



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.



Soutien par les pairs

AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

Traduction libre de Catherine Wilhelmy, conseillère Planetree, Réseau Planetree Francophone.
Tiré d'un outil de Planetree et d'articles colligés sur le sujet.

POUR ALLER PLUS LOIN QUE LE TRADITIONNEL « COMMENT ÇA VA? »

Les programmes de pairs-aidants sont reconnus pour aider à atténuer les effets d'événements difficiles. Il ne s'agit pas de soutien psychologique mais bien de **personnes qui partagent avec vous une expérience commune** une écoute attentive et sans jugement.

Les pairs aidants :

- Sont facilement accessibles
- Font preuve de compassion
- Écoutent attentivement
- Ne portent pas de jugement
- Ont un regard positif
- Sont capable d'être simplement là
- N'essaient pas de réparer, de résoudre ni de sauver
- Vous référeront vers les bonnes ressources si leur soutien n'est pas suffisant
- Et...comme vous, ils ne sont pas parfaits 😊

Il n'y a pas de programme officiel de pair-aidants dans votre organisation? La situation actuelle est peut-être l'occasion d'en mettre un sur pied.

Sources :

- <http://secure.campaigner.com/csb/Public/show/ceu9-1w9qku--pchlf-c24wqv77>
- <https://hospitalnews.com/caring-for-each-other-the-peer-support-program/>



Soutien par les pairs

AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

- <https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID19ManagingStressHCW032020.pdf>