



## 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](http://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.