

# L'AUTOCOMPASSION CHEZ LES PSYCHOTHÉRAPEUTES : NOURRIR UNE RÉSILIENCE DANS LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

DRE. ISABELLE LEBOEUF  
JOIECOMPASSION.COM  
@ISABELLE\_LEBOEUF



# CONFLIT D'INTERET

- GROUPES DE COMPASSIONATE MIND TRAINING EN LIGNE
- SUPERVISIONS

Un guide d'accompagnement  
pour mieux vivre nos relations  
aux autres et à soi



# QU'EST-CE QUE L'AUTOCOMPASSION?

- Avoir de l'autocompassion c'est se traiter avec le même soin, la même attention et la même considération qu'un bon ami
- Une dimension de personnalité liée à la relation à soi dans les moments d'adversité qui est associée à de nombreux bénéfices psychologiques
- Trois dimensions constituent l'autocompassion, la pleine conscience, la gentillesse envers soi-même et l'humanité partagée
- Un outil d'évaluation: le Self-Compassion Scale
- Plus de 4000 recherches scientifiques en 2023



# ON ESSAYE?

- Le break de compassion de Kristin Neff
- Une petite situation professionnelle? Un patient qui n'avance pas? De l'administratif en retard? Une relation professionnelle stressante? Une surcharge de travail?
- Sweet spot (entre 2 et 5 sur 10 d'intensité émotionnelle)



**1** Allez sur [wooclap.com](https://www.wooclap.com)

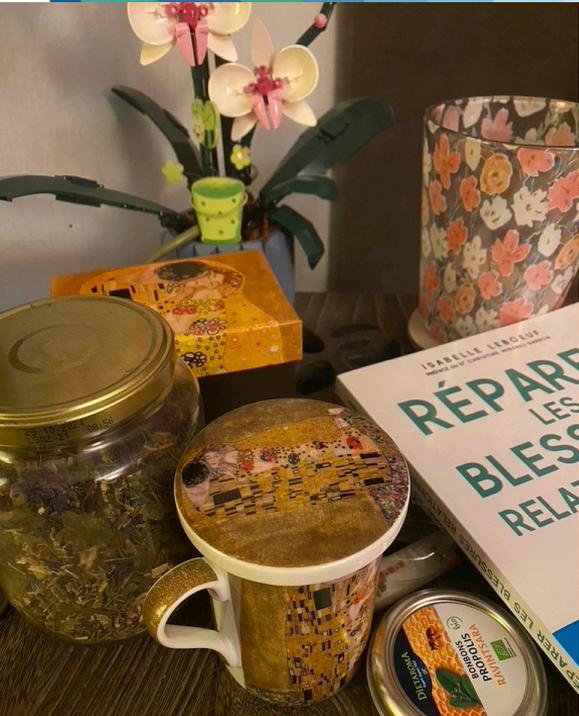
**2** Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement  
**AUTOCOMPASSION**



# LES BÉNÉFICES DE L'AUTOCOMPASSION, POUR LE THÉRAPEUTE?

- Une meilleure résilience!!!!
- Une réduction de l'autocritique en situation d'échec
- Amélioration de la santé **mentale, réduction du stress, anxiété, dépression, dépendances...** (MacBeth, Gumley, 2012), du burnout (Richardson, Trusty, George, 2020) **et de la satisfaction au travail**
- Un impact sur la compassion pour les autres chez les soignants (programme de TFC: Beaumont, Irons, Rayner, & Dagnall, 2016).



# L'AUTOCOMPASSION COMME INTERNALISATION DU LIEN « SECURE »?

- La compassion est la création d'un espace relationnel secure dans lequel la souffrance peut être accueillie, validée et intégrée
- Dans l'autocompassion, cet espace est intérieur

Compassion is the creation of a "secure" relational space within which suffering can be welcomed, validated and integrated



Isabelle Le Boeuf

#365daysofcompassion





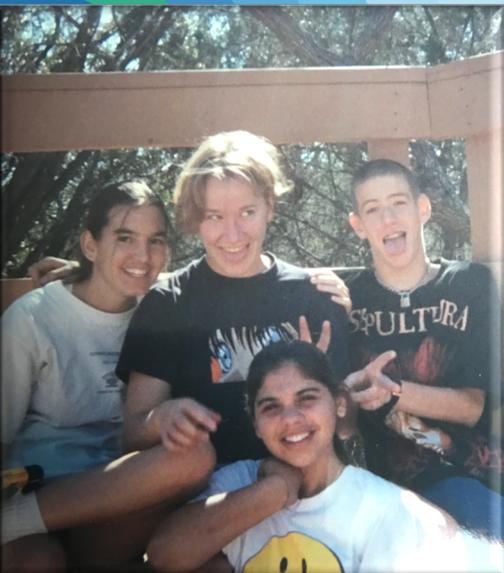
# AUTO-COMPASSION ET RÉGULATION DES ÉMOTIONS



Développer une relation  
*secure*  
à nos émotions



# LA JOIE SOCIALE, L'EXPERIENCE D'UNE CONNEXION



- On va internaliser un attachement secure, lorsque l'on fait l'expérience répétée de la joie sociale
- La joie sociale en thérapie facilite l'adhésion, l'apprentissage de nouveaux comportements ou de nouvelles croyances



# L'AUTOCOMPASSION DU THÉRAPEUTE COMME CONTENANT DES ÉMOTIONS PENDANT LA SÉANCE

- Contenir l'émotion perçue par contagion émotionnelle du patient (la colère d'un patient borderline par exemple) – le coussin licorne de Caro
- Ou contenir nos émotions en résonance du patient (le patient atteint de cancer, qui me rappelle ma sœur)



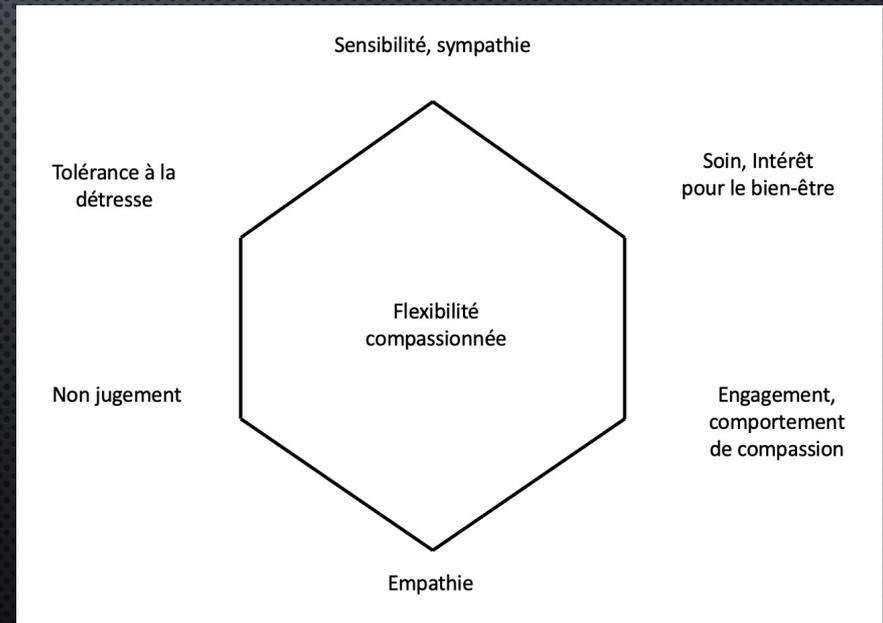
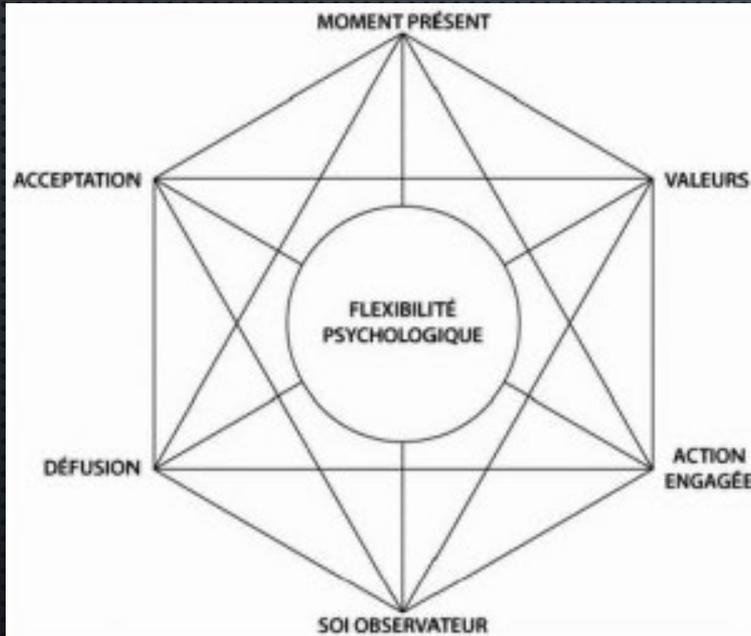
# L'AUTOCOMPASSION DU THÉRAPEUTE QUELS BÉNÉFICES POUR LA RELATION THÉRAPEUTIQUE?

- Une attitude plus empathique (pour le patient et en auto-empathie)
- Une plus grande tolérance à l'incertitude, une plus grande flexibilité
- Une meilleure gestion du contre-transfert
- Une plus grande conscience des enjeux motivationnels dans la relation thérapeutique
- La construction d'une alliance thérapeutique solide



# « SCIENCE OF COMPASSION »

TIRCH, SCHOENDORFF, SILBERSTEIN, 2014



**But commun: libérer la souffrance**



Action pour  
Libérer la souffrance



Action pour libérer  
la souffrance

**Motivation de  
Compassion**

Leboeuf

Objectifs divergents



Action focalisée sur le  
Changement

Action d'éviter  
la souffrance  
(Addictions,  
Comportements  
d'évitement...)

Emergence d'un conflit, d'une résistance

Leboeuf

But commun: éviter la souffrance



Action d'éviter  
la souffrance



Action d'éviter  
la souffrance



**NON-SUFFERING**  
Motivation

Leboeuf

**But commun: libérer la souffrance**



Action pour  
Libérer la souffrance



Action pour libérer  
la souffrance



**Motivation de  
Compassion**

Leboeuf

# L'AUTOCOMPASSION DU THÉRAPEUTE FAVORISE L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE

- « J'ai pas envie de recevoir ce patient »
- L'autocompassion du thérapeute favorise la pleine conscience de ce qui se joue pour le thérapeute (**petit vélo de Cungi**), la régulation émotionnelle permettant de rester mobilisé dans l'exposition aux émotions, être davantage conscient de sa **posture d'humanité partagée**



# ÊTRE UN MODÈLE POUR LE PATIENT

## L'APPRENTISSAGE PAR IMITATION

- Pouvoir se montrer vulnérable, être un modèle réaliste, un humain comme les autres avec des angoisses des moments de déprime...
- Être un modèle en verbalisant une expérience d'autocritique et d'autocompassion (Miller, Kelly, 202 – les patients ressentent la compassion du thérapeute envers leur propre souffrance)
- Pouvoir se remettre en question si la thérapie n'avance pas, faire une place pour l'impuissance, la résignation pour faire émerger le désespoir créatif
- Favorise les alternances entre conflit et réparation



# LES DIFFICULTÉS DANS LA PRATIQUE DE L'AUTOCOMPASSION

- Peurs/blocages/resistances
- L'autocritique et le perfectionnisme



# STRATÉGIES POUR CULTIVER L'AUTOCOMPASSION

- Méditations d'autocompassion
- Compassionate Mind Training
- Etre présent à nos besoins ou notre souffrance
- Poser des limites – ADS



# STRATÉGIES POUR CULTIVER L'AUTOCOMPASSION

- Imagerie mentale
- Exercices de pleine conscience de centration et d'ouverture attentionnelle
- La lettre d'autocompassion
- Les ancrages sensoriels
- L'autocompassion peut prendre toutes les formes
- Tout recommencer!



# CONCLUSION

- Et la compassion reçue?
- Merci pour votre attention

« L'ATTENTION EST LA FORME LA PLUS PURE ET LA PLUS RARE DE  
GÉNÉROSITÉ »

SIMONE WEIL (PHILOSOPHE HUMANISTE)

LETTRE AU POÈTE JOË BOUSQUET, 1942

