

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues

Aide-mémoire : L'autocompassion



Pleine conscience

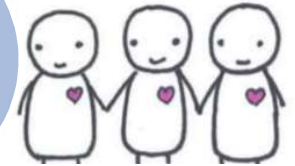
Accueillir ses émotions, ses pensées et ses réactions **sans jugement**, sans nier ou exagérer.



Bienveillance envers soi

Autocompassion

Humanité commune



Se **réconforter** plutôt que de se critiquer; faire preuve de **gentillesse envers soi**.

Prendre conscience que **l'expérience de la souffrance** est le lot de **tous les humains** permet de se sentir moins seul.

Pour aller plus loin :

- <https://www.quebecscience.qc.ca/sciences/pouvoir-compassion-soi/>
- <https://info.monastere.ca/la-bienveillance-au-profit-de-la-sante-globale/>
- <https://cepia.ulaval.ca/blogue/article/news/l-auto-compassion-en-apprendre-un-peu-plus/>
- Germer, C. K. (2013). L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font mal. Ed. Odile Jacob.
- Neff, K. (2013). S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même. Ed. Belfond.
- [Autocompassion Montréal](#) par Lynda Brisson et Martine Vaillancourt (en français). Méditation guidée

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues



JOURNAL D'AUTOCOMPASSION

Voici une série de questions pour vous guider dans vos réflexions afin de cultiver la bienveillance envers vous et les autres. Nous vous invitons à prendre un temps d'arrêt régulièrement pour remplir ce journal.

Quelles actions ai-je posées pour mon mieux-être?

Quels ont été mes bons coups? De quoi suis-je fier?

Envers quoi suis-je reconnaissant/ai-je de la gratitude?

Comment se portent mes relations?

Ai-je appris de nouvelles choses sur moi ou sur les autres?

Quelles leçons je retiens d'une expérience difficile vécue récemment?

De quoi ai-je besoin? Comment vais-je satisfaire ce besoin dans les prochains jours, prochaines semaines?

NOTES ET RÉFLEXIONS PERSONNELLES

Réseau de Bienveilleurs

Site web : https://www.cisssca.com/extranet/medecins-partenaires-et-professionnels/prevention_promotion/reseau-de-bienveilleurs/

Courriel : bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca