



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

S'offrir de l'autocompassion

L'autocompassion est un concept de plus en plus étudié. Les personnes qui la pratiquent ont tendance à avoir une meilleure santé physique et mentale et à être plus heureuses.

L'autocompassion comporte trois éléments

1 La bienveillance envers soi :
Se traiter de la même façon que vous traiteriez un être cher qui traverse une période difficile, tel qu'un échec ou un défi de la vie.

2 L'humanité commune :
Reconnaître que les humains sont imparfaits, que tout le monde fait des erreurs, traverse des épreuves et éprouve des difficultés.

3 La pleine conscience :
Être en mesure de s'arrêter et d'observer les périodes plus difficiles. Reconnaître la souffrance sans l'exagérer ou la minimiser.



Questions réflexives sur l'autocompassion

Pensez à un moment où un ami vivait une situation difficile, un échec ou un moment où il ne se sentait pas à la hauteur.

Comment réagissez-vous dans ces moments, et que dites-vous à cet ami?

Maintenant, pensez à une situation difficile où vous ne vous sentiez personnellement pas à la hauteur. Comment réagissez-vous? Que vous dites-vous?

Observez-vous une différence dans la manière dont vous réagissez envers votre ami versus envers vous-même? Si oui, laquelle?

La majorité des gens ont tendance à avoir un discours beaucoup plus critique envers eux-mêmes qu'envers autrui! On peut travailler à adoucir notre discours envers nous-même pour s'offrir plus de douceur au quotidien à travers les périodes difficiles.

Un exercice pour vous offrir de l'autocompassion :

Prenez une pause et remarquez la présence de discours critique envers soi. Offrez-vous les mêmes phrases de bienveillance que vous offririez à un ami en vous rappelant que tous les humains souffrent et commettent des erreurs.

