



Réseau  
**PLANETREE**  
francophone

# 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.



Réseau  
**PLANETREE**  
francophone

# 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--pchlfc24wqv77>
- <https://hospitalnews.com/caring-for-each-other-the-peer-support-program/>



Réseau  
PLANETREE  
francophone

# Soutien par les pairs

## AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

---

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