PETIT GUIDE DE L'AUTOCOMPASSION

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2026)
annetteberthon.fr

QUELQUES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

LA COMPASSION

Selon la philosophie bouddhiste, la compassion est le désir que tous les êtres vivants soient libres de souffrance. La compassion, c'est se relier à une personne qui souffre, avec gentillesse, avec attention, compréhension, dans un désir de venir soulager sa souffrance, de la soutenir, de l'aider. C'est un moment d'intimité avec l'autre dans la souffrance. C'est comme "*souffrir ensemble*". On accueille la souffrance de l'autre avec le coeur. Paradoxalement, le "*souffrir ensemble*" peut amener une certaine joie d'être lié·e à la personne, une connexion humaine. Cela peut être un beau moment, un moment d'intimité.

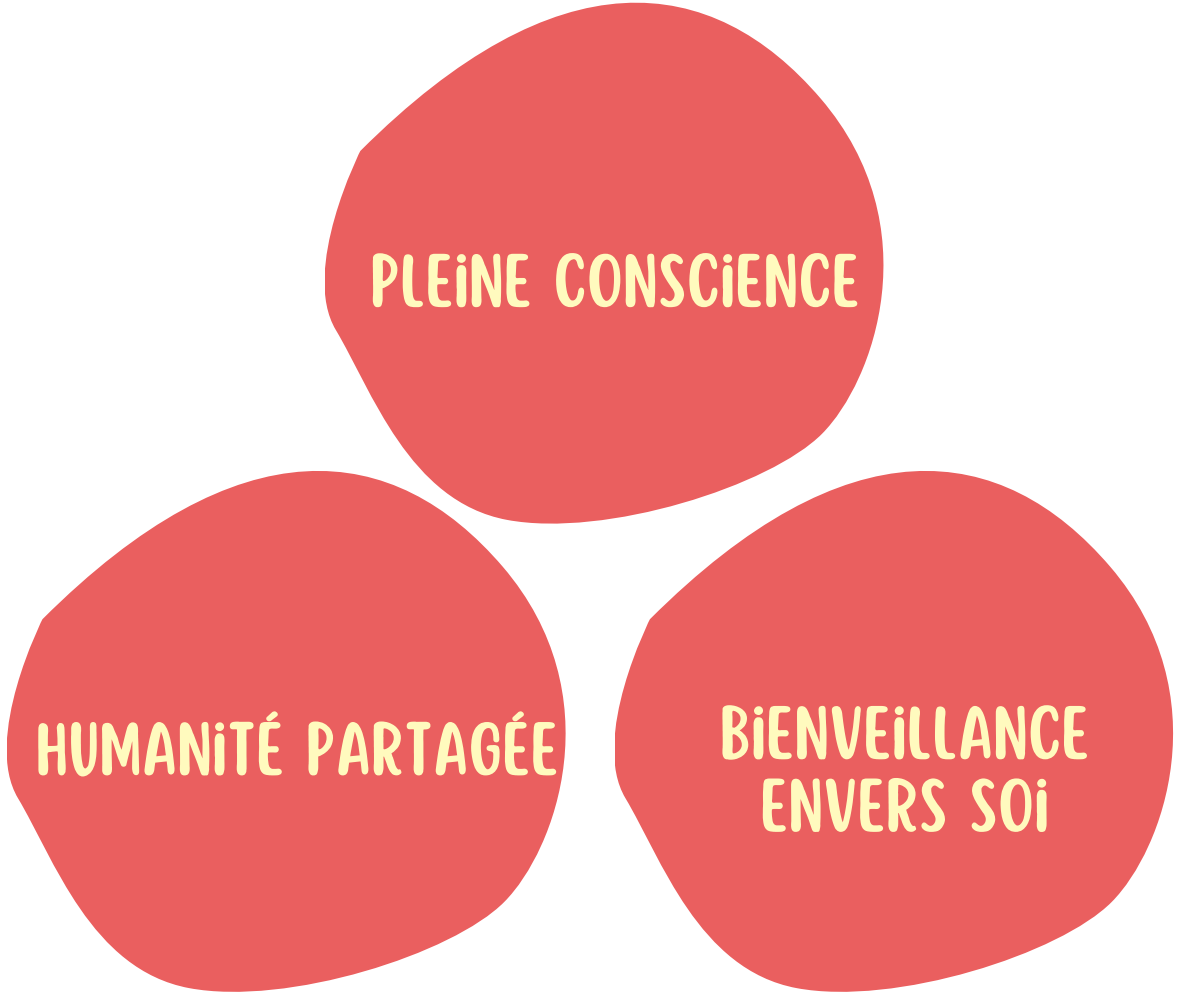
L'AUTOCOMPASSION

L'autocompassion c'est faire un "*U-turn*" = la même chose mais AVEC SOI. Être en contact et en intimité avec soi dans un moment de souffrance, avec le même accueil.

La chercheuse nord-américaine Kristin Neff, pionnière de la recherche sur l'autocompassion, la définit de la manière suivante : "*Lorsque nous souffrons, prendre soin de soi-même comme nous le ferions pour notre meilleur ami. L'autocompassion inclut la bienveillance envers soi-même, le sens de notre humanité partagée et la pleine conscience*".

LES 3 COMPOSANTES DE L'AUTOCOMPASSION

SELON LA CHERCHEUSE KRISTIN NEFF



PLEINE CONSCIENCE

ÊTRE PRÉSENT·E À LA SOUFFRANCE PENDANT QU'ON LA VIT

- Légitimer, valider sa souffrance, son émotion.
- La souffrance mérite d'être ressentie pleinement. Toutes les émotions méritent d'être ressenties pleinement.
- Expérimenter l'expérience même si c'est désagréable.
- Pour être capable de se donner de la compassion, on doit d'abord être conscient·e de notre souffrance
- Reconnaître notre souffrance, se tourner vers ses émotions difficiles, et rester avec
- Se tourner vers notre souffrance, "*s'asseoir avec elle*"
- La pleine conscience aide à donner une perspective pour affronter la réalité de notre expérience, même si c'est désagréable
- Elle nous permet aussi de pouvoir prendre des décision de manière plus éclairée
- Ça donne une autre expérience que de rester dans la rumination
- La pleine conscience vient m'aider à m'arrêter et à y voir plus clair, à me donner une perspective plus large pour l'ensemble de la situation ici et maintenant. Ça me donne de l'espace pour reconnaître la souffrance, reconnaitre l'émotion difficile et rester en équilibre avec elle.

ON NE PEUT PAS "GUÉRIR" CE QU'ON NE PEUT PAS RESSENTIR

VS RUMINATION

- **Le premier réflexe qu'ont les humains, c'est de repousser les émotions difficiles, désagréables, ou de les ignorer** (*exemples : se centrer sur la souffrance des autres, se noyer dans le travail, consommer des produits, surconsommation de réseaux sociaux, etc*).
- On ne manque pas d'imagination pour se déconnecter de l'expérience. On a toutes sorte de mécanismes psychologiques pour repousser la souffrance, des résistances. Il s'agit d'un mécanisme naturel de protection, de défense
- Parfois on s'en rend pas compte, et parfois on se fait complètement envahir par nos émotions, et là on va rapidement ruminer pour essayer d'enlever l'émotion. Ça peut amener une exagération, ça grossit, tout devient épouvantable et prend toute la place. On n'est plus plus en contact avec ce qui se passe vraiment.

Problèmes de la rumination :

-Elle amène une **exagération** et une **généralisation** (la situation s'amplifie et tout devient épouvantable, par exemple : "*J'ai fais une erreur*" devient "*Je suis un échec*")

-Elle **rétrécit notre champ de vision et d'action** (+ elle entrave les processus décisionnels)

HUMANITÉ PARTAGÉE

ON N'EST PAS SEUL·ES!

- La vie est dure pour tout le monde !
- L'humanité partagée, c'est reconnaître que je ne suis pas seul·e à souffrir. Tous les humains partagent cette expérience, l'impression d'être parfois inadéquat, de faire des erreurs. Quand on est dans ce genre de situations, on a souvent l'impression qu'on est seul·e à vivre ça. C'est comme si on se sentait complètement isolé·e.
- Si je viens de faire une erreur au travail, je vais me sentir coupable, honteuse, je vais avoir tendance à m'isoler des autres. L'isolement amplifie encore plus l'émotion, la détresse.
- Il est indispensable de se rappeler qu'on n'est pas seul·es à vivre ça.
- Tous les humains sont imparfaits, vont souffrir, vont vivre des difficultés. On le sait avec notre tête. Mais au moment où on vit nous-mêmes des difficultés dans notre vie, on oublie ça. (« *Je comprends pas, j'ai tout fait pour que ma vie soit parfaite* »)
- L'humanité partagée, c'est de réaliser que je ne suis pas seul·e à souffrir et il n'y a rien de défectueux en moi.

SPOILER ALERT : LA SOUFFRANCE, LA DIFFICULTÉ, ÇA FAIT PARTIE DE LA VIE

VS ISOLEMENT

- À l'opposé, on se sent complètement isolé, enfermé à l'intérieur de soi.
- L'importance et la force de l'interdépendance des êtres humains (mouvement meetoo)
- On a besoin des autres pour affronter les défis de la vie
- On oublie la réalité de ce que c'est d'être un être humain.
- On se retrouve parfois enfermé·e dans notre propre souffrance.
- Spoiler alert : la souffrance, la difficulté, ça fait partie de la vie (deuils, échecs, problèmes de santé). Reprendre bout de mon livre (cf partie surlignée en bleu ci-après)
- La souffrance n'est ni mesurable, ni comparable, elle est propre à chacun·e mais elle est UNIVERSELLE.
- L'autocompassion vient nous aider à accepter qu'on va vivre ces situations difficiles et à accepter nos imperfections.

“Et si on arrêtait avec la concurrence de la souffrance ? Et si on arrêtait de hiérarchiser et de comparer les souffrances ? La souffrance n’est ni mesurable, ni comparable, elle est propre à chacun·e. Nous ne partons pas toutes et tous du même endroit, nous avons toutes et tous une histoire de vie différente, donc des expériences de vie différentes, et des façons différentes de réagir aux différents événements que nous traversons. Il n’y a personne qui a plus souffert ou moins souffert, personne n’a le monopole de la souffrance. Il existe autant de formes de souffrances qu’il existe d’événements douloureux et de personnes qui souffrent. Il est possible, à mon sens, de les hiérarchiser à un niveau individuel et subjectif Par exemple : se cogner le petit orteil dans un coin de porte sera probablement douloureux, mais peut-être moins que de subir des violences.

Toutes les souffrances méritent d’être ressenties pleinement.
Votre souffrance est légitime.
Votre souffrance est importante.
Vous avez le droit d’en chier.
Vous avez le droit de pas aller bien.
Vous avez le droit d’avoir mal.
On ne peut pas aller mieux si on ne va pas à la rencontre de ce qui fait mal.
Partez à la rencontre de votre souffrance. Acceptez de vous sentir vulnérable, ce n’est pas une faiblesse, bien au contraire, ça demande de la force et du courage d’aller rencontrer les émotions qui font mal.
Allez contactez ce qui fait mal si vous voulez vous en libérer.
La souffrance, la difficulté, ça fait partie de la vie. On a toutes et tous vécu des évènements de vie douloureux, et surprise… il y en a d’autres qui se préparent. La pensée positive nous laisse croire qu’on peut vivre une vie sans souffrance. Mais c’est impossible.”

Extrait du livre *“Une autre histoire du bien-être : le bien-être est politique”*, Annette Berthon

BIENVEILLANCE ENVERS SOI

PRENDRE SOIN DE SOI AVEC TENDRESSE ET AVEC FÉROCITÉ

- Pour l'anthropologue québécois Serge Bouchard, la bienveillance, c'est littéralement « *bien veiller sur soi* »
- L'idée est de se traiter avec gentillesse et compréhension comme on le ferait pour une personne qu'on aime, plutôt que d'aller vers un jugement sévère de soi
- **Au lieu de s'attaquer soi-même : se réconforter soi-même**
- S'offrir de la douceur, de la chaleur
- Acceptation inconditionnelle de soi-même
- Faire quelque chose pour se réconforter pendant qu'on est dans un moment de souffrance, du mieux que nous pouvons
- La bienveillance envers soi, c'est être touchée par sa propre souffrance, avec l'intention de vouloir soulager, soutenir cette souffrance, s'apaiser
- **Tendresse envers soi** : venir prendre soin de soi, se valider, se réconforter, se soutenir, s'apaiser
- **La compassion féroce** : se protéger, mettre ses limites, dire non, se faire respecter, s'affirmer
- **C'est quelque chose d'actif**, non passif. Par des mots, par des gestes, des images…
- Se poser la question : « ***De quoi j'ai besoin ? Tendresse ou férocité ?*** » plutôt que de se couper de ce qu'on ressent

DE QUOI J'AI BESOIN ?

VS AUTOJUGEMENT

- **Autojugement = Autocritique**
- **Ça peut avoir l'air assez simpliste ou un peu niais comme ça, et pourtant on a souvent tendance à se juger, se critiquer, se déprécier, se "*sous-merdifier*"**
- On a souvent tendance à se critiquer, à croire qu'on ne mérite pas cette bienveillance: « *Je ne suis donc pas assez…* » (intelligent·e, gentil·le, généreux·se, etc)
- Parfois on se dit des choses cruelles qu'on dirait même pas à une personne qu'on déteste
- L'autojugement peut venir envahir nos pensées, un peu comme la fièvre envahit notre corps
- On est parfois tellement pris·e dans cette critique de soi qu'on ne se rend même pas compte de **l'impact blessant que ça a sur nous (y compris au niveau physiologique)**

QUE DIT LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE ?

KRISTIN NEFF

La chercheuse nord-américaine Kristin Neff est la pionnière dans la recherche sur l'autocompassion (elle mène des recherches depuis 2003). Elle a développé avec Christopher Germer un programme de 30h sur l'autocompassion pour apprendre à la développer. Il s'agit d'un travail basé sur la recherche et sur les philosophies bouddhistes.

L'AUTOCOMPASSION AMÉLIORE NOTRE RELATION AVEC NOUS-MÊMES, AVEC LES AUTRES, AVEC LE MONDE QUI NOUS ENTOURE

L'augmentation de l'autocompassion est en lien avec la pratique personnelle de celle-ci = FAUT PRATIQUER

L'autocompassion augmente :

- 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
- Santé physique
- Autonomie

L'autocompassion diminue :

- L'autojugement
- La rumination
- Le perfectionnisme
- La honte
- L'anxiété, la dépression, le suicide
- Épuisement professionnel (le risque de)

L'une des études de Kristin Neff révèle que **78% des gens ont plus de compassion pour les autres que pour eux-mêmes,** 6% en ont un peu plus pour eux-mêmes, et pour 16% c'est égal. Selon elle, la culture nord-américaine accorde une grande importante à la bienveillance envers les ami·es, envers les autres.

Des recherches sexo-spécifiques ont montré que **84% des femmes ont plus de compassion pour les autres**, contre 72% d'hommes.

Coucou la socialisation genrée

Résultats des études sur le programme d'autocompassion

Les études ont révélé que l'autocompassion augmente :

- L'autocompassion
- La pleine conscience
- La compassion pour les autres
- La connexion sociale
- La satisfaction de la vie
- Les états de bien-être

L'autocompassion diminue :

- Les états dépressifs, l'anxiété, le stress
- L'évitement émotionnel

La bonne nouvelle, c'est que les effets sont durables : ils étaient maintenus chez les participant·es 1 an après le programme.

EN ENTOURANT LA DOULEUR DANS L'ÉTREINTE CHALEUREUSE DE L'AUTOCOMPASSION, LES ÉTATS DOULOUREUX SONT ATTÉNUÉS, ET LES ÉTATS AGRÉABLES SONT EXACERBÉS

SANS TROP DE SURPRISES, L'AUTOCOMPASSION EST FORTEMENT RELIÉE AU BIEN-ÊTRE. DE NOMBREUSES RECHERCHES CONFIRMENT QUE L'AUTOCOMPASSION A UN IMPACT IMPORTANT SUR LA GESTION DE NOS SOUFFRANCES ÉMOTIONNELLES ET PHYSIQUES DANS NOTRE QUOTIDIEN

UN PEU DE PHYSIOLOGIE / NEUROBIOLOGIE

Qu'est-ce qui se passe dans notre corps quand on se critique versus quand on a de l'autocompassion ?

Le chercheur britannique Paul Gibert montre que la critique, l'autocritique serait aussi activée par notre système de défense. Inversement l'autocritique active notre système de défense.

AUTOJUGEMENT

L'autocritique, l'autojugement, le dénigrement active

4 mécanismes de défense, de survie : Les 4F (Fight, Flight, Freeze, Fawn = combattre, fuir, se figer, se soumettre)

SYSTÈME DE DÉFENSE

SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE DORSAL

Le système de défense fonctionne bien pour des menaces physiques. Cependant, dans notre vie contemporaine, les menaces concernent davantage le concept de soi (menace à notre égo). L'autocritique active la réponse "*Fight*" = combattre, se battre. Lorsque dans une situation, le concept de soi est attaqué (quand on se sent inadéquat·e, imparfait·e, nul·le, etc), on s'attaque à **ce qu'on pense être la cause du problème**, c'est-à-dire soi-même, et on se critique. "*On attaque le problème, on s'attaque soi-même*". Cette réponse à la menace, de se critiquer fortement, est néfaste pour notre bien-être émotionnel et physique. Ce stress peut devenir chronique (anxiété, état dépressif). On est à la fois l'agresseureuse (on s'agresse soi-même) et l'agressé·e (on est agressé par soi-même).

Libération cortisol et adrénaline

AUTOCOMPASSION

SYSTÈME DE SOIN

Protection et Sécurité

SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE VENTRAL

Le système de soins des mammifères crée la sécurité, l'appartenance et le soulagement de la détresse. Notre système de soin vient de l'attachement. C'est grâce à lui que se développe l'attachement, grâce à l'accordage, la résonnance affective que l'on est censé·e expérimenter enfant.

Libération ocytocine et endorphines

ON A BESOIN DES DEUX SYSTÈMES POUR SURVIVRE : DÉFENSE ET PROTECTION

LE SYSTÈME DE SOIN PERMET DE RALENTIR, IL VIENT CONTRECARRER LE SYSTÈME DE DÉFENSE

Étude de Stellar & Keltner (2014)

Les auteurices ont cherché à découvrir ce qui aide à développer le système de soin et donc le sentiment de sécurité chez l'enfant

Le système de soin est déclenché par 4 facteurs principaux :

1.**La chaleur**

2.**Le toucher apaisant** (toucher, caresser, tendresse)

3.**Les douces vocalises (**parler avec douceur, ralentir, chaleur dans la voix)

4.**Le regard bienveillant**

Ces 4 éléments activent le système nerveux parasympathique ventral et libèrent de **l'ocytocine**, l'hormone du bien-être, de l'amour, **de l'attachement** et du lien social.

L'accordage parent/enfant, la résonnance affective (comment le parent prend soin et répond aux besoins de son enfant) développe le système de soin, le sentiment de sécurité et l'attachement

SE REPARENTER POUR DÉVELOPPER SON SYSTÈME DE SOIN

La mauvaise nouvelle, c'est que de nombreuses personnes n'ont pas eu la possibilité de développer leur système de soin (dans les situations de maltraitance et de négligence dans l'enfance notamment). La bonne nouvelle, c'est qu'à l'âge adulte, on peut venir réguler nos émotions difficiles grâce à l'affiliation de soi. On fait pour soi la même chose que ferait un parent sain pour son enfant, on fait du **reparentage**. On peut venir prendre soin de son émotion difficile en convoquant le parent sain à l'intérieur de nous. Le système de soin est aussi programmé que celui de défense, on peut donc le développer. Il a donc toujours été en nous, simplement il n'a pas été développé. Aujourd'hui, on peut remédier à cela en commençant, pourquoi pas, par l'autocompassion.

LE SYSTÈME DE SOIN EST AUSSI PROGRAMMÉ QUE CELUI DE DÉFENSE ... ON PEUT LE DÉVELOPPER

Mécanisme de défense activé	Réponse délétère pour soi	Réponse autocompassionnelle
Combattre / Se battre	Autojugement	Bienveillance envers soi
Fuir	Isolement	Humanité partagée
Se figer / Se soumettre	Rumination	Pleine conscience

PARADOXE DE L'AUTOCOMPASSION

Se donner de la compassion non pas pour se sentir mieux...mais dans l'intention de prendre soin, parce que nous souffrons !

Commencer à donner de la place à ses émotions difficiles, désagréables, douloureuses. Commencer à les regarder, s'asseoir avec elles, et en prendre soin.

LES 6 MYTHES SUR L'AUTOCOMPASSION

1.L'APITOIEMENT

En mode « Si j'ai trop de compassion pour moi, c'est que je m'apitoie sur mon sort » / « Pauvre de moi »

La réalité :

- Plus grande mobilisation face aux obstacles (on va se retrousser les manches)
- Moins de ruminations

2.LA FAIBLESSE

En mode « Avoir de l'autocompassion c'est être faible »

La réalité :

-C'est une source fiable de force intérieure
-Donne du courage pour affronter les défis, les difficultés de la vie
-On est plus aptes à faire face
-Augmente la résilience face aux épreuves comme le divorce, les traumatismes, la douleur chronique…

3.L'ÉGOÏSME

En mode : « Si j'ai trop de compassion pour moi, je suis égoïste »

La réalité :

-Plus d'attention à l'autre et de solidarité dans les relations romantiques

-Plus attentionnée, plus compréhensive dans les relations romantiques

-Meilleure capacité à faire des compromis lors de conflits relationnels

-Plus de compassion envers l'autre (plus on a de compassion pour soi, plus on en a pour les autres, c'est un cercle vertueux)

4.LE LAISSER ALLER

En mode « Si j'ai trop de compassion pour moi, j'ai trop de complaisance, je vais devenir paresseuse »

La réalité :

-Davantage de comportements pro-santé (exercice, alimentation, bilans médicaux)

-Vise le bien-être à long terme

5.LA DÉMOTIVATION

En mode « j'ai besoin d'être dure avec moi pour faire les choses, sinon je ne ferai rien. J'ai besoin de me pousser »

La réalité :

-Les gens qui ont plus d'autocompassion vont aussi avoir des standards de performance importants, mais ils sont moins dans le dénigrement quand ils échouent

-Moins peur de l'échec

-Plus de persévérance en cas d'échec

-Vont moins procrastiner, vont plus se mobiliser

-Standards restent élevés, mais sans s'attaquer soi-même

On peut croire que la critique est une façon efficace de se motiver. En fait ça mine souvent notre confiance en nous. Ça peut amener une peur de l'échec, et de la procrastination. Exemple de l'entraîneur qui engueule un joueur qui a raté son but. Ya de fortes chances que la prochaine fois le joueur soit super stressé à l'idée de marquer absolument un but, et résultat des courses ça peut même le paralyser.

6.LA DÉRESPONSABILISATION

En mode « c'est pas de ma faute ! »

La réalité :

-Plus grande prise de responsabilité de ses actes

-Plus grande capacité à admettre ses erreurs et à présenter des excuses

L'AUTOCOMPASSION EST POLITIQUE

"LES FEMMES SONT AUTORISÉES À AGIR EN FONCTION DES INTÉRÊTS DE LA TERRE ENTIÈRE, À L'EXCEPTION DES LEURS"
-MONA CHOLLET

Pour Mona Chollet, "*Les femmes sont autorisées à agir en fonction des intérêts de la Terre entière, à l'exception des leurs*"[1]. Le monde tourne beaucoup trop grâce au dévouement féminin. **On est socialisées pour prendre soin des autres, au détriment de notre propre bien-être.**

Dans notre culture, on associe souvent le *care* au féminin. La journaliste Victoire Tuaillon rappelle que "*le care (du verbe anglais to care, qui signifie à la fois "prendre soin" et "faire attention") désigne des qualités comme la sollicitude, l'attention, l'écoute, l'empathie – par extension, tout le travail qui participe au maintien ou à la préservation de la vie des autres. Dans notre culture, on associe souvent le care au féminin : ce serait donc aux femmes de prendre soin, d'être attentives aux besoins physiques et émotionnels des autres. De fait, dans notre société, la plupart des professions du care sont exercées par des femmes, qu'il s'agisse du soin des enfants ou de celui des personnes dépendantes, malades ou âgées*"[2].

Il serait temps que le dévouement et la compassion à l'autre deviennent des qualités réparties. Peut-être faudrait-il commencer par valoriser la gentillesse, la serviabilité, la sensibilité aussi chez les petits garçons, et par encourager les petites filles à prêter attention à leur propre bien-être et à le défendre. Cultivons aussi l'empathie, qui est pour Gloria Steinem "*l'émotion la plus révolutionnaire qui soit*".

Ce qui est paradoxal, c'est que les femmes sont à la fois recherchées et méprisées pour leurs compétences émotionnelles. Dans le podcast et ouvrage du même nom : *Le cœur sur la table*, Victoire Tuaillon s'attaque à l'amour romantique. Dans un passage, elle parle de cette **attention constante aux autres**, de cette **hypervigilance** et de cette **hypersensibilité** que nous développons et que la philosophe Elsa Dorlin appelle le "*care négatif*".

[1] Chollet, M. (2021). *Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*. Éditions Zones. (p.119).
[2] Tuaillon, V. (2021). *Le coeur sur la table : pour une révolution romantique*. Éditions Binge Audio. (p.113).

“LE SOUCI DES AUTRES, ADVIENT PAR ET DANS LA VIOLENCE” -ELSA DORLIN

Ce que montre Elsa Dorlin dans son essai *Se défendre : une philosophie de la violence*, c'est que “***cette capacité de faire attention aux autres, on la développe aussi pour éviter qu'ils nous fassent du mal.*** *Autrement dit, si les femmes développent plus particulièrement le care, c'est aussi parce qu'apprendre à anticiper les besoins, les sentiments, les sensations des autres, c'est une stratégie de survie*”[3].

Elsa Dorlin propose ainsi une “*épistémologie* du souci des autres fondée sur le dirty care (care négatif)*”[4]. Elle repense ici la théorie féministe de l'éthique du care à partir des violences dans l'optique de mettre en avant comment “***le souci des autres, advient par et dans la violence***”[5]. **Les personnes qui ont vécu des violences ont été obligées, pour survivre, de développer des capacités de care négatif.**

LES PERSONNES QUI ONT VÉCU DES VIOLENCES ONT ÉTÉ OBLIGÉES, POUR SURVIVRE, DE DÉVELOPPER DES CAPACITÉS DE CARE NÉGATIF

Par exemple, les femmes ont été forcées de développer ces capacités pour essayer d'échapper aux violences sexistes et sexuelles. En effet, *“la violence endurée génère une posture cognitive et émotionnelle négative qui détermine les individu·e·s qui la subissent à être constamment à l'affût, à l'écoute du monde et des autres”*[6]. Comme dans un monde où une proie fait constamment attention à son prédateur, les femmes savent, dans leur chair et dans leurs corps ce que ça fait de se sentir traquées. Elsa Dorlin a également élaboré une **phénoménologie* de la proie** qui permet de penser la résistance à l’oppression des *“vies sur la défensive”*[7].

En outre, “*si la phénoménologie de la proie n’est pas à proprement parler une phénoménologie du trauma, elle décrit en tous points la mémoire corporéisée de l’oppression sexiste [...] Elle rend compte du « scepticisme existentiel » d’une vie de victime (Dorlin, p. 193) et de « ce que ça fait d’être une femme » dans un monde de prédation masculine (Dorlin, p. 195)*”[8].

[3] Tuaillon, V. (2021). *Le coeur sur la table : pour une révolution romantique.* Éditions Binge Audio. (p.114).
[4] Debonneville, J. (2018). Elsa Dorlin, Se Défendre. Une Philosophie de la Violence, Paris, Zones, 2017, 254 Pages. Raisons politiques, 72(4), (p. 196). https://doi.org/10.3917/rai.072.0191.
[5] Dorlin, E. (2017). *Se défendre : une philosophie de la violence*. Éditions Zones. (p. 175).
[6] Dorlin, E. (2017). Se défendre : une philosophie de la violence. Éditions Zones. (p. 175).
[7] Dorlin, E. (2017). Se défendre : une philosophie de la violence. Éditions Zones. (p. 212).
[8] Paré, É. (2024). *L’expérience du trauma : vers une phénoménologie féministe de la violence traumatique*, Psychologies, Genre et Société [En ligne], 3 | 2024, mis en ligne le 19 décembre 2024, consulté le 22 mars 2026. URL : https://www.psygenresociete.org/434

*Épistémologie : théorie de la connaissance.
**Phénoménologie : étude d’un phénomène.

Elsa Dorlin souligne que dans le care négatif, “*il n'est plus question ici de « se soucier des autres » pour faire quelque chose qui les aide, les soigne, les réconforte, les rassure, les sécurise, mais bien de se soucier des autres pour anticiper ce qu'ils veulent, vont ou peuvent faire de nous quelque chose qui potentiellement nous dévalorise, nous fatigue, nous insulte, nous isole, nous blesse, nous inquiète, nous nie, nous effraye, nous déréalise*”[9].

En outre, le care négatif pousse les personnes dominées à “*se projeter en permanence sur les intentions de l'autre, à anticiper ses volontés et désirs, à se fondre dans ses représentations à des fins d'autodéfense*”, mais également à produire ”*une connaissance des plus poussée, documentée, sur les groupes dominants*”[10]. Pour Mona Chollet “*la position de dominé ou dominée vous oblige à vous intéresser au psychisme du dominant*”[11]. Ainsi, être dominé·e amène forcément à se pencher sur le psychisme du dominant, pour survivre.

Le problème avec cette stratégie de survie, c’est qu’elle **modèle notre rapport au monde**, et représente à long terme un **coût psychique** considérable. **Mais cette hypervigilance, cette hypersensibilité, on peut aussi les transformer. On peut se dépatriarcaliser de l’intérieur et porter enfin une attention sur soi, on peut déplacer nos capacités de care, durement acquises, au profit de soi-même.**

[9] Dorlin, E. (2017). Se défendre : une philosophie de la violence. Éditions Zones. (p. 175).
[10] Chollet, M. (2021). *Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*. Éditions Zones. (p.216)
[11] Dorlin, E. (2017). Se défendre : une philosophie de la violence. Éditions Zones. (p. 175).

ATTENTION AU BACKDRAFT : LE RETOUR DE FLAMME

L'autocompassion paraît élémentaire, et pourtant, ce n'est pas un outil si facile que ça à mettre en place. Le retour de flamme, c'est une résistance, une protection qui peut émerger quand on pratique l'autocompassion. Rien que de mettre la main sur son cœur, parfois pour certaines personnes, c'est comme mettre du feu sur son cœur = c'est horrible à vivre.

= SE SENTIR MAL QUAND ON PRATIQUE L'AUTOCOMPASSION

= LA DÉTRESSE QUI ÉMERGE QUAND ON SE DONNE DE L'AUTOCOMPASSION

WTF ?! COMMENT C'EST POSSIBLE ?!

Cette expérience de se sentir mal, voire de ressentir de la détresse quand on s'offre de l'autocompassion s'explique !

Métaphore des pompiers

Cette métaphore du backdraft, du retour de flamme, c'est dans un incendie, lorsque les pompiers ouvrent la porte, il y a comme un apport d'air qui arrive, et le feu reprend de la vigueur, parfois ça explose. Il peu y avoir un effet similaire quand on ouvre la porte de notre cœur.

PROGRESSION RAPIDE DU FU

Nos cœurs contiennent beaucoup de douleurs, échaudées par la souffrance. De vieilles blessures qui ont souvent été mises de côté, parce qu'on a pas eu le temps de s'en occuper, parce qu'on doit fonctionner dans notre vie quotidienne. On met de côté des expériences stressantes, douloureuses pour se protéger. L'autocompassion ouvre la porte du coeur. **L'amour entre mais la douleur peut émerger. Ça ouvre la porte des mémoires blessées encapsulées à l'intérieur.** Ces émotions étaient là et on peut les revisiter.

COCOTTE MINUTE QUI EXPLOSE

Métaphore du ski

Quand on passe une journée au ski, parfois on rentre le soir avec les mains congelées. On va réchauffer ses mains auprès du feu et ça peut être douloureux. On s'apporte de la chaleur, du réconfort et ça peut être douloureux.

Pourquoi parfois on se sent mal quand on fait de l'autocompassion ?

Notre cerveau a besoin de comparer les choses pour apprendre et comprendre. On connaît le jour parce qu'on connaît la nuit, on connaît la lumière parce qu'on connaît l'obscurité, le chaud et le froid, la guerre et la paix, etc. Le cerveau évoque naturellement l'opposé de l'expérience. C'est la même chose pour l'autocompassion. **On entre dans la matrice relationnelle**, le monde de l'attachement humain.

Quand on s'offre de la bienveillance, de la chaleur, de l'amour, de la douceur, de la tendresse à soi-même, il est possible qu'il y ait un rappel des moments où des conditions dans lesquelles ça n'a pas eu lieu (des moments où je me suis pas sentie aimé·ee, où je me suis pas senti·e en sécurité). On dit que l'amour révèle ce qu'il n'est pas. Lorsqu'on se donne un amour inconditionnel, on découvre les conditions dans lesquelles on a pas été aimé·e. Ça peut être insupportable. Des vieilles blessures de mon enfance, de mon histoire développementale qui ressurgissent. C'est un rappel des moments où ça n'a pas eu lieu alors que ça aurait dû avoir lieu. Et ça peut être insupportable à ressentir.

C'EST UN RAPPEL DES MOMENTS OÙ ÇA N'A PAS EU LIEU ALORS QUE ÇA AURAIT DÛ AVOIR LIEU

Le backdraft peut se manifester de différentes manières :

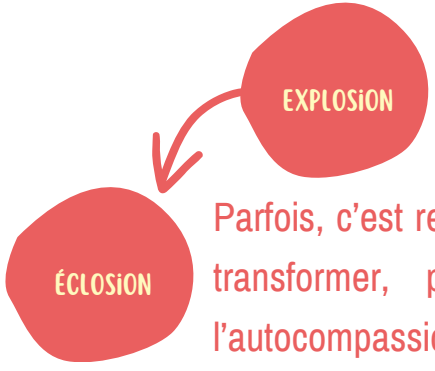
-Mentalement, ça peut être dans des pensées (je suis un échec, je ne suis pas aimable, etc)

-Émotionnellement (honte, tristesse, colère, etc)

-Physiquement (mémoires corporelles, douleurs, courbatures, raideurs)

-Comportement (fuir, se figer)

LE BACKDRAFT N'EST PAS PROBLÉMATIQUE EN SOI.
IL PEUT ÊTRE ÉPOUVANTABLE À VIVRE, MAIS IL N'EST PAS DANGEREUX.
C'EST UN MÉCANISME DE PROTECTION.
À MESURE QU'ON DÉVELOPPE SA CAPACITÉ DE SE SOUTENIR, ÇA S'APAISE.



Parfois, c'est ressenti comme une **explosion**, mais il s'agit d'une **éclosion**, d'une floraison. On va transformer, panser nos vieilles blessures émotionnelles en s'ouvrant à elles avec l'autocompassion.

L'autocompassion, c'est une façon de **se reparenter** nous-mêmes. De se donner nous-mêmes ce dont on a besoin, là, en ce moment. L'autocompassion nous aide à établir cette **base sécuritaire** à l'intérieur de soi, même si c'était pas là avant.

Prudence et courage

- Cultiver l'autocompassion n'est pas toujours confortable et agréable
- Peut faire surgir de la douleur, des souvenirs douloureux dans l'expérience relationnelle (croyances fondamentales)
- Peut renvoyer à une expérience relationnelle antérieure douloureuse
- Nécessite de la patience et d'apprendre les habiletés de régulation des émotions

LE BACKDRAFT FAIT PARTIE DU PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Comment travailler avec le backdraft ?

- On y va graduellement (toujours rester dans sa zone sécuritaire et s'exposer progressivement et graduellement : commencer par des émotions peu intenses)
- Nommer l'expérience ("*oh wouah, ok, je suis en plein retour de flamme, c'est vraiment pas facile ce que je suis en train de vivre. Je ressens de la [tristesse, colère, j'ai envie de fuir, je suis complètement dissocié·e, ...]*")
- Voir où c'est logé physiquement dans mon corps (estomac, gorge, sensation de vide dans le cœur, etc)
- Si c'est possible, toucher cette région là
- Diriger son attention vers une **zone neutre à l'intérieur de soi** (une partie du corps qui n'est pas activée, genre un doigt de pied, par exemple) ou **à l'extérieur de soi** (chercher une sensation périphérique, sentir le sol sous ses pieds, faire l'exercice de l'Ici et Maintenant, etc)

Quand on est très activé·e (hyper ou hypo), plus c'est loin du corps, mieux c'est !

SI DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE :

ON CESSE LA PRATIQUE + on se demande DE QUOI J'AI BESOIN, là, maintenant, tout de suite ?

DE QUOI J'AI BESOIN ?

On se concentre sur des actions comportementales : aller prendre une douche, boire une infusion, écouter de la musique, appeler un·e ami·e, etc

Les **pratiques informelles** (je pose une main sur mon épaule au cours d'une discussion, je pose une main sur mon coeur dans le bus, si je me mets à penser ou à dire "je suis bête", automatiquement je me dis "non, je suis intelligent·e"...) sont **aussi importantes que les pratiques formelles** (je m'assois sur un coussin pour méditer...)

COMMENT CULTIVER L'AUTOCOMPASSION ?

Plus on pratique, plus ça s'intègre dans notre quotidien

Spoiler alert : c'est propre à chacun·e.

La liste suivante n'est pas exhaustive, il s'agit uniquement de propositions

(Des exemples plus concrets : prendre un temps pour s'arrêter, PAUSE, respirer, une main sur le cœur, boire une tisane, jardiner, marcher pieds nus dans l'herbe...)

2 QUESTIONS À SE POSER

COMMENT JE TRAITE LES PERSONNES QUE J'AIME LORSQU'ELLES SOUFFRENT ?

COMMENT JE ME TRAITE LORSQUE JE SOUFFRE ?

L'AUTOCOMPASSION
C'EST DEVENIR
UN GREEN FLAG
ENVERS SOI-MÊME

JE SERAi TOUJOURS
LÀ POUR MOi

SOURCES

- Formation - *La puissance de l'autocompassion : Prendre soin de soi pour mieux aider*, de Martine Vaillancourt (ASADIS Formation)

BIBLIOGRAPHIE

- Berthon, A. (2025). *Une autre histoire du bien-être : le bien-être est politique.*
- Chollet, M. (2021). *Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles.* Éditions Zones.
- Debonneville, J. (2018). *Elsa Dorlin, Se Défendre. Une Philosophie de la Violence*, Paris, Zones, 2017, 254 Pages. Raisons politiques, 72(4), (p. 196). https://doi.org/10.3917/rai.072.0191.
- Dorlin, E. (2017). *Se défendre : une philosophie de la violence.* Éditions Zones.
- Paré, É. (2024). *L'expérience du trauma : vers une phénoménologie féministe de la violence traumatique*, Psychologies, Genre et Société [En ligne], 3 | 2024, mis en ligne le 19 décembre 2024, consulté le 22 mars 2026. URL : https://www.psygenresociete.org/434
- Tuaillon, V. (2021). *Le coeur sur la table : pour une révolution romantique.* Éditions Binge Audio.

RESSOURCES

ARTICLE

- Article de Mélissa Guillemette (2024) https://www.lapresse.ca/societe/2024-03-03/eloge-du-vice/de-l-autoflagellation-a-l-autocompassion.php

VIDÉO & PODCAST

- Vidéo "*La pause d'autocompassion*" de Martine Vaillancourt https://www.youtube.com/watch?v=M0kpTUbOLsc
- Podcast "*Le coeur sur la table*" de Victoire Tuaillon https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table