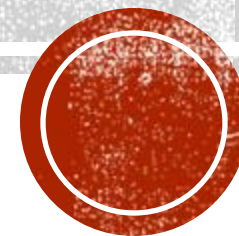


MODULE 6: L'AUTOCOMPASSION ET BIENVEILLANCE



EMPREINTES DE HAINE, HONTE ET CULPABILITÉ

- Cela peut prendre différentes formes:

- Soit la forme d'un discours intérieur négatif : « Je ne suis pas à la hauteur », « Je ne mérite pas d'être aimé.e »
- La forme d'une honte ou culpabilité récurrentes : Peur du jugement, rumination sur des erreurs passées, sentiment d'être inadéquat.
- Soit par le rejet de l'humain ou du monde extérieur : Avoir une vision cynique des autres, une difficulté à faire confiance ou à accepter les imperfections de chacun.
- Être toujours dans la comparaison
- Être dans le perfectionnisme ou l'autoexigence excessive : Se fixer des attentes irréalistes, ne jamais être satisfait de soi.



PERFECTIONNISME ET ANXIÉTÉ

D'où vient le perfectionnisme ?

- Le perfectionnisme n'est pas un simple désir de bien faire.
- C'est souvent une stratégie de protection contre la peur : peur de l'échec, peur d'être jugé, peur de ne pas être assez.
- À l'origine, il y a souvent :
 - Des attentes élevées dans l'enfance
 - Un besoin intense d'approbation ou de reconnaissance
 - Une peur intérieure d'être inadéquat ou « pas assez bon »



POURQUOI LE PERFECTIONNISME ALIMENTE L'ANXIÉTÉ

- Le perfectionnisme crée une pression constante : jamais assez, jamais parfait, toujours un détail à corriger.
- Le corps vit donc en état d'alerte chronique :
 - Activation fréquente du système nerveux sympathique (fuite/lutte)
 - Difficulté à atteindre un état de repos et de satisfaction
- Cette tension permanente épuise le système nerveux et favorise :
 - Troubles du sommeil
 - Fatigue émotionnelle
- Anxiété anticipatoire (« et si je n'étais pas à la hauteur ? »)



COMMENT SE SORTIR DU PERFECTIONNISME

- 1. Prendre conscience de ses schémas
- 2. Redéfinir ce qu'est une réussite
- 3. Apprendre à s'exposer au « pas parfait ». Pratiquer l'imperfection bienveillante.
- 4. Cultiver l'autocompassion
- 5. Apaiser le corps



LA HAINE DE SOI

- **Un discours intérieur dur** : se traiter intérieurement de manière dur (« Je suis nul(le) », « Je ne vauds rien », « Je mérite ce qui m'arrive »).
- **Des comportements d'autosabotage** : repousser ou détruire ses propres réussites, refuser le bonheur qui s'offre.
- **L'autopunition** : se priver de plaisir, se critiquer sans cesse, rester dans des relations toxiques parce qu'on croit ne « pas mériter mieux ou que je n'intéresserai pas personne ».
- **Difficulté à recevoir** : amour, compliments, soutien – refus systématique ou malaise profond quand quelqu'un offre quelque chose de positif.



LA HONTE

- **Un besoin excessif de se cacher** : peur panique d'être vu(e) dans sa vulnérabilité.
- **Hyperperfectionnisme** : tenter de masquer une croyance de dévalorisation en « étant parfait(e) ».
- **Isolement émotionnel** : ne pas oser demander de l'aide ou exprimer ses besoins par peur d'être jugé(e) ou rejeté(e).
- **Peur chronique du jugement** : anticiper constamment la critique, lire le moindre regard comme une accusation.



LA CULPABILITÉ

- **Se sentir responsable du mal-être des autres**, même quand ce n'est pas justifié.
- **S'excuser constamment**, même pour des choses insignifiantes ou hors de son contrôle.
- **Difficulté à se pardonner** pour des erreurs humaines normales.
- **Rester bloqué(e)** dans des remords passés, incapable d'avancer même après réparation ou pardon reçu.



LE REJET DE L'HUMAIN

- **Un cynisme ou une amertume** vis-à-vis des autres (« Les gens sont égoïstes », « On ne peut faire confiance à personne »).
- **Une dureté excessive envers soi-même et les autres** (« Je dois être fort(e) », « Il ne faut pas être faible »).
- **Le mépris des émotions humaines** : dévaloriser la sensibilité, la compassion, les besoins affectifs.
- **Un sentiment de déconnexion** : ne plus se sentir touché(e) par ce qui émeut les autres, ou vivre une grande solitude intérieure même en présence des autres.



IDÉE DE GUIDANCE POUR PRENDRE SOIN DE CES TRACES

1- Induction de votre choix

2- Permettre à la personne de se relier à une forme de bienveillance

« Imagine maintenant qu'une lumière douce descend lentement du ciel,
une lumière bienveillante comme la main d'un être infiniment tendre.

Elle descend et vient toucher le sommet de tête...

puis le front... les joues... le cœur... cette lumière vient rappeler que tu es déjà aimé(e), déjà digne, juste pour être toi »

3- Observer sans juger

Avec cette lumière comme alliée,
tourne ton regard intérieur vers toi-même.

Peut-être percevras-tu une voix critique,
un souvenir de honte,
une sensation de culpabilité,
un rejet silencieux de ton humanité.

N'essaie pas de chasser quoi que ce soit.
Accueille tout ce qui se présente,
comme on tiendrait un enfant blessé dans ses bras.

Peu importe la forme que cela prend : mots, images, tensions dans le corps...
Regarde-les avec tendresse.

Dis intérieurement :

« Je te vois. Tu as eu une raison d'exister. Merci d'avoir essayé de me protéger. »



4- Offrir l'amour

Imagine maintenant que la lumière douce grandit dans ton cœur.
Elle se propage doucement vers ces parties blessées,
non pas pour les forcer à disparaître,
mais pour les entourer d'un amour inconditionnel.

Répète doucement, intérieurement, comme une berceuse :

« Tu peux te détendre. Tu n'es plus seul(e). Je suis là. »

Laisse l'amour faire son œuvre, sans effort.

Si une émotion surgit – tristesse, colère, soulagement –
accueille-la simplement comme une pluie de printemps qui fait renaître la terre.

5- Clôture et gratitude

À ton rythme, sens de nouveau ton souffle...
Sens ton corps soutenu par la Terre...
Sens ton cœur, un peu plus libre, un peu plus vaste.

Répète intérieurement :

« J'apprends à m'aimer, même dans mes imperfections.
Je choisis aujourd'hui la douceur. »

Quand tu te sentiras prêt(e),
ouvre doucement les yeux,
ramenant avec toi cette qualité de regard bienveillant pour le reste de ta journée.



QU'EST-CE QUE L'AUTOCOMPASSION?

- Ce n'est pas de la pitié
- Ce n'est pas de l'apitoiement sur soi

SELON KRISTIN NEFF, L'AUTOCOMPASSION REPOSE SUR TROIS PILIERS:

- La bienveillance envers soi-même
- L'humanité partagée
- La pleine conscience



LES 5 NIVEAUX DE COMPASSION SELON LE DR GABOR MATÉ

- La compassion humaine ordinaire
- La compassion de curiosité et de compréhension (ou compassion de contexte)
- La compassion de la reconnaissance
- La compassion de la vérité
- La compassion des possibles



LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE L'AUTOCOMPASSION SELON KRISTIN NEFF

La partie tendresse et douceur

- Prendre soin
- Apaiser la douleur
- Acceptation
- Réconfort
- Être présent.e à la souffrance
- Présence aimante, empathique et sécurisante

La partie force et solidité

- Mettre des limites
- Répondre aux besoins
- Stimuler le changement
- Atteindre des objectifs
- Créer un avenir meilleur



LES BIENFAITS DE LA COLÈRE

C'est un mécanisme de défense de notre intégrité physique et émotionnelle

- Elle donne de l'énergie pour agir et sortir de la passivité (attention à l'impulsivité)
 - Elle amène de la lucidité (peut mener à la rumination)
 - Elle donne du courage, aide à dépasser la peur (peut mettre en danger)
 - Elle favorise la communication et à un rôle cathartique (peut être blessante)
 - Elle procure un sentiment de maîtrise de soi et de responsabilisation (apprendre à l'utiliser)
-
- Favorise la santé mentale, diminue la honte



LES BLOCAGES DE L'AUTOCOMPASSION

- La zone connue: Normaliser et s'entraîner
 - Le concept: Développer une compréhension de l'autocompassion
 - La perception de la société: Reconnaître les messages négatifs concernant les qualités du prendre soin et modifier sa perception de la compassion et de l'autocompassion
 - La perception des émotions dans la société
-
- <https://self-compassion.org/>



POURQUOI L'AUTOCOMPASSION RÉDUIT LE STRESS

Parce que lorsqu'une personne exprime ou ressent de la compassion, ça active le système nerveux parasympathique, responsable des réponses de « repos et digestion » qui a pour effet de calmer le corps et l'esprit.

De plus, la compassion déclenche la sérotonine (qui est l'hormone du bien-être) et la libération d'ocytocine, cette hormone souvent appelée « hormone de l'amour » qui favorise les sentiments de sécurité et de lien. L'ocytocine contribue à réduire la pression artérielle et à modérer les réponses au stress, favorisant ainsi un état de calme.

Des études montrent même que les pratiques de compassion peuvent diminuer la production de cortisol, l'hormone du stress liée à l'activation du système nerveux sympathique responsable des réponses de fuite et de combat. On dit aussi que pratiquer l'autocompassion peut avoir un impact sur l'amygdale, une région du cerveau impliquée dans la réponse émotionnelle et la détection des menaces, amenant la personne à avoir une réaction moins intense aux facteurs de stress.



FATIGUE COMPASSIONNELLE

- **Un épuisement émotionnel** : sensation de vide intérieur, difficulté à ressentir de l'empathie ou de la compassion comme auparavant.
- **Un désengagement** : impression de se détacher ou de devenir insensible face à la souffrance, comme un mécanisme de protection.
- **Une perte de sens** : remise en question du sens de son travail, impression d'inefficacité ou d'impuissance.
- **Des symptômes physiques** : troubles du sommeil, tensions musculaires, migraines, baisse d'énergie.
- **Un impact sur la vie personnelle** : irritabilité, retrait social, diminution de la capacité à donner ou recevoir du soutien affectif.



COMMENT PRÉVENIR ET APAISER LA FATIGUE COMPASSIONNELLE

- **Renforcer ses frontières émotionnelles** : Apprendre à ressentir de l'empathie sans s'identifier complètement à la douleur de l'autre.
- **Prendre soin de soi activement** : inclure des pratiques régulières de ressourcement (méditation, activités plaisantes, repos).
- **Recevoir du soutien** : parler avec des collègues, un superviseur, un thérapeute, pour ventiler ses émotions sans jugement.
- **Se reconnecter au sens profond de son engagement** : se souvenir que son rôle n'est pas de « sauver » mais d'accompagner.
- **Développer l'autocompassion** : reconnaître ses limites humaines, se traiter avec la même bienveillance que l'on offre aux autres.
- **Mettre en place des rituels de « décharge émotionnelle »** : symboliser la séparation entre sa vie professionnelle et personnelle (ex : visualiser qu'on dépose les histoires des autres dans un espace sécurisé à la fin de la journée).



POURQUOI L'AUTOCOMPASSION EST-ELLE UN ÉLÉMENT CLÉ

- Elle permet de se reconnaître comme un être humain avec ses limites naturelles.
- Elle offre un espace intérieur pour accueillir la souffrance sans s'y engloutir.
- Elle diminue la honte et la culpabilité, deux émotions fortement associées au stress chronique.
- Elle restaure le lien à soi, qui peut s'effriter quand on est tourné exclusivement vers les besoins des autres.



GUIDANCE POUR SE LIBÉRER À LA FIN D'UNE JOURNÉE

- Ferme doucement les yeux.
Ressens ton souffle qui t'invite à revenir chez toi, dans ton espace intérieur.
Laisse le tumulte du monde s'apaiser, pour un instant.
- Imagine devant toi un ruisseau,
claire comme le cristal,
Ce ruisseau connaît la peine, la fatigue, les histoires portées trop longtemps...
Il sait comment transformer ce qui pèse en lumière qui danse.
- Dans ton cœur, tiens doucement tout ce que tu as accueilli aujourd'hui.
Les douleurs confiées, les attentes silencieuses, les regards lourds d'espérance.
Nomme-les si tu veux... ou ressens-les simplement comme des petits paquets d'énergie.
- Avec un geste d'amour, approche-toi du ruisseau.
Dépose-y un à un ces fardeaux invisibles.
Observe... sans bruit, sans effort, l'eau les emporte.
Elle sait où aller. Elle sait comment aimer.
- Ressens ton cœur s'alléger.
Ressens ton souffle s'élargir.
Toi, tu es libre.
Tu es le témoin, pas le porteur éternel.
- Murmure pour toi-même :
« J'ai fait ce que je pouvais.
Je rends à la vie ce que je ne peux porter seul.e.
Je suis digne d'amour et de repos. »
- Reste un moment dans cette présence douce,
baigné.e par l'eau qui purifie,
caressé.e par l'air qui berce,
porté.e par la terre qui t'accueille.
- Puis, lorsque tu es prêt.e,
ramène ton attention au souffle,
puis doucement à ton corps,
et ouvre les yeux sur un monde un peu plus léger.



DIFFÉRENCE ENTRE AUTOCOMPASSION ET BIENVEILLANCE

Bienveillance

- La bienveillance est une attitude générale de bonté, d'ouverture et de désir du bien — envers soi-même et envers les autres.
- C'est une posture relationnelle plus large. Elle peut être dirigée vers soi (comme dans l'autocompassion) ou vers autrui.
- Elle inclut le respect, la douceur, le non-jugement, et le souhait sincère que l'autre (ou soi-même) puisse aller bien.
- Composantes clés :
 - Respect du rythme et de l'histoire de chacun.
 - Souhait actif du bien-être.
 - Attitude de patience et de compréhension face aux imperfections humaines.

Autocompassion

- L'autocompassion signifie se traiter soi-même avec la même gentillesse, la même compréhension et le même soutien que l'on offrirait à un ami cher qui traverse une épreuve.
- C'est un mouvement tourné vers soi. Cela implique de reconnaître sa propre souffrance, de la valider, et de répondre avec douceur plutôt qu'avec critique ou dureté.



POURQUOI FAIRE UNE DIFFÉRENCE

- Beaucoup de personnes sont bienveillantes envers les autres... mais très dures envers elles-mêmes.
- L'autocompassion vient réparer cet écart : elle enseigne que toi aussi tu as droit à ta propre bienveillance.
- En travaillant l'autocompassion, on renforce naturellement la qualité de la bienveillance globale.



EXERCICES

- Message bienveillant
- Visualiser l'enfant intérieur
- La lettre à soi-même
- Autocontact rassurant
- Exercice du sourire intérieur
- Scan corporel
- Rituel de bienveillance
- Le miroir intérieur



Capsule— 9 Le miroir intérieur : se voir avec amour et bienveillance

Je t'invite à t'installer confortablement... Trouve un endroit où tu te sens en sécurité... une position où ton corps peut se relâcher, tranquillement, à son rythme...

Puis, laisse tes yeux se fermer doucement... permets-toi, aujourd'hui de te connecter à toi-même... de descendre dans ton cœur et accepte qu'il vit, qu'il vibre pour toi

Réalise aussi que lorsque tu acceptes de fermer les yeux, c'est comme si tu les fermais sur le monde extérieur... Comme si tu t'autorisais, l'espace d'un instant, à laisser de côté les préoccupations... à mettre en pause ces pensées qui tournent en boucle... celles qui jugent, qui comparent... celles qui te tirent vers l'arrière...

Mais quand tu acceptes de fermer les yeux... c'est comme si tu acceptais maintenant de les ouvrir à ton monde intérieur... à ce qui est là, en toi, sous la surface... C'est comme si c'était le bon moment pour aller à la rencontre de ton essence, de ta vérité...

Alors, prends un instant... simplement pour être là... présent.e à toi...

Et... respire calmement, profondément...

Chaque inspiration t'amène un peu plus de calme... un peu plus de douceur... Chaque expiration libère un peu plus de tension... un peu plus de fatigue...

Ici, il n'y a rien à faire... rien à prouver... juste être là, avec toi-même...

Dans cet espace de calme et de tranquillité où tu es en contact avec tout ton être, laisse ton imaginaire t'accompagner et permets-toi d'imaginer, de créer un grand miroir, là juste devant toi devant toi... Un miroir spécial... unique...

Prends le temps de le laisser se matérialiser, de le laisser venir à toi... tu as déjà vu à quoi ressemble un miroir, alors que tu le vois ou ne le vois pas cela n'a pas d'importance, tu es capable de le créer... Puis, prends le temps de regarder ton reflet...

Quand tu te regardes, ce n'est pas un simple reflet que tu vois... Ce miroir te montre bien au-delà de ton apparence... Il te reflète dans toute ta profondeur... Il reflète ton essence... tes qualités... ta lumière... même tes vulnérabilités... C'est comme si tu enlevais tous les masques que tu portais pour correspondre aux attentes de tout le monde, c'est comme si tu voyais au-delà des personnages que tu as appris à jouer, comme si tu te débarrassais des paires de lunettes qui obscurcissaient ta vue, qui lui apportaient des perceptions, des jugements, de

l'autocritique, du dénigrement peut-être envers toi-même qui ne représente pas la réalité... ces lunettes qui peut-être te font sentir « pas assez ».

Ce miroir ne juge pas... Il est là simplement pour te montrer l'amour qui existe déjà en toi... ce qui se cache de pur, d'émouvant, d'aimable... *Ce que peut-être tu ne perçois plus, préoccupé par les manques, les pertes, les erreurs que tu as commises ou que tu crois avoir commises !*

Alors, imagine-toi face à ce miroir... Regarde-toi profondément dans les yeux... *Il te permet de créer une distance, il t'aide à développer un autre regard sur toi-même, comme si dans ce reflet de toi qu'il te présente, tu pouvais te voir autrement non pas avec un regard critique... Non pas avec un regard de comparaison...*

Permits-toi, offre-toi l'occasion aujourd'hui de poser un autre regard... Imagine que ce reflet te regarde avec tendresse... avec douceur... Comme s'il regarderait un.e ami.e cher.e... quelqu'un que tu chéris...

Puis le miroir te soutient, comme s'il te mettait en valeur, comme s'il insistait pour te montrer ce qui est beau en toi... Laisse cette image de toi te toucher...

Prends conscience de la personne unique que tu es... avec toutes tes nuances... avec toute ta lumière... Ce miroir te reflète qui tu es derrière tes blessures, tes traumatismes, derrière ce qu'on t'a dit de faux ou ce qu'on t'a appris...

Tu es là... et tout en toi peut être aimé... Chaque émotion... chaque pensée... chaque partie de toi a sa place...

Et maintenant... Imagine que ce miroir commence à émettre une lumière douce...qui émane du reflet de ton cœur, qui émane de ton âme... Une lumière remplie de tendresse, de compassion, de compréhension...

Une lumière qui s'étend... doucement... qui rayonne autour de toi... une lumière qui a toujours été là en toi, mais que tu ne reconnaissais pas toujours pour toi...

Laisse cette lumière t'envelopper... te réchauffer... t'apaiser... te donner un sentiment profond de sécurité et d'amour...

À travers ce miroir, tu comprends que tu possèdes, que tu as droit à toute cette lumière...

Que tu as le droit d'être vu avec un regard aimant...avec un regard rempli de respect, de bienveillance, de compassion !

Prends le temps de ressentir... d'accueillir... de laisser cette lumière nourrir ton cœur de ce bord-ci du miroir...

Ressens à quel point c'est doux... à quel point c'est naturel...

Avec cette lumière qui adoucit ton reflet et qui change ton regard, tu comprends maintenant comment ton regard était parfois dur sur toi-même. Comme si tu ne regardais que ce qui ne fonctionnait pas, comme si tu te regardais seulement à travers tes difficultés, à travers un filtre qui obscurcissait ton regard et tes impressions. Cette vision que tu avais de toi-même ce n'était pas la réalité. Alors maintenant, que tu sais, tu peux te permettre de garder en toi ces nouvelles perceptions.

Et maintenant... imagine que tu intègres doucement le miroir. Tu laisses en premier ce reflet s'installer en toi. Tu le laisses entrer... ce reflet de toi devient ta réalité comme si tu fusionnais avec cette version de toi, la vraie, celle que tu redécouvres... Tu ressens la bienveillance, la compassion...

Tu ressens que ce regard bienveillant ne vient plus de l'extérieur... mais de l'intérieur...

Que cette lumière fait partie de toi...

Tu ressens en toi tout ce que ce miroir reflétait... Tout ce que tu es capable de voir chez les autres, tu peux aussi le voir en toi...

Tout ce que tu as traversé... Tout ce que tu as accompli... Tout ce que tu es capable de ressentir...

Et peu à peu... Ce miroir ne t'est plus extérieur...

Il est là... en toi... comme une présence douce et rassurante...

Un regard intérieur qui te porte... qui te soutient...

Et à chaque instant... tu peux choisir de le regarder... de t'y reconnecter...

Tu n'as plus besoin de chercher l'approbation ailleurs... Car tout ce dont tu as besoin... est déjà là...

Enfin, ce miroir, cette compassion, ce nouveau regard met en lumière ta valeur, mais aussi tes besoins, tes limites. Tout ce qui te permettra de t'épanouir, comme si on te rappelait doucement l'importance de ton être, de ta place. Alors, laisse le miroir refléter tes besoins. Sa lumière prend place en toi, et tout autour de toi, comme une protection, une force lumineuse. Le miroir te protège et t'invite à te reconnaître, avec tes envies, tes désirs, ces besoins si profonds qu'ils donnent un sens à ta vie.

Maintenant... Permets-toi d'écouter ce que ce miroir a à te dire...

Peut-être qu'il te murmure...

« Je suis fier(e) de toi... »

« Tu es digne d'amour... » « Tu es précieux(se)... »

« Tu es une personne incroyable, telle que tu es... »

Laisse ces paroles t'imprégner... Laisse-les vibrer dans tout ton être... Comme des vagues d'amour... De respect...de tendresse...

Sens à quel point elles sont vraies...

Tu as le droit de t'aimer...

Tu as le droit d'être aimé(e)...

Et cette lumière...

Ce regard bienveillant...

Ils sont là pour toi...

À chaque instant...

Et maintenant... tout doucement... prends une dernière inspiration profonde...

Laisse cette bienveillance s'ancrer en toi... Comme une empreinte douce et indélébile...

Puis, à ton rythme... commence à revenir...

Reprends contact avec ton souffle, ta respiration... avec ton corps...

Sens le support sous toi... le poids de ton corps qui se dépose doucement...

Et, quand ce sera le bon moment... ouvre lentement les yeux...

En gardant en toi...

Cette lumière...

Ce regard bienveillant...

Cette présence douce et réconfortante...

Ici... maintenant... et toujours...