

**La puissance de l'autocompassion: Prendre soin de soi pour mieux aider**

Présentatrice:  
**Martine Vaillancourt**  
Ergothérapeute-Psychothérapeute  
Enseignante certifiée d'autocompassion en pleine conscience (MSC)

Développement professionnel de l'ACE  
Webinaire  
17 mars 2022



---

---

---

---

---

---

---

---

1

**Objectifs d'apprentissage**

Après avoir participé à ce webinaire, les participants seront en mesure de :

1. Connaître les trois principales composantes de l'autocompassion: bienveillance, humanité partagée, pleine conscience
2. Comprendre les réactions physiologiques de l'auto-critique ainsi que celles de l'autocompassion
3. Comprendre comment l'autocompassion peut nous protéger contre l'épuisement professionnel

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 2

---

---

---

---

---

---


---

---

2

**Plan**

- Composantes de l'autocompassion
- Survol de la recherche
- Physiologie de l'autocompassion et de la critique de soi
- Fatigue du soignant
- Autocompassion au quotidien
- Pause d'autocompassion
- Questions

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 3

---

---

---

---

---

---

---

---

3

## Méditation pour débuter



Image: <https://www.arkideas.com/36-beautiful-igremational-yoga-day-wishes-pictures-and-images/>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 4

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Compassion



Image: <https://www.gettyimages.ca/photos/dalai-lama>

**Le désir que tous les êtres vivants soient libres de souffrance.**

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 5

5

---

---

---

---


---

---


---

---

*« Lorsque nous souffrons, prendre soin de soi-même comme nous le ferions de quelqu'un que nous aimons. L'autocompassion inclut la bienveillance envers soi-même, le sens de notre humanité partagée et la pleine conscience ».*



(Neff, 2013)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 6

6

---

---

---

---

---

---

---

---



[Image: https://www.health.com/condition/anxiety/12-signs-you-may-have-an-anxiety-disorder](https://www.health.com/condition/anxiety/12-signs-you-may-have-an-anxiety-disorder)

Comment je traite les personnes que j'aime lorsqu'elles souffrent ?  
Comment je me traite lorsque je souffre ?

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 7

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Composantes de l'autocompassion

### 1. Pleine conscience vs Ruminatif



[Image: http://www.serenemindfulness.com/discover/10-big-companies-promote-employee-meditation](http://www.serenemindfulness.com/discover/10-big-companies-promote-employee-meditation)



[Image: https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/des-foodies-qui-sont-originales](https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/des-foodies-qui-sont-originales)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 8

8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Composantes de l'autocompassion

### 2. Humanité partagée vs Isolement/enfermement



[Image: https://www.dreamstime.com/photos-images/hands-pile.html](https://www.dreamstime.com/photos-images/hands-pile.html)



[Image: https://www.barneshealth.com/healthcareblog/teaching-what-to-do-when-your-child-feels-left-out](https://www.barneshealth.com/healthcareblog/teaching-what-to-do-when-your-child-feels-left-out)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 9

9

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Notre vie doit être parfaite !

**Ton plan**



**La réalité**



qqcme.nme/20x2ZQp      Créé sur  Canva  
Image: <https://stephandedeslauriers.com/2016/08/25/les-plans-de-vie/>

Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
        
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Composantes de l'autocompassion

### 3. Bienveillance envers soi vs Autojugement





Image: <https://www.mindful.org/category/voices/podcasts/page/2/>

Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
        
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Image: <https://www.seekpng.com/image/y2y3a9y3y3u2u2e4/>      Image: <https://www.wallpaperflare.com/polar-bears-care-family-babies-animal-wildlife-nature-arctic-wallpaper-image>

Le **Yin** comporte des habiletés « d'être avec soi-même » avec compassion. Prendre soin, se valider, se reconforter, se soutenir, s'apaiser.

Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
        
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Image: <https://www.seehing.com/ma/ma/zy/zy/zy/zy/zy/zy/zy/>

Image: <https://www.pinterest.fr/vf/fourmiesculpture/>

Le **Yang** réfère au fait de: Se protéger, se faire respecter, s'affirmer, se motiver, répondre à ses besoins.  
« Prendre action dans le monde »

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 13

13

---

---

---

---

---

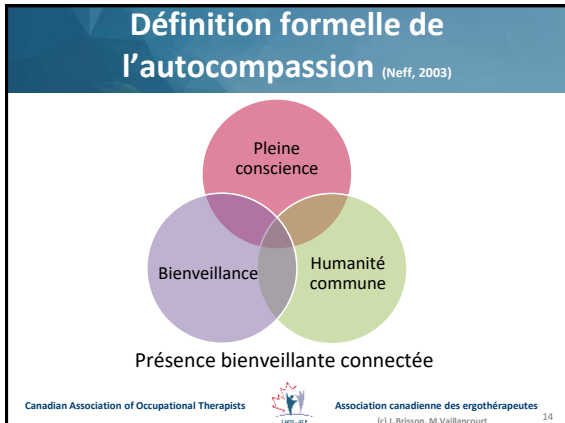
---

---

---

---

---



### Définition formelle de l'autocompassion (Neff, 2003)

Pleine conscience

Bienveillance

Humanité commune

Présence bienveillante connectée

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 14

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Recherches sur l'autocompassion

Research Publications on Self-Compassion\*

Year	Publications
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	0
14	0
15	0
16	1200

\*Based on an EBSCO search of articles 9 August 2017) with "self-compassion" in the title published in scholarly peer-reviewed journals

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 15

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Recherches

**Accroît:**  
Satisfaction dans la vie interpersonnelle, et au travail, motivation intrinsèque, confiance en soi, optimisme, curiosité, créativité, autonomie, joie, gratitude, sagesse, espoir, intelligence émotionnelle, résilience, saines habitudes de vie...



Image: <https://learnatcormerston.com/home/kidshouette-kids-dusk/>

Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16

## Recherches

**Réduit :**  
Perfectionnisme, auto-jugement, ruminantion, honte, dépression, anxiété, risque d'épuisement professionnel...




Image: <https://im.facebook.com/centerforholistichealthcare/photos>

Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17

## Physiologie de l'autojugement

Système de défense câblé pour faire face à la menace.  
(système nerveux sympathique)

Activation de l'amygdale: libère cortisol et adrénaline.



Canadian Association of Occupational Therapists      Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


18

## Système de défense

**Programmé pour la survie & éviter la douleur**

**« Combattre-Fuir-Figer »**

**Réaction prompte**

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 19

19

---

---

---

---


---

---

---


---

## Système de défense



Paul Gibert, psychologue (Compassion focus therapy)

- **Fonctionne bien pour des menaces physiques**
- **Vie contemporaine = menaces concernent le concept de soi !**
- **Active notre système de défense**

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 20

20

---

---

---

---

---


---

---

---

## « Se battre »

- Menaces concernent le « concept de soi »
- Sentiment d'être inadéquat, imparfait, menace à l'égo.  
**On s'attaque à la cause = SOI**

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 21

21

---

---

---

---

---

---

---

---

### Système de soin

Le système de soins des mammifères crée la sécurité, l'appartenance et le soulagement de la détresse (système nerveux parasympathique)





Image: [https://www.flickr.com/photos/rit\\_sc53097632/](https://www.flickr.com/photos/rit_sc53097632/)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 22

---

---

---

---

---

---

---

---

22

### Donner et recevoir des soins partager de la joie



Image: <http://www.healthypharma.com/>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 23

---

---

---

---

---

---

---

---

23

### Système de soins

Système de soins est aussi programmé que celui de défense... on peut le développer



Image: <https://happyculture.et-vous.fr/coltiverson-jardin-interieur/>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 24

---

---

---

---

---

---

---

---

24




## Système de soins

Déclenché par 3 facteurs principaux:

1. La chaleur
2. Le toucher apaisant
3. Les douces vocalises



Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 25

25

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Paradoxe de l'autocompassion

Se donner de la compassion non pas pour se sentir mieux...mais parce que nous souffrons!

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 26

26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## La résistance

- Vouloir que la réalité soit autre= l'opposé de la pleine conscience
- Résister à la douleur nous cause des souffrances émotionnelles et corporelles inutiles





Image: <https://www.pinterest.com/jeune-fille-generale-over-blog.com/artiste-dans-le-cercle-des-ils-60734215.html>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 27

27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prudence et courage

- Cultiver la compassion n'est pas nécessairement confortable
- Recevoir de la compassion peut faire surgir de la douleur, des souvenirs douloureux dans l'expérience relationnelle (croyances fondamentales)
- Nécessite patience et d'apprendre les habiletés de régulation des émotions



Image: <https://www.20min.ch/fr/story/coeur-brise-veritable-douleur-physique-811626139853>  
Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

Canadian Association of Occupational Therapists

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

28

## Épuisement professionnel



Image: <https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue>

Canadian Association of Occupational Therapists

Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

29

## Épuisement professionnel

- Exposition continue à la souffrance
- Exigences d'un degré élevé d'intelligence émotionnelle et de flexibilité
- Conflits de valeurs : Défi de se trouver entre l'arbre et l'écorce; Être en déséquilibre avec nos valeurs réduit le bien-être



Canadian Association of Occupational Therapists

Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

30

## Résonance empathique

- Neurones miroirs/contagion émotion
- L'élément clé dans toutes relations d'aide





Image: <https://www.istock.com/picture/empathy-art-science-illustration-availability-michael-cornes>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 31

31

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Pourquoi cet épuisement?

- Comme thérapeute, on s'ouvre à la souffrance de l'autre (empathie)
- Quand la souffrance est trop grande (détresse empathique) on souhaite se sauver
- La réponse au stress = activation du système de défense : Se battre/fuir/figer peut conduire à l'épuisement

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 32

32

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Épuisement

- Impatient et irrité par les autres
- Agitation, rumination, insomnie
- Cynisme
- Retrait
- Distraction
- Perte de plaisir, démotivation
- Perte d'empathie, indifférence
- Anxiété, honte
- Impuissance

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 33

33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prendre soin de soi!

- Exercices physiques
- Bien manger
- Voir des amis
- Aller se faire masser... **MAIS...**

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 34

34

---

---

---

---

---

---

---

---

## Est-ce qu'on peut avoir trop de compassion pour soi ?



**Fatigue empathique** et non fatigue de compassion

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 35

35

---

---

---

---

---

---

---

---

## Empathie

Selon la Neuroscientifique Tania Singer  
(Singer et al., 2014)



- Capacité de voir et ressentir la réalité de l'autre comme la sienne (tant dans le bien-être qu'avec la douleur)
- La détresse empathique active une zone cérébrale associée à des affects négatifs (système de menace)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 36

36

---

---

---

---

---

---

---

---

## La compassion

Selon la Neuroscientifique Tania Singer  
(Singer et al., 2014)



- Implique toujours la perception d'une souffrance
- Activation d'une zone cérébrale différente- la zone associée aux affects positifs et à l'affiliation (système de soins)
- Compassion est une émotion énergisante et positive

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
 (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 37

---

---

---

---

---

---

---

---

37

## La compassion

- L'amour qui vient neutraliser la détresse et l'impuissance
- L'acceptation radicale (Tara Brach)



Image: <https://efhinternational.org/wp-content/uploads/Free-EFT-Tapping-Points-Chart.pdf>

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
 (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 38

---

---

---

---

---

---


---

---

38

## Débute par l'empathie

Compassion	Détresse empathique
Émotion en relation avec l'autre	Émotion en relation avec soi
Sensation positive (amour) Système de soins	Sensation négative (stress) Système de défense
Énergie	Épuisement
Lien/motivation prosociale	Retrait/désir de s'isoler

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
 (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 39

---

---

---

---

---

---

---

---

39

### Mettre son masque d'oxygène avant d'aider les autres



Image:

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 40

40

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pause d'autocompassion



Image: <https://thereseborchard.com/5-exercices-to-nourrir-son-autocompassion/>

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 41

41

---

---

---

---

---

---

---

---

### Compétences simples...

Mais pas si faciles à développer !

Canadian Association of Occupational Therapists Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 42

42

---

---

---

---

---


---

---

---

## Pratiques pour commencer

- Choisir des pratiques agréables et accessibles pour soi.
- Adopter une attitude curieuse et flexible.
- Cultiver la conscience de **l'intention bienveillante**.
- Commencer par de courtes périodes.
- Utiliser des audios de méditations guidées / pleine conscience et autocompassion.
- Se joindre à un groupe de méditation.

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 43

---

---

---

---

---

---

---

---

43

## Pratiques simples au quotidien



Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 44

---

---

---

---

---

---

---

---

44

## Programme d'autocompassion en pleine conscience (MSC)

Développé par Christopher Germer et Kristin Neff en 2010



**C. Germer:** Psychologue clinicien, fondateur de l'Institute for Meditation and Psychotherapy du Massachusetts  
**K. Neff:** Professeure associée à l'Université du Texas à Austin. Chercheuse reconnue pour ses travaux sur l'autocompassion

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 45

---

---

---

---

---

---

---

---

45

- Programme complet de 30 heures sur 9 semaines ou 5 jours en intensif
- Programme spécifique pour les soignants (9 heures)
- Bases conceptuelles/expérientielles/pratiques méditatives



Center for Mindful Self-Compassion

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 46

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

46

## Pour nous joindre

<https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion>

[autocompassionmontreal@gmail.com](mailto:autocompassionmontreal@gmail.com)



Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 47

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

47

## Questions ?



Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes (c) L.Brisson, M.Vaillancourt 48

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

48



## Références

Germer, C., Neff, K., Becker, M., Hickman, S. (2016). Autocompassion en pleine conscience: guide de l'instructeur. Manuscrit non publié.  
[https://scholar.google.com/scholar?q=Germer,+C,+Neff,+K,+Becker,+M+and+Hickman,+S+\(2016\)+MSC+teacher+guide,+Unpublished+manuscript](https://scholar.google.com/scholar?q=Germer,+C,+Neff,+K,+Becker,+M+and+Hickman,+S+(2016)+MSC+teacher+guide,+Unpublished+manuscript).


Germer, C. K. (2013). *L'autocompassion*. Odile Jacob.  
Germer, C.K. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy*. The Guilford Press.

Laidet, Marion (2019). *Comprendre les comportements actifs chez les sportifs avec handicap : le cas du parahockey*. Mémoire. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières.  
<https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/9225/1/032342502.pdf>

Neff, K., Germer, C. (2018). *The Mindful self-Compassion Workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength and thrive*. Guilford Press.

Neff, K. (2013). *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même*. Belfond.

Singer, T., Klimecki (2014). Empathy and compassion. *Current Biology, Special Issue, R875*.  
[https://www.researchgate.net/publication/265909916\\_Empathy\\_and\\_Compassion](https://www.researchgate.net/publication/265909916_Empathy_and_Compassion)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 49

49

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sites à consulter

Center for Mindful Self-Compassion  
[www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)

Chris Germer  
[www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)

Kristin Neff  
[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)

Paul Gilbert  
[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)

Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 50

50

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Article récent :

[Article de Québec Science de Mélissa Guillemette, 13 mai 2021](#)

© L. Brisson, M. Vaillancourt, 2021  
Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  
(c) L.Brisson, M.Vaillancourt 51

51

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

## La pause d'autocompassion

Vidéo de Martine Vaillancourt, ergothérapeute-psychothérapeute pour le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

<https://www.youtube.com/watch?v=M0kpTUbOLsc>

© L. Brisson, M. Vaillancourt, 2021

Canadian Association of Occupational TherapistsAssociation canadienne des ergothérapeutes

© L. Brisson, M. Vaillancourt 52

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

52

## Merci et prenez soin de vous !



Canadian Association of Occupational Therapists

Association canadienne des ergothérapeutes

© L. Brisson, M. Vaillancourt 53

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


53

## Merci!

Les personnes inscrites recevront par courriel un certificat de participation, qui pourra être complétée de leur nom afin d'attester de leur participation à ce webinaire et de la conserver dans leurs dossiers. Seuls ceux qui se sont inscrits à ce webinaire peuvent remplir le certificat de participation.

*Veillez noter que l'ACE fournit une plate-forme pour la prestation de développement professionnel de haute qualité, fondé sur des preuves, créé par ses présentateurs qui sont seuls responsables de l'exactitude des informations.*

Canadian Association of Occupational Therapists

Association canadienne des ergothérapeutes

54

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

54