



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

LA COMPASSION ENVERS SOI-MÊME

Avoir de la compassion pour autrui, c'est s'apercevoir de la souffrance des autres. Lorsque vous ressentez ou remarquez leur douleur, vous songez peut-être à leur offrir un peu de chaleur, d'attention et d'aide d'une manière ou d'une autre. De même, la compassion envers soi-même consiste à remarquer la souffrance que l'on éprouve et à reconnaître que l'on traverse une période difficile.

La compassion envers soi-même :

- Peut se révéler utile pour faire face à des situations difficiles.
- Il s'agit de remarquer les choses qui nous stressent ou qui déclenchent des douleurs ou des émotions négatives et d'y répondre en pleine conscience.
- Il s'agit également de remarquer que nous nous jugeons trop sévèrement et de plutôt opter pour une approche empreinte de curiosité et de bienveillance.

LES BIENFAITS DE LA COMPASSION ENVERS SOI-MÊME :

Des études ont montré que la compassion envers soi-même peut :

- Améliorer la santé et le bien-être en général.
- Améliorer le lien social et la satisfaction dans la vie.
- Accroître l'optimisme, le bonheur et même la sagesse.

DES CONSEILS POUR METTRE EN PRATIQUE LA COMPASSION ENVERS SOI-MÊME DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS :

1. **Admettre votre douleur** : Remarquez quand vous avez mal et donnez-vous un peu d'espace pour exprimer vos pensées et vos sentiments. N'ignorez pas ces sentiments et ces pensées.
2. **Réagissez avec vous-même comme vous le feriez avec un ami** : Si vous vous surprenez à

vous critiquer ou à vous juger, essayez de penser à ce qu'un ami ou un être cher dirait à la place. Imaginez comment ils vous encourageraient et quels conseils ils vous donneraient.

3. **Dans la pratique** : La compassion envers soi-même demande de la pratique et du temps pour s'y habituer. Tout le monde n'apprend pas la compassion envers soi-même dans sa jeunesse. En tant qu'adultes, nous pouvons choisir de développer la compassion envers soi-même jusqu'à la rendre partie intégrante de notre vie quotidienne.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Self-compassion](#)
- [What is self-compassion?](#)
- [How to cultivate more self-compassion](#)
- [How self-compassionate are you now?](#)
- [LivePlanBe+ module on self-compassion \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)
- [Mindfulness and self-compassion podcast episode](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.