

Réseau de Bienveilleurs

pour le bien-être de nos collègues

Aide-mémoire : L'autocompassion



Pleine conscience

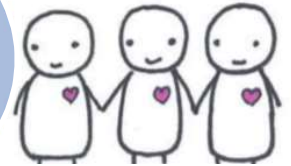
Accueillir ses émotions, ses pensées et ses réactions **sans jugement**, sans nier ou exagérer.



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?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Site web : <https://www.cisssca.com/extranet/medecins-partenaires-et-professionnels/prevention-promotion/reseau-de-bienveilleurs/>

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec