

THE MINDFULNESS SELF-COMPASSION PROGRAM

MSC

K.NEFF; C. GERMER



Center for
Mindful Self-Compassion

Thierry CARDOSO, MD, PhD

LA MINDFULNESS : UN PROCESSUS ATTENTIONNEL A L'EXPÉRIENCE VÉCUE, DÉCLENCHÉ DE FAÇON VOLONTAIRE



RECONNAITRE L'EXPÉRIENCE **QUI SE DÉROULE D'INSTANT EN INSTANT AVEC LES 5 SENS** ET SE FAMILIARISER AVEC LE **PROCESSUS MENTAL** EN ŒUVRE (LES PENSÉES, LE « STORY-TELLING »)

- **SANS JUGEMENT** DE VALEURS (J'AIME / J'AIME PAS, BON / MAUVAIS, UTILE / INUTILE,....)
- **ACCEPTER** QUE CE QUI SE DÉROULE EST LA RÉALITÉ DU VÉCU (≠ SE RÉSIGNER)
- **SANS CHERCHER A REJETER OU SUPPRIMER** LES ÉMOTIONS MAIS SE **FAMILIARISER AVEC L'INCONFORT** (FRUSTRATION, SOUFFRANCE,...)
- SE FAMILIARISER AVEC LES AUTOMATISMES, LES **SCHÉMAS DE COMPORTEMENTS RÉACTIFS**
- **COMMUNIQUER AVEC ASSERVITÉ** SUR SES **RESSENTIS** ET SES **BESOINS**

PORTER SON ATTENTION À L'EXPÉRIENCE QUI SE DÉROULE →
AUTORÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX ET DES FONCTIONS
PHYSIOLOGIQUES

PERCEPTION D'UN ÉVÈNEMENT STRESSANT = MENACE → CASCADE
D'ÉVÈNEMENTS BIOLOGIQUES.

= SÉCRÉTION D'HORMONES DU STRESS : **ADRÉNALINE** / **CORTISOL** →
AUGMENTATION DE LA **VIGILANCE** ET DE **L'ANXIÉTÉ** = **SURVIE** +++++ :

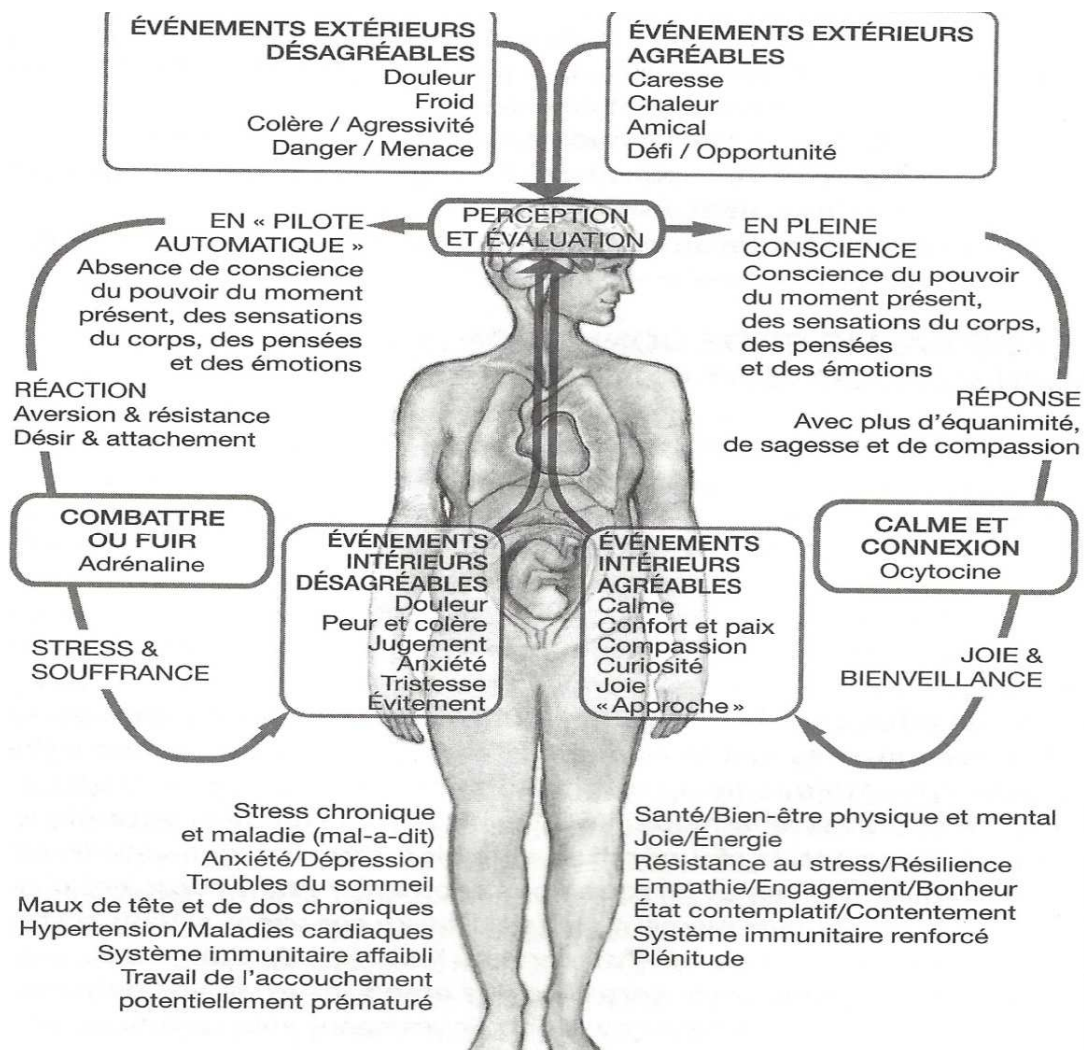
FIGHT, FLIGHT, FREEZE = ATTAQUE, FUITE, SIDÉRATION

RÉACTIVITÉ AUTOMATIQUE = PILOTE AUTOMATIQUE

COMPORTEMENT AGRESSIF / AUTOAGRESSIF, RÉACTIONS DE FUITES, DE
PASSIVITÉ

Répondre plutôt que réagir

Système Sympathique



Système Parasympathique

POURQUOI LA MINDFULNESS ?

Caractéristiques permettant de faire face à :

Augmentation constante des stimulations extérieures

- Tendance au mode **multitâche**
- Tendance automatique à la **rumin**ation et **l'anticipation anxieuse** car :
- **Vagabondage mental (53% du temps, Killingsworth & Gilbert, 2010) =** source de mal-être, difficultés scolaires,...
- **Multitâche = source d'erreur**, de **stress** et **d'épuisement** (20% d'erreurs en plus, Mark, Gonzalez, & Harris, 2005 ; Aron & Petit, 1997)

Prise de conscience du vagabondage

Active le cortex cingulaire antérieur
et l'insula antérieure.

2



Déplacement de l'attention

Active le cortex
préfrontal latéral
et les régions
pariétales
postérieures.

3



4

Focalisation

Active le cortex
préfrontal
dorsolatéral.



1



Vagabondage mental

Active le
« réseau par défaut »,
les cortex sensoriel
et moteur et
l'insula
postérieure.

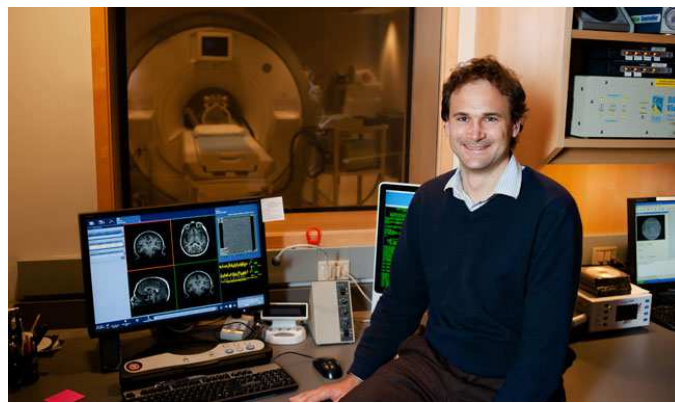
COMMENT EXPLIQUER CES EFFETS ? PRINCIPAUX MÉCANISMES ÉTUDIÉS (HÖLZEL ET AL., 2011)

1. Conscience intéroceptive (améliore **comportements de santé et gestion du stress**)
2. Autorégulation attentionnelle (améliore performances et **flexibilité cognitive**)
3. Autorégulation émotionnelle (**non-réactivité, acceptation et non-jugement** = diminue l'impulsivité, les **ruminations**, améliore **relations**)
4. Changement de perspective (défusion cognitive et décentration = **créativité, résolution de problèmes, empathie, compassion**)
5. Bienveillance envers soi (**auto-compassion, Neff, 2003** ; = **facteur protecteur santé mentale, améliore régulation émotions + augmente conduites prosociales**)

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon
Inserm - CNRS - Université Lyon 1 - Université Saint-Etienne



Equipe DYCOG, INSERM U1028 - CNRS UMR5292

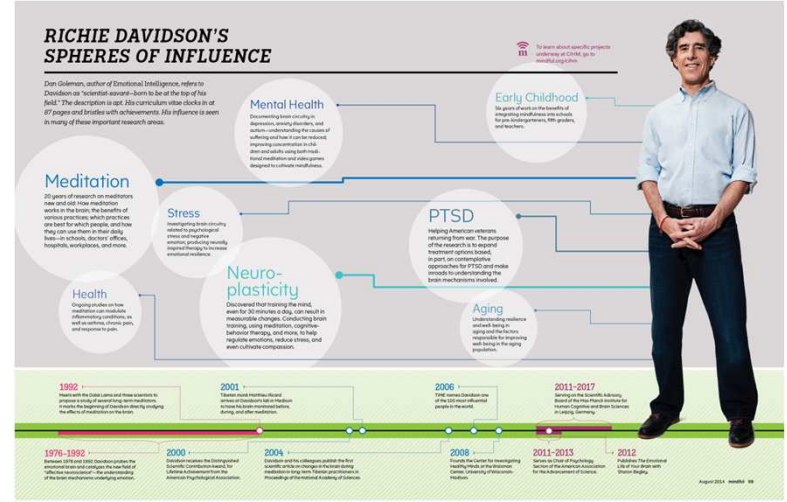


EUROPEAN RESEARCH COUNCIL (ERC) "BRAIN & MINDFULNESS"

IMPACT DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL DE L'ATTENTION ET DE LA RÉGULATION DES EMOTIONS SUR LE CERVEAU ET LE COMPORTEMENT

IMPLICATIONS POUR LA NEUROPLASTICITÉ,

LE BIEN-ÊTRE ET LA RECHERCHE SUR LES PSYCHOTHÉRAPIES BASÉES SUR LA MÉDITATION



LE RESEAU DE NEURONES DU MODE PAR DÉFAUT (DMN)

Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference

Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, and Adam K. Anderson

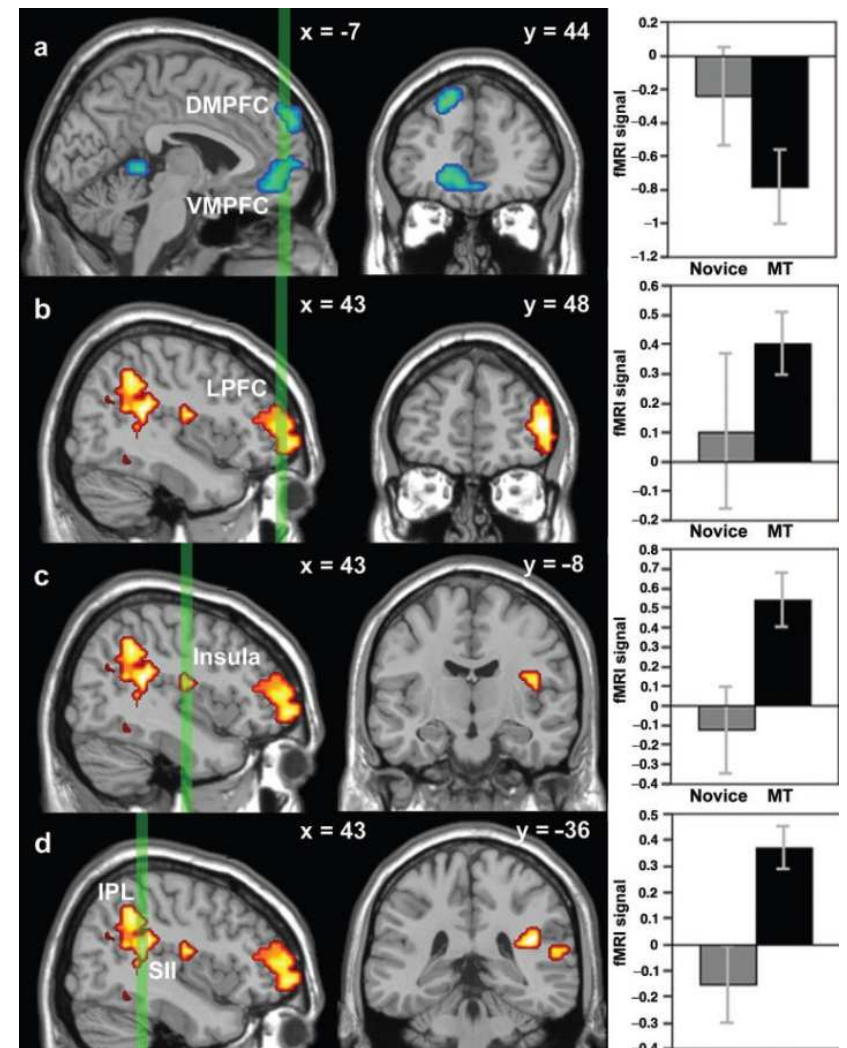
Department of Psychology, University of Toronto, ON M5S 3G3, Canada, Department of Psychiatry, University of Toronto and Centre for Addiction and Mental Health, Toronto, ON M5T 1R8, Canada, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, Atlanta, GA 30322, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic, St. Joseph's Health Centre, Toronto, Ontario, Canada, M6R 1B5, and Rotman Research Institute, Baycrest, Toronto, Ontario, M6A 2E1

doi:10.1093/scan/nsm030 SCAN (2007) 2, 313–322

Figure 3. Experiential vs Narrative focus conditions following 8 weeks of MT.

Areas of activation showing a greater association with the **experiential condition** (Experiential > Narrative focus) are in **red**, and narrative-associated areas (Narrative > Experiential) are in **blue**: (A) ventral and dorsal MPFC, (B) right LPFC, (C) right Insula and (D) right SII cortex.

Bar graphs indicate region of interest analyses of the magnitude of activation associated with the **Narrative vs Experiential contrast** in the MT and novice groups. Left panel green region represents y coordinate of each ROI. novice, pre MT group; MT, post MT group; VMPFC, ventromedial prefrontal cortex; DMPFC, dorsomedial prefrontal cortex; LPFC, lateral prefrontal cortex; Insula, insula; IPL, inferior parietal lobule; SII, secondary somatosensory area.



MÉDITATION SUR LA COMPASSION :

- **Augmentation** remarquable des oscillations rapides dans les fréquences dites « **gamma** » : cela n'avait jamais été observé chez l'homme, cela suggère une activité cérébrale accrue témoin qu'une **expérience consciente** est en train de se dérouler
- et une plus grande **cohérence** (fonctionnement harmonieux) de leur activité cérébrale dans le groupe de méditants expérimentés vs méditants novices;
- l'expérience sur des méditants intermédiaires montrait des résultats intermédiaires suggérant l'effet central de l'entraînement :

« **CELA SEMBLE DÉMONTRER QUE LE CERVEAU PEUT ÊTRE ENTRAINÉ ET MODIFIÉ PHYSIQUEMENT D'UNE FAÇON QUE PEU DE PERSONNES PEUVENT IMAGINER** »



LUTZ, GREISHAR, RAWLINGS, RICARD, DAVIDSON, 2004



OPEN ACCESS PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise

Antoine Lutz , Julie Brefczynski-Lewis, Tom Johnstone, Richard J. Davidson Published: March 26, 2008 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>**Antoine Lutz^{1*}, Julie Brefczynski-Lewis², Tom Johnstone³, Richard J. Davidson^{1*}**

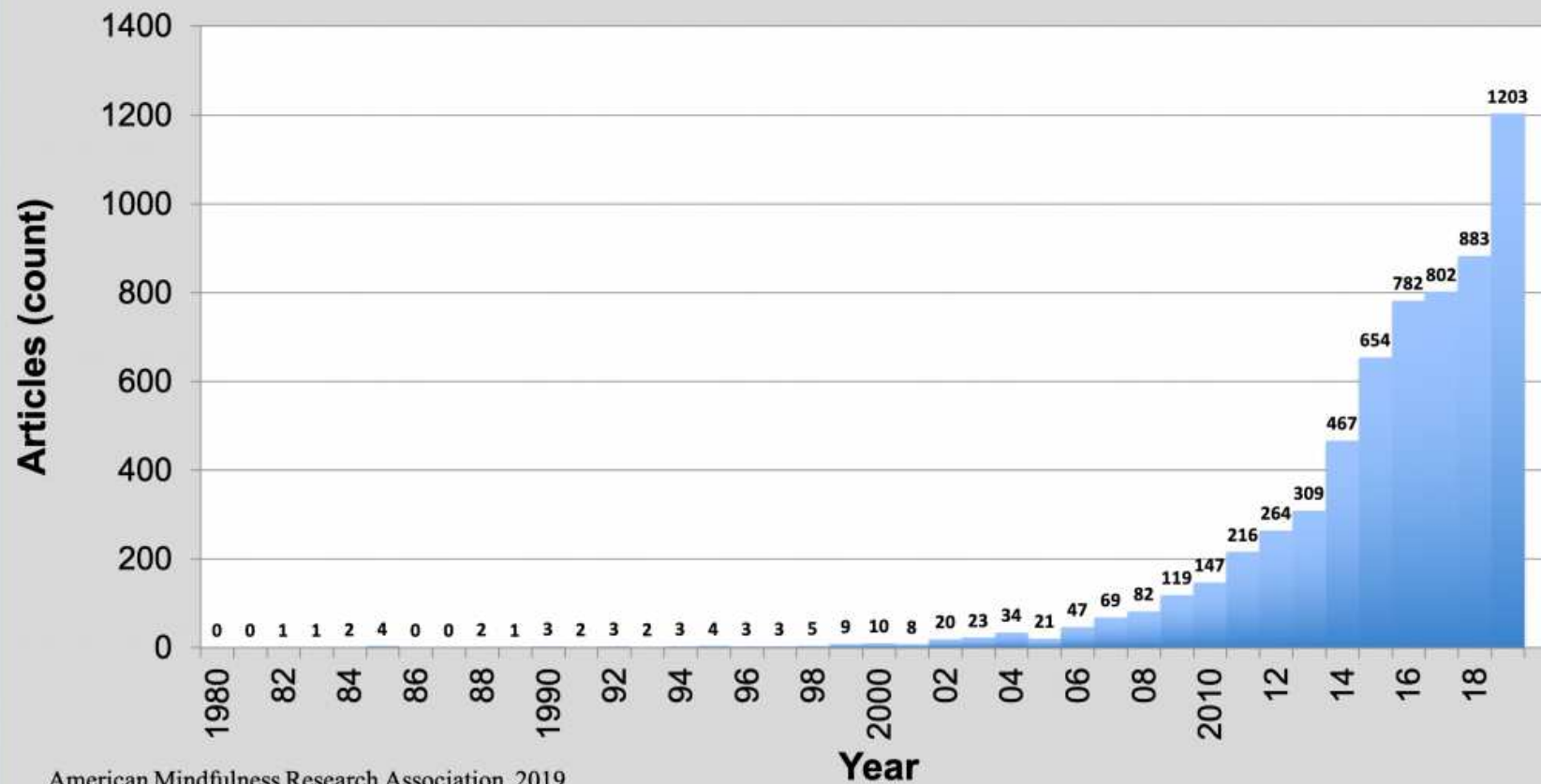
PLOS One mars 2008

932
Save490
Citation119,729
View41
Share

- **L'insula et le cortex cingulaire antérieur** sont impliqués dans les mécanismes de **réponses empathique à la douleur de l'autre**
- Durant une méditation de l'amour bienveillant, des méditants novices et experts ont été exposés à des sons neutres et induisant des émotions
- L'entraînement mentale intensif (méditation) permettant ***d'entraîner le ressenti des émotions positives modifie les circuits impliqués dans l'empathie et la réponse a des stimuli émotionels*** (insula cortex cingulaire, amygdale, jonction temporo pariétale droite)

LA MINDFULNESS : DES RECHERCHES SCIENTIFIQUES EN PLEINE EXPANSION DEPUIS LES ANNÉES 80

"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019



American Mindfulness Research Association, 2019
Source: goAMRA.org

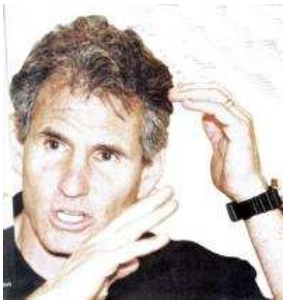


BROWN
Mindfulness Center

**Health Effects of
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):
A Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses**

Eric B. Loucks, PhD

February, 2019



INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

MBSR (mindfulness based stress reduction program). Kabat-Zinn (1982, 1990)

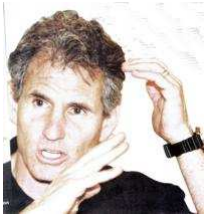
- **Contexte: médecine comportementale**
- **Groupe de 2h30, 8-10 semaines**
- **45' d'exercices par jour, 6 jours semaine**



MBCT (mindfulness based cognitive therapy) Teasdale, Segal & Williams (1995)

- **// MBSR + incorporation d'éléments de thérapie cognitive**
- **Contexte : prévention de la rechute dépressive**

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS (MBI) UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE SUR :



- Anxiété (Kabat-Zinn et al 1992, Goldin 2009,) MBSR
- Dépression (Teasedale et al 2000; Ma et al 2004, Eisendrath 2008, Segal 2010) : MBCT



- Douleurs chroniques (e.g. Kabat-Zinn et al 1985, Kingston et al 2007, others)



- Addiction (e.g. Brewer 2009, Bowen 2009, Brewer 2011, Carim-Todd 2013)
- Système immunitaire boosté (Davidson 2003, Pace 2009,..)

PRÉCAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS POUR UNE PRATIQUE INTENSIVE DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME MBI

LA PARTICIPATION A UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTENSIF DE 8 SEMAINES NÉCESSITE DES PRÉCAUTIONS :

DOIT ÊTRE INSTRUIT PAR UNE PERSONNE FORMÉE ET CERTIFIÉE PAR DES ORGANISMES RECONNUS (UNIVERSITÉS, ..) ET BÉNÉFICIAIRE D'UNE SUPERVISION RÉGULIÈRE (THE MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) PROGRAM)

CONTRE INDICATIONS :

- IMPORTANTES A DETECTER AVANT LA PARTICIPATION
- ENTRETIENS INDIVIDUELS DOIT ÊTRE SYSTÉMATIQUES ET QUESTIONNAIRES

LES CONTRE INDICATIONS SONT SURTOUT D'ORDRE PSY :

PROBLÈMES PSY AIGUES (DÉPRESSION EN COURS OU AUTRES PATHOLOGIES EN PHASE AIGÛE)

AVIS MEDICAL SI ATCD OU PRISES DE MEDICAMENTS PSYCHOTROPES PAR EXEMPLE

Des réactions ?

MINDFUL SELF-COMPASSION PROGRAM

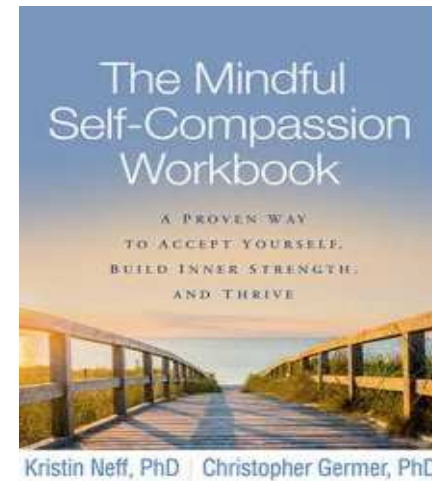
A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program

Kristin D. Neff¹ and Christopher K. Germer²

¹University of Texas at Austin

²Harvard Medical School

J. Clin. Psychol. 69:28–44, 2013.



créé par Chris Germer and Kristin Neff

- à partir du MBSR,
- se concentre sur l'enseignement de l'autocompassion (self-compassion)

PREMIER PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À L'AUTO COMPASSION



PERMETTRE LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTO COMPASSION CHEZ LES BÉNÉFICIAIRES DU PROGRAMME

EMPATHIE : RESENTIR LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE (CAPACITÉ À SE METTRE A LA PLACE DE → RISQUE DE FATIGUE EMPATHIQUE

COMPASSION / AUTO-COMPASSION :

→ MOTIVATION À SOULAGER LA SOUFFRANCE D'AUTRUI ET SA PROPRE SOUFFRANCE : PROTÈGE DE LA FATIGUE EMPATHIQUE

- NEFF, K. D. (2003A). THE DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A SCALE TO MEASURE SELF-COMPASSION. *SELF AND IDENTITY*, 2, 223–250.
- NEFF, K. D. (2003B). SELF-COMPASSION: AN ALTERNATIVE CONCEPTUALIZATION OF A HEALTHY ATTITUDE TOWARD ONESELF. *SELF AND IDENTITY*, 2, 85–102.
- NEFF, K. D. (2011). *SELF-COMPASSION*. NEW YORK, NY: WILLIAM MORROW.
- NEFF, K. D. (2012). THE SCIENCE OF SELF-COMPASSION. IN C. GERMER & R. SIEGEL (EDS.), *COMPASSION AND WISDOM IN PSYCHOTHERAPY* (PP. 79–92). NEW YORK, NY: GUILFORD PRESS.

QU'EST-CE QUE LA COMPASSION?



- 1) UNE SENSIBILISATION VIS-À-VIS DE LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE PERSONNESOUFFRANCE (COGNITIVE)**
- 2) UNE ÉMOTION QUI SURVIENT LORSQU'ON EST CONFRONTÉ À LA SOUFFRANCE (AFFECTIVE: HORMONE DU LIEN - OXYTOCINE)**
- 3) ÊTRE MOTIVÉ POUR ATTÉNUER LA SOUFFRANCE (SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT DANS LE CERVEAU - DOPAMINE)**

LA COMPASSION IMPLIQUE

- ✓ **RECONNAISSANCE DE LA DOULEUR RESSENTIE PAR L'AUTRE**
- ✓ **LA COMPREHENSION DE LA DIFFERENCE
DOULEUR/SOUFFRANCE**
- ✓ **DE L'EMPATHIE**
- ✓ **L'ACCEPTATION DE LA PERSONNE QUI SOUFFRE (VS LE REJET)**
- ✓ **FAIRE PREUVE DE VOLONTÉ D'AGIR POUR DIMINUER LA
SOUFFRANCE (MOTIVATION A AGIR)**

QU'EST-CE QUE L'AUTO COMPASSION?

- 1) LA RECHERCHE SUR L'AUTO-COMPASSION S'EST RAPIDEMENT DÉVELOPPÉE (NEFF & DAHM, 2014)
- 2) NEFF A PROPOSÉ TROIS ÉLÉMENTS QUI COMPOSENT L'AUTO-COMPASSION :
 - étendre la **gentillesse** et la **compréhension à soi-même** plutôt que **l'auto-jugement sévère (SELF-CRITICISM)**
 - voir ses expériences comme faisant **partie de l'expérience humaine plus large** plutôt que comme séparant et isolant (**SENS OF COMMUN HUMANITY**)
 - maintenir ses pensées et sentiments douloureux dans une conscience équilibrée plutôt que de s'identifier excessivement à eux (**PENSÉE**) (Neff, 2003b p. 225) Ces composants interagissent pour favoriser la compassion centrée vers l'intérieur (Neff, 2003b)
- 3) L'AUTO-COMPASSION CONSISTE À CULTIVER UNE RELATION AVEC SOI-MÊME EN UTILISANT DES PRATIQUES QUI DÉVELOPPENT ET MAINTIENNENT L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET FAVORISANT L'AUTORÉGULATION.

Les trois composantes de l'auto compassion (K. Neff)

Réponse au Stress	Contre soi	Autocompassion = antidote
« Fight » : agressivité, combat,...	Autocritique, autodépréciation (Self criticism)	Gentillesse envers soi (Self kindness)
« Flight » : fuite, déni,...	Isolation	Humanité commune
« Freeze » : sidération	Rumination (« suridentification : « mon » problème)	Mindfulness : conscience de ce qui est réellement

KINDNESS : “GENTILLESSE, DOUCEUR”



Fight : “autoagressif”

jugeant, dur

Attaque contre soi

Passage en “force” quoi qu’il en soit

Se concentrer pour modifier le déclencheur externe : vouloir d’abord “régler” le problème extérieur quoi qu’il en coûte

Kindness : Gentil avec soi

Prendre soin de soi et être compréhensif

S’accepter tel qu’on est maintenant

S’arrêter de combattre

Se concentrer en priorité sur l’amélioration de son ressenti, réduire sa souffrance, améliorer se qu’on ressent avant d’agir

Isolation

Avoir l'impression que ce qu'on traverse n'arrive qu'à soi

Se sentir isolé par rapport à ceux qui ont une vie "normale",
joyeuse

Connection

Avoir la conscience que tout le monde fait l'expérience de l'échec et fait des erreurs régulièrement dans sa vie, que cela est intrinsèque à la condition humaine

Se sentir connecté et concerné par les autres

MINDFULNESS

Unawareness

**inconscience de ce qui se déroule
dans l'instant**

Pas de pause

Croire aux récits négatifs qu'on se raconte
intérieurement

Jugements, réprobations, punitions

Mindfulness

**Prise de conscience de la réalité dans
l'instant**

S'arrêter

Observer le discours intérieur négatif sur soi-
même

Conscience des jugements, réprobations,
punitions qu'on s'inflige

QU'EST-CE QUE N'EST PAS L'AUTOCOMPASSION?

- l'égoïsme, le repli sur soi,
- la pitié envers soi-même
- la victimisation
- la souffrance mutuelle
- L'estime de soi

LA RECHERCHE SUR L'ESTIME DE SOI MONTRE LE SENS ÉLEVÉ DE LA SINGULARITÉ / DE L'EXCEPTIONNALISME / BLÂME OU ENVIE → DES HAUTS ET DES BAS ÉMOTIONNELS BASÉ SUR LE SUCCÈS PERÇU ET LES CAPACITÉS;

- **DANS LES SAUTES D'HUMEUR, IL Y A UN FLOT DE DOPAMINE ("JE SUIS INVINCIBLE; NOUS SOMMES LES MEILLEURS;") PUIS UN FLOT D'ADRÉNALINE ET DE CORTISOL ("JE NE SUIS PAS ASSEZ BON, CETTE ÉQUIPE N'EST PAS AU NIVEAU")**

- la pratique de l'autocompassion aide à cultiver des sentiments de compassion pour les autres (Gilbert et Procter, 2006; Neff, 2003a)
- Il a été démontré que **cultiver l'auto-compassion stimule l'activité cérébrale qui évoque l'empathie et la compassion pour les autres** (Longe et al., 2009)

LES BÉNÉFICES DE L'AUTOCOMPASSION

Ce dont les personnes qui font preuve de plus d'autocompassion témoignent au travers leur expérience

Moins de ...	Plus de ...
Dépression	Joie
Anxiété	Satisfaction de vie
Stress	Confiance en soi
Honte	Santé physique

✓(Neff, 2003; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

✓(Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

✓(Neff, 2003)

✓ **PLUS CONNECTÉ ÉMOTIONNELLEMENT A SOI, PLUS DANS L'ACCEPTATION, ET AVEC PLUS DE CAPACITÉ À PRENDRE SOIN DE SOI** (NEFF, 2006)

✓ **PLUS GRANDE SATISFACTION DANS LES RELATIONS SOCIALES**
(NEFF, 2003; NEFF, KIRKPATRICK, & RUDE, 2007)

✓ **MOINS DE PROPENSION À PROJETER LES FAUTES SUR CES RELATIONS (PARTENAIRES) VIA DES ACCUSATIONS TEINTÉES DE COLÈRE** (FELDMAN & GOWEN, 1998)

ENTRAVE A L'AUTOCOMPASSION

Une raison courante pour laquelle les gens rejettent l'idée de l'autocompassion est qu'ils croient que ça va provoquer un manque de motivation (freeze) pour aborder les lacunes personnelles devant leur constat (reconnaissance de sa propre souffrance, de ses limites,...)

EFFETS SUR LA MOTIVATION

- ✓ **AUGMENTATION DE LA CAPACITÉ D'INITIATIVE PERSONNELLE A OPÉRER LES CHANGEMENTS DANS SA VIE DONT ON A BESOIN** (NEFF, RUDE, & KIRKPATRICK, 2007)
- ✓ **PLUS DE RAISONS PERSONNELLES A AGIR ET MOINS BESOIN D'APPROBATION SOCIALE** (NEFF ET AL, 2005)
- ✓ **PLUS DE RAISONS INTRINSÈQUES QUE EXTRINSÈQUES À AGIR** (MAGNUS, 2007)

Auto-agression basée sur les émotions

La volonté de se blâmer de se juger
de se punir

colère, frustration

Être complètement égocentré

Etre concentrer sur la peur de l'échec
et la volonté de l'éviter

Autocorrection compassionnel

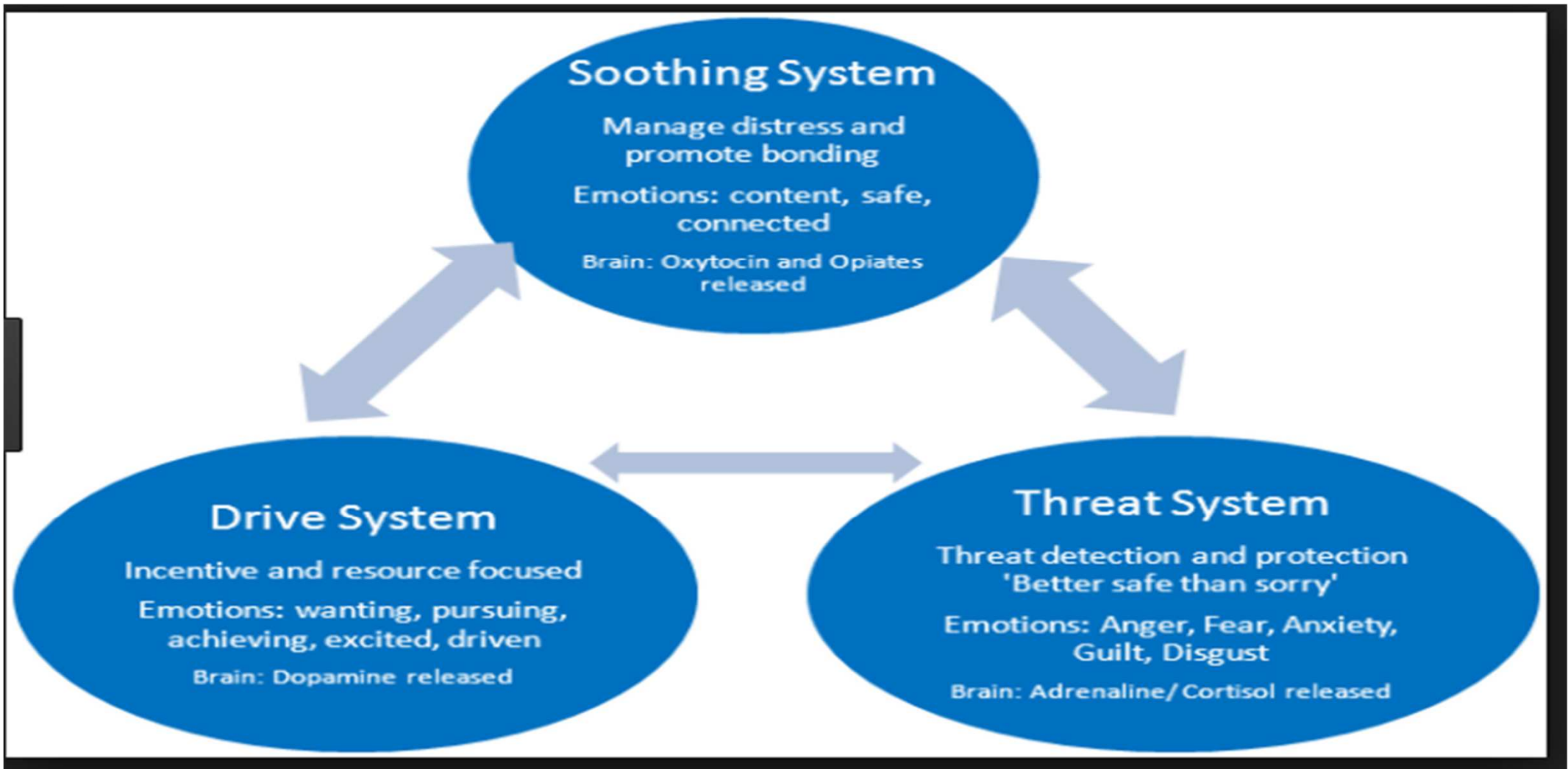
La volonté de s'améliorer

Le soutien

se concentrer sur un ou plusieurs aspects
spécifiques de soi

se concentrer sur les progrès et l'espoir de réussir

LA "VIE EMOTIONNELLE" DU CERVEAU : LA CHIMIE DU CERVEAU ET SON ÉQUILIBRE



LE DISCOURS INTÉRIEURE CRITIQUE

«Je vais me critiquer avant que vous puissiez le faire. Je reconnais à quel point je suis imparfait ainsi il est inutile de me dire ce que je sais déjà»

DEVANT UNE SITUATION ADVERSE :

- ✓ **J'AI FAIT DE MON MIEUX**
- ✓ **JE SUIS COMME TOUT LE MONDE, JUSTE UN ÊTRE HUMAIN**
- ✓ **JE N'AI PAS À ÊTRE PARFAIT**
- ✓ **J'AI APPRIS QUELQUE CHOSE**
- ✓ **LA PROCHAINE FOIS JE POURRAI FAIRE AUTREMENT**

CONSEQUENCES INTRAPERSONNELLES

RELATION AVEC L'ÉTIOLOGIE ET LA POTENTIALISATION DE
DIFFÉRENTS TYPES DE PSYCHOPATHOLOGIE :

- ✓ **DEPRESSION** (BECK, 1987; BLATT, 1995)
- ✓ **ANXIÉTÉ SOCIALE** (CLARK, WATSON, & MINEKA, 1994)
- ✓ **ADDICTION** (BLATT, ROUNSAVILLE, EYRE, & WILBER, 1984)
- ✓ **TROUBLES ALIMENTAIRES** (LEHMAN & RODIN, 1989; STEIGER ET AL., 1999)

CONSEQUENCES INTERPERSONNELLES

LES PERSONNES QUI OBTIENNENT UN SCORE ÉLEVÉ EN MATIÈRE
D'AUTOCRITIQUE :

- ✓ **ONT MOINS D'AMIS ET BÉNÉFICIE MOINS DU SOUTIEN SOCIAL**
(MOSKOWITZ & ZUROFF, 1991)
- ✓ **UTILISE UNE COMMUNICATION PLUS NÉGATIVE APRÈS UN ÉVÉNEMENT STRESSANT**
(SANTOR, PRINGLE, & ISRAELI (2000))
- ✓ **RAPPORTE DES NIVEAUX PLUS FAIBLES DE CONFIANCE ET PARTAGE MOINS D'INFOS SUR SOI** (ZUROFF & FITZPATRICK, 1995)

DES CAUSES POSSIBLES....

« Les enfants dont les parents sont très critiques, axés sur le contrôle et la performance seront plus autocritiques à l'âge adulte »

(McCranie & Bass, 1984; Whiffen & Sasseville, 1991).

En pratique

1. CHANGER LE DISCOURS INTÉRIEUR

2. L'AUTOCOMPASSION

Exercice : Changer son discours intérieur critique

En reconnaissant votre voix autocritique et en recadrant ses observations d'une manière plus amicale, vous finirez par former le plan pour changer votre relation avec vous-même à long terme. Cet exercice aidera à apprendre à le faire.

IMAGINEZ-VOUS DANS UNE SITUATION OÙ VOUS AVEZ ÉTÉ DÉÇU DE VOUS-MÊME. PAR EXEMPLE PARCE QUE VOUS AVEZ FAIT UNE ERREUR, QUE VOUS N'AVEZ PAS ATTEINT UN OBJECTIF IMPORTANT, PARCE QUE VOUS AVEZ RATÉ QUELQUE CHOSE, ETC.

- **QUELS SONT LES MOTS QUE VOUS VOUS ÊTES DIT?**
- **QUEL ÉTAIT LE TON DE LA VOIX (INTÉRIEURE)?**
- **QU'AVEZ-VOUS RESENTI?**

LES MOTS UTILISÉS

- **ACCUSATOIRE**
- **DE REPROCHE**
- **AGRESSIF**

LE TON

- DUR
- EN COLÈRE
- DÉÇU

1. LA CRITIQUE INTÉRIEURE

LES SENTIMENTS

- ✓ **DEFAILLANCE**
- ✓ **HONTE**
- ✓ **CULPABILITÉ**
- ✓ **INFÉRIORITÉ**
- ✓ **PEUR**

1. LA CRITIQUE INTÉRIEURE

3 TYPES DE MESSAGES

1. Imperatifs, (tu devrais...)

2. Désapprobateurs

3. Prédications négatives

EXERCICES

COMMENT TRAITERIEZ-VOUS UN AMI?

COMMENT PENSEZ-VOUS QUE LES CHOSES POURRAIENT CHANGER SI VOUS RÉPONDIEZ À VOUS-MÊME DE LA MÊME MANIÈRE QUE VOUS RÉPONDEZ GÉNÉRALEMENT À UN AMI PROCHE LORSQU'IL SOUFFRE?

EXPLORER L'AUTO-COMPASSION PAR L'ÉCRITURE

TOUT LE MONDE A QUELQUE CHOSE QU'IL N'APPRÉCIE PAS ; QUELQUE CHOSE QUI LES AMÈNE À NE PAS SE SENTIR ASSEZ BIEN, À SE SENTIR INSÉCURISÉ VOIRE À RESSENTIR DE LA HONTE».

CET EXERCICE PROPOSE DE S'ÉCRIRE UNE LETTRE SUR CE PROBLÈME À PARTIR D'UNE DÉMARCHE D'ACCEPTATION ET DE COMPASSION.

PAUSE D'AUTO-COMPASSION

CET EXERCICE PEUT ÊTRE UTILISÉ À TOUTE HEURE DU JOUR OU DE LA NUIT ET AIDERA À SE RAPPELER D'ÉVOQUER LES TROIS ASPECTS DE L'AUTO-COMPASSION AU MOMENT OÙ ON EN A LE PLUS BESOIN → RECONNAITRE QUE LA SITUATION EST DIFFICILE, S'ADRESSER DES MOTS D'ENCOURAGEMENTS, SE RECONNECTER AU FAIT QUE NOUS NE SOMMES PAS SEULS À VIVRE CE TYPE DE SITUATION,.....

IMPORTANCE DU SOIN PORTÉ A SOI MÊME

“SOOTHING TOUCH”

ON APPREND A ACTIVER LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE PAR LE TOUCHER

MAIN POSÉE SUR UNE PARTIE DE SON PROPRE CORPS : VISAGE, POITRINE, SELF “HUG”,...

→ EFFET PHYSIOLOGIQUE DECRITS CHEZ LES MAMMIFÈRES (TOUCHER DE LA MÈRE A L'ENFANT)

→ DÉCLENCHEMENT DE SÉCRÉTION D'OCYTOCYNE (HORMONE DU LIEN) ET RÉDUCTION ACTH (HORMONE CORTICOTROPE) : SENSATION CALME, DE SOIN, DE SÉCURITÉ.

LES RESSOURCES POUR MIEUX COMPRENDRE



TEST HOW SELF-COMPASSIONATE YOU ARE: [HTTP://SELF-COMPASSION.ORG/TEST-HOW-SELF-COMPASSIONATE-YOU-ARE/](http://self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are/)

TEST FOR THE EMOTIONAL STYLE OF YOUR BRAIN

ONLINE SURVEY AT U OF WISCONSIN-MADISON:

[HTTPS://UWMADISON.CO1.QUALTRICS.COM/JFE/FORM/SV_318LG9L4CS_NSMJJ](https://uwmadison.co1.qualtrics.com/jfe/form/sv_318lg9l4cs_nsmjj)

TED TALKS

THE EMOTIONAL LIFE OF YOUR BRAIN – RICHIE DAVIDSON

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=7CBFCW67XT8](https://www.youtube.com/watch?v=7CBFCW67XT8)

9 ATTITUDES OF MINDFULNESS

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2N7FOBFMVXG](https://www.youtube.com/watch?v=2N7FOBFMVXG)

MERCI POUR VOTRE « PRÉSENCE ATTENTIVE »...ET POUR VOS VAGABONDAGES MENTAUX PENDANT CETTE INTERVENTION.....☺ !

