SÉRIE « PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS »

CULTIVER LA COMPASSION : S'OCCUPER DE L'AIDANT INTÉRIEUR

Animateurs : Dr Shivajan Sivapalan, M.D., C.C.F.P.
et
Kira Vimalakanthan, M.A

Autism ONTARIO

SAAAC AUTISM CENTRE

Une situation pénible

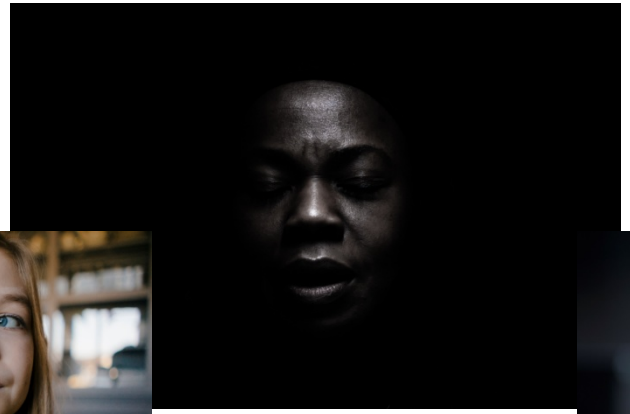
Anisha est une chargée de projet qui a travaillé sans relâche ces derniers mois pour préparer une présentation à un client. Elle est convaincue que la réussite de ce projet lui amènera la reconnaissance qu'elle souhaite dans son travail et lui vaudra la promotion qu'elle espère depuis longtemps. Cependant, la nuit précédant le grand jour, Anisha peut à peine fermer l'œil parce que son fils autiste (âgé de 5 ans) passe une nuit difficile. Malgré sa longue préparation, Anisha livre une présentation peu reluisante qui déçoit son patron et le client.

Comment réagiriez-vous à ce genre d'expérience?

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Une situation pénible : réponses communes



SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

- Lorsqu'on traverse une période difficile, c'est la capacité :
  - de reconnaître sa détresse et de composer avec ses sentiments négatifs sans les juger ou se laisser accabler par eux;
  - d'adopter envers soi-même une perspective attentionnée et réconfortante, comme on le ferait pour un ami.

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

- Ce n'est pas «abaisser ses critères » ou « abandonner ».

- L'auto-compassion peut demander qu'on soit bon avec soi-même, mais n'est pas toujours synonyme de douceur ou d’amabilité. Cela signifie également agir de la façon la plus utile, même si c'est difficile.

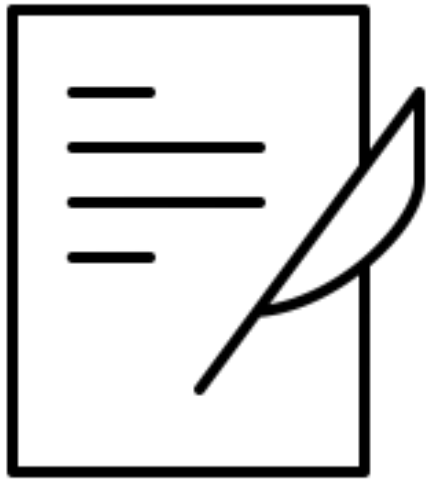
SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Les avantages de l'auto-compassion

- La recherche indique que l’auto-compassion permet aux gens de mieux affronter les expériences négatives, et qu’elle accroît en fait leur motivation (Breines et Chen, 2012; Neff, Kirkpatrick et Rude, 2007).

- Elle peut également renforcer nos relations avec autrui (Akin et Akin, 2015; Neff et Beretvas, 2013)

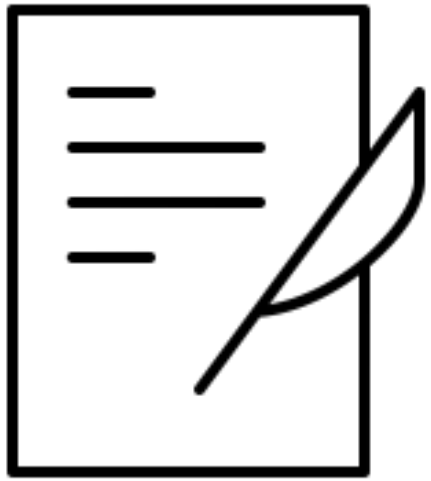


SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Comment pratiquer l'auto-compassion

- L'auto-compassion est une compétence qu’on peut bâtir et renforcer au fil du temps
  - Méditation d'auto-compassion
  - Activité d'écriture de lettres d'auto-compassion



SAAC AUTISM CENTRE

SAAC CARES

Pratiquer l'auto-compassion

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

CARES vous enseignera

- Comment cultiver une attitude d'auto-compassion à l’aide de divers exercices et activités
- Différentes façons de pratiquer l'auto-compassion régulièrement

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES