



Exercice d'autocompassion

AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

Traduction libre de Catherine Wilhelmy, conseillère Planetree, Réseau Planetree Francophone.
Tiré du site de Kristin Neff. <https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/>

Réfléchissez à une situation difficile qui vous occasionne du stress. Portez cette situation à votre attention et observez si vous pouvez ressentir le stress et l'inconfort émotif de ce stress dans votre corps. Maintenant, dites-vous :

1. CECI EST UN MOMENT DE SOUFFRANCE

C'est de la pleine conscience. D'autres options peuvent être : ça fait mal, ceci est du stress.

2. LA SOUFFRANCE FAIT PARTIE DE LA VIE

C'est commun à toute l'humanité. D'autres options peuvent être : d'autres personnes ressentent la même chose, je ne suis pas seul(e), nous avons tous à faire face à l'adversité dans nos vies.

Maintenant, placez vos mains sur votre cœur, ressentez la chaleur de vos mains et la douceur de celles-ci sur votre poitrine. Ou, adoptez une position bienveillante qui vous convient. Dites-vous :

3. J'ASPIRE ÊTRE AUSSI BIENVEILLANT(E) QUE POSSIBLE À MON ÉGARD

Vous pouvez vous demander, « Qu'ai-je besoin d'entendre en ce moment pour m'exprimer de la bienveillance? » Y a-t-il une phrase qui vous parle particulièrement, par exemple :

- *J'aspire à m'offrir la compassion dont j'ai besoin*
- *J'aspire apprendre à m'accepter comme je suis*
- *J'aspire à me pardonner*
- *J'aspire à la force*
- *J'aspire à la patience*

Cet exercice peut être utilisé en tout temps et il vous aidera à vous rappeler trois aspects d'autocompassion lorsque vous en avez le plus besoin.