



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.

Bonne lecture!

DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Complète ce [test](#) pour constater ton degré d'auto-compassion.
- Essaie 2 techniques d'auto-compassion (fiche-conseils [compassion pour soi](#)).
- Fais une activité plaisante pour toi-même.
- Planifie un repas santé qui te fais du bien.



CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé
506-737-5295

Université de Moncton
Local, A115-D, Centre étudiant
<https://www.umoncton.ca/umce-sae/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie
506-858-4007

Université de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
[Suivez-nous sur Instagram!](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Centre de santé
506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton
Local, SIL 132
<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>



L'AUTO-COMPASSION

«Avec l'auto-compassion, nous nous donnons la même gentillesse et les mêmes soins que nous donnerions à un bon ami.»- Kristin Neff

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

Avoir de l'auto-compassion signifie être capable d'être bienveillant envers soi-même d'une manière qui pardonne, tout en s'acceptant et en s'aimant, et ce même lors des moments plus difficiles.

L'AUTO-COMPASSION N'EST PAS :

- ⊘ De l'apitoiement ou de la pitié pour soi : L'apitoiement sur soi a tendance à accentuer l'ampleur de la souffrance personnelle puisque nous sommes incapables de prendre du recul sur notre situation.
- ⊘ Égoïsme : tous les êtres humains méritent de la compassion et de la compréhension, ce n'est pas égoïste.
- ⊘ La même chose que l'estime de soi : L'estime de soi dépend souvent de nos derniers succès ou échecs, elle fluctue en fonction de circonstances changeantes.



LES TROIS COMPOSANTES DE L'AUTO-COMPASSION

Bonté envers soi
Être chaleureux et
compréhensif envers
soi-même

Humanité commune
L'erreur fait
partie de l'expérience
humaine

Pleine conscience
Valider ses émotions
sans jugement

Étapes de mise en pratique

1. **Prends conscience de l'émotion** :
 - Nomme l'émotion.
 - Utilise un langage qui te distingue de tes émotions, car tu es une personne qui a des émotions, tu n'es pas tes émotions.
2. **Réponds avec gentillesse** :
 - Essaie de penser à ce que tu dirais à un ami dans la même situation.

Exemples

- Évite de te dire des phrases telles que «Je suis triste.».
- Dis-toi plutôt des phrases comme :
 - o Je ressens de la...
 - o C'est un moment difficile.
- J'ai le droit de me sentir de cette façon.
- C'est un moment de difficile, puis-je être gentil avec moi-même ?
- Je ressens de la tristesse, j'ai le droit de me sentir de cette façon.
- C'est un moment difficile, je fais du mieux que je peux.