



L'autocompassion, ça se cultive!

1. Introduction : Partagez en groupe la définition de l'autocompassion.

L'autocompassion, c'est avoir de l'indulgence pour soi-même — dans les moments douloureux, d'échec ou de sentiment d'inadéquation — plutôt que de négliger les difficultés ou de se critiquer soi-même négativement. Cela signifie avoir de la compassion envers soi-même, de la même manière qu'on le ferait pour une personne chère. Les ingrédients sont :

- **La bienveillance envers soi** : Dans les moments douloureux, d'échec ou d'impuissance, faire preuve de gentillesse et de compréhension envers soi-même, plutôt que d'ignorer sa souffrance ou de se critiquer négativement.
- **L'humanité commune** : Reconnaître que d'autres personnes traversent les mêmes difficultés.
- **La pleine conscience** : Observer ses pensées et ses émotions négatives telles qu'elles sont, sans essayer de les nier ou de les supprimer, en toute impartialité et sans les juger.

L'autocompassion implique de reconnaître nos faiblesses et nos imperfections sans jugement négatif et de se donner le soutien nécessaire pour surmonter les obstacles. Elle favorise la résilience, la motivation intrinsèque (qui provient de soi et non imposée par autrui) et une meilleure estime de soi.

2. En équipe, à tour de rôle, partagez les astuces que vous utilisez présentement et que vous pourriez mettre de l'avant dans le futur pour cultiver l'autocompassion au travail.

Mes astuces d'autocompassion

Des astuces à essayer au travail