



L'autocompassion

Comprendre et développer la bienveillance envers soi — méthode GIVE

Les personnes ayant vécu des traumatismes dans l'enfance se construisent souvent avec une autocritique très forte — nourrie par des pensées de culpabilité, de honte et d'impuissance. Cette autocritique devient un automatisme profondément ancré, qui s'auto-valide dans les relations et freine le chemin de rétablissement.

L'autocompassion ne consiste pas à nier la souffrance ni à se complimenter artificiellement. C'est apprendre à se regarder avec le même intérêt, la même douceur et la même compréhension que l'on offrirait à une personne que l'on aime.

Vos symptômes ont d'excellentes raisons d'être là. Les écouter vous donne des informations précieuses sur vos besoins et votre histoire — plutôt que de les juger.

Pourquoi l'autocompassion est-elle difficile ?

Culturellement

Nos sociétés valorisent la suradaptation aux autres. S'écouter soi-même n'est pas encouragé dans l'éducation ni dans la culture.

Par le trauma

Carences dans l'attachement, solitude face au vécu traumatique, introjection des paroles maltraitantes, absence de validation...

Neurologiquement

L'autocritique est devenue une autoroute neuronale. Elle s'active automatiquement – indépendamment de votre volonté.

La compassion dans le rétablissement

Pourquoi la compassion aide

- Réduit la probabilité de ressentir des émotions accablantes.
- Facilite la recherche de solutions adaptées.
- Permet de s'engager dans l'apprentissage de nouvelles façons d'agir.

Pourquoi l'autocritique freine

- Renforce le sentiment de mal-être envers soi-même.
- Diminue l'énergie disponible pour les changements sains.
- Peut donner l'impression de ne pas mériter d'aller mieux.



La méthode GIVE

Gentillesse · Intérêt · Validation · En douceur

GIVE est un acronyme : chaque lettre représente un pilier de l'autocompassion. L'exercice peut sembler étrange ou inconfortable au début — c'est tout à fait normal. L'autocompassion se pratique et se développe progressivement, surtout quand on n'y a jamais été habituée.



Gentillesse

Objectif

Se traiter avec bienveillance — réduire l'autocritique en cultivant la douceur envers soi.

La pratique

- Pensez à quelque chose que vous vous dites sur vous qui n'est pas très gentil -- pas le pire, quelque chose de modéré.
- Imaginez : si une amie proche était dans cette même situation, comment réagiriez-vous envers elle ? Qu'est-ce que vous lui diriez ?
- Notez par écrit une action concrète que vous pourriez faire cette semaine pour vous traiter avec un peu plus de douceur.

Exemples d'actions

- Ne pas travailler trop tard · prendre une pause pour respirer.
- S'offrir une activité ressourçante · s'écrire une phrase encourageante.
- Préparer un repas que vous aimez · vous accorder un moment de qualité.

Vous allez peut-être vous dire « Pour une amie c'est différent, moi ce n'est pas pareil ». C'est normal. À force de vous poser cette question, vous créez de nouveaux automatismes.

I Intérêt

Objectif

Porter un regard curieux et attentif sur ce qui se passe en soi, même quand c'est difficile.

La posture

La curiosité n'est pas menaçante. Posez-vous la question : qu'est-ce qui se passe en moi ? Qu'est-ce que ça raconte ? Ce n'est pas en luttant qu'on avance, c'est en observant.

La pratique

- Pensez à quelque chose qui vous a dérangé-e cette semaine, où vous avez été déclenché-e.
- Posez-vous ces questions avec curiosité : Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Qu'est-ce qui m'a déclenché-e ?

Pas besoin de trouver toutes les réponses – l'idée est d'observer avec intérêt, comme un observateur bienveillant.

V Validation

Objectif

Reconnaître que vos émotions sont légitimes et compréhensibles au regard de votre histoire.

Le message central

Même si votre réaction semble disproportionnée aujourd'hui, elle ne l'est pas au vu de votre histoire. Vous n'avez pas besoin de preuves pour reconnaître que ce que vous ressentez est valable.

La pratique

- Pensez à une émotion que vous avez eue cette semaine, peu importe que vous la compreniez ou non.
- Dites-vous – ou écrivez : « Ce que je ressens est valable au vu de tout ce que j'ai traversé dans mon histoire. »

Vous ne choisissez pas vos réactions post-traumatiques. Une émotion a toujours du sens – on n'a pas besoin d'explications pour la valider.

Cultiver un discours intérieur apaisant, même quand les choses ne se déroulent pas comme prévu.

Le recadrage

Ce n'est pas parfait – mais adoptez un ton bienveillant : je fais de mon mieux, chaque progrès compte.

La pratique

- Choisissez une phrase bienveillante qui résonne pour vous – et répétez-la plusieurs fois dans la journée.
- Exemples : « Je fais de mon mieux avec ce que j'ai aujourd'hui. » « Je mérite de la douceur. » « Je prends les choses un jour à la fois. »
- Vous pouvez aussi vous écrire une lettre quand vous allez bien, pour la relire quand vous allez moins bien.

Notez les phrases qui vous parlent et revenez-y régulièrement.



Invitation à pratiquer cette semaine

10 minutes par jour — à votre rythme

Ces exercices sont une invitation — écoutez-vous et pratiquez quand le moment vous semblera approprié. Munissez-vous d'un carnet pour y consigner vos réflexions.

Préparation : avant de commencer, vérifiez que vous êtes dans un espace sécurisant. Pratiquez un exercice d'ancrage si nécessaire (respiration lente, lieu calme). Si vous vous sentez dépassé-e, faites une pause et revenez-y plus tard.

Pratique 1 — chaque jour

Dans votre journal, écrivez :

- Une chose qui a suscité une émotion positive.
- Une phrase bienveillante que vous aimeriez vous dire.

Commencez par cette pratique quotidienne avant d'explorer les méthodes GIVE ou CARE.

Pratique 2 — méthode GIVE (si vous le souhaitez)

G — Gentillesse

Notez une phrase que vous vous dites souvent de façon négative. Que diriez-vous à une amie dans la même situation ?

I — Intérêt

Choisissez une situation difficile de la semaine et posez-vous avec curiosité : qu'est-ce qui s'est passé en moi ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

V — Validation

Écrivez : « Ce que j'ai ressenti cette semaine est valable au vu de mon histoire. »

E — En douceur

Choisissez une phrase bienveillante et répétez-la chaque jour cette semaine.

En complément – méthode CARE

- Curiosité envers ce qui pourrait vous aider.
- Acceptation du contexte : « Mes réactions sont compréhensibles au vu de mon histoire. »
- Réflexion sur les options : quelles alternatives favoriseront mon rétablissement ?
- Encouragement : mettez en pratique l'option choisie, même si cela semble difficile.

Soyez patient·e avec vous-même – apprendre à se montrer compatissant·e demande de la pratique. Chaque pas compte. Attribuez-vous le mérite des progrès réalisés, même minimes.