

L'auto-compassion dans la relation d'aide

Comment prendre soin de soi lorsqu'on est face à la souffrance de nos patient-e-s ?

Par **Sarah Vandecasteele**
psychologue hypnothérapeute et formatrice



Sarah Vandecasteele
Être son Meilleur Ami

Être sa/son meilleur-e ami-e

- S'aimer, s'accepter, croire en soi
- Être avec soi comme un-e ami-e, s'inspirer de l'amitié de l'autre pour nourrir la bienveillance envers soi
- Prendre conscience de notre dialogue interne pour l'apaiser et être plus gentil-le avec toi
- Cultiver la compassion



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Auto Compassion en Pleine Conscience

3 composantes

- Présence
- Humanité commune
- Compassion

MSC – Kristin Neff



Sarah Vandevoort
Être son Meilleur Ami

Les défis émotionnels des soignants



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami



se blinder



prendre soin de soi



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

compassion



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

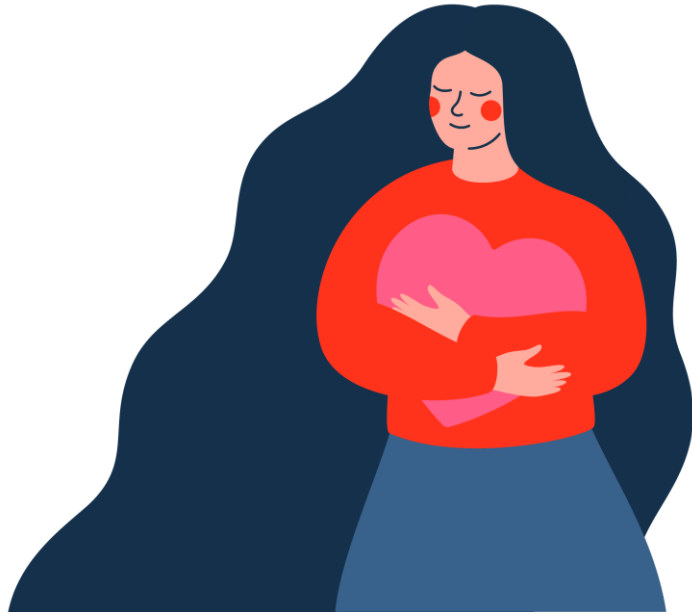
Auto-

compassion



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami



avec soi



avec l'autre



Sarah Vande Costeels
Être son Meilleur Ami

Plan

- Pratique de **présence**
- Les 3 composantes de l'auto-compassion
 - Présence
 - Humanité commune
 - Compassion
- Pratique **d'auto-compassion**



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

présence

Méditation guidée 1



Sandrine Vandecasteele

Être son Meilleur Ami

3 composantes de l'auto compassion

- Présence
- Humanité commune
- Compassion



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience

ne pas penser

ne pas ressentir

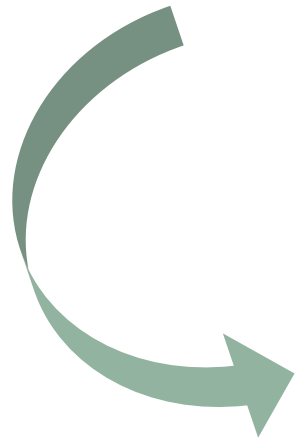


Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Étape 1

se rendre compte



penser
ressentir

accueillir



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience

Définition : état mental caractérisé par une **attention** portée intentionnellement sur l'instant **présent, sans jugement.**

Cela signifie être pleinement conscient de ses **pensées, émotions, sensations** corporelles et de **l'environnement** extérieur, sans se laisser emporter par ceux-ci, dans une attitude accueillante.



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience



Pourquoi ?



Sarah Vande Costeels
Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience



Sarah Vande Costeels
Être son Meilleur Ami

Étape 1

Pleine conscience



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Étape 2

Humanité commune



Parce que la souffrance isole



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Définitions

Compassion VS Empathie ?

« Comprendre et ressentir
les émotions des autres
comme si
elles étaient les nôtres »

« Rencontrer la souffrance
avec un cœur ouvert »



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Définitions

Empathie

« Comprendre et ressentir
les émotions des autres
comme si
elles étaient les nôtres »

-> Risque de « fatigue empathique »

Compassion

« Rencontrer la souffrance
avec un cœur ouvert »

- ne se limite pas à ressentir
- incl. sentiment de sollicitude
- désir sincère de soulager cette souffrance
- se manifeste par un soutien actif et bienveillant
- favorise le bien-être (des 2 pers.)

Définitions

Empathie

« Comprendre et ressentir les émotions des autres comme si elles étaient les nôtres »

-> Risque de « fatigue empathique »

Auto Compassion

« Rencontrer sa souffrance à soi avec un cœur ouvert »



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Étape 3

Se donner de la compassion



Comme on le ferait
pour un-e ami-e



Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Étape 3

Comment on soutient un-e ami-e ?



- Attitude, écoute
- Mots
- Gestes



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Étape 3

Comment on soutient un-e ami-e ?



Exercice :

- Attitude, écoute
- Mots
- Gestes



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Étape 3

U-turn (demi tour)



- Attitude, écoute
- Mots
- Gestes



Sarah Vande Costeels
Être son Meilleur Ami

Étape 3

Se donner de la compassion



Méditation guidée 2



Sarah Vande Costeels

Être son Meilleur Ami

Et maintenant ?

Prendre un moment chaque jour pour :

- Pratiquer la pleine conscience
- Se sentir connecté-e à ceux qui ressentent la même chose (humanité commune)
- Se donner de la gentillesse (bienveillance, soutien, gestes affectueux, mots gentils)
= auto-compassion



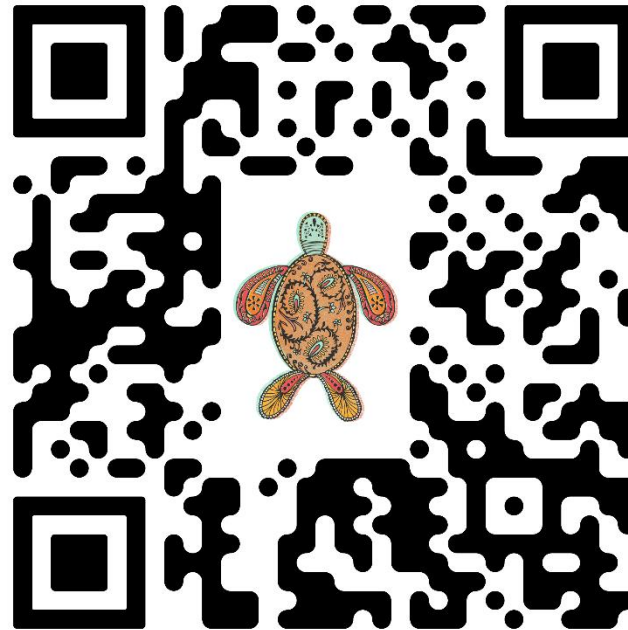
Sarah Vande Costeel

Être son Meilleur Ami

Pour aller plus loin

K. Neff & C. Germer

Mon programme
« S'aimer, s'accepter, croire en soi »



<https://sarahvdc.com/auto-compassion-soignant/>

Merci !



Sarah Vande Costeel
Être son Meilleur Ami

Annexe :

Signes et facteurs du burn-out du personnel soignant

Signes :

Distraction, colère ou irritation, agitation, évitement dans les relations, troubles du sommeil; pesées perturbatrices et intrusives

Facteurs : (nombreux mais...)

« La plupart des facteurs précipitant le *burnout* résulte du management inadéquat des unités de soins et en particulier des insuffisances du soutien humain du personnel soignant » (*)

(*) réf : C. Hazif-Thomas, P. Thomas (2011) *Épuisement des soignants et dépersonnalisation : un piège motivationnel*, , NPG Neurologie - Psychiatrie – Gériatrie
Vol 11 - N° 65, P. 188-193



Sarah Vande Coste
Être son Meilleur Ami

Photos credits :

lotus : <https://www.vecteezy.com/vector-art/585430-lotus-flower-sign-for-wellness-spa-and-yoga-vector>

headset : <https://www.vecteezy.com/vector-art/649518-headphones-icon-symbol-sign>

image frustration : <https://unsplash.com/photos/bwKtz4YVtmA>

mur : [pete-willis-M49tCJja8qM-unsplash](https://unsplash.com/photos/pete-willis-M49tCJja8qM)

main dans la main : [main-dans-la-main-jon-tyson-ne2mqMgER8Y-unsplash](https://unsplash.com/photos/main-dans-la-main-jon-tyson-ne2mqMgER8Y)

main sur le cœur : [meditate-darius-bashar-xMNeI_otvWs-unsplash](https://unsplash.com/photos/meditate-darius-bashar-xMNeI_otvWs) (rognée)

monsieur âgé étonné : [why_ozan-safak-qSUZjIEdhmU-unsplash](https://unsplash.com/photos/why_ozan-safak-qSUZjIEdhmU) (rognée)

femme sui marche dans la nature : [emma-simpson-mNGaaLeWEp0-unsplash](https://unsplash.com/photos/emma-simpson-mNGaaLeWEp0)

autres photos : licence obtenue sur "shutterstock" ou licence inconnue