

Séance # 5 Introduction à l'auto-compassion

Les trois éléments principaux de l'autocompassion sont **la bienveillance envers soi-même, un sens de l'humanité commune et la pleine conscience**. La bienveillance envers soi-même ouvre nos cœurs à la souffrance, afin que nous puissions nous donner ce dont nous avons besoin. L'humanité commune nous ouvre à notre interdépendance essentielle, afin que nous sachions que nous ne sommes pas seuls. La pleine conscience nous ouvre au moment présent, afin que nous puissions accepter notre expérience avec plus de facilité. Ensemble, ils forment un état de **présence bienveillante, connectée**.

L'auto-compassion est la capacité, quand nous souffrons, à se réconforter, s'apaiser ou se protéger, se soutenir ou se motiver avec encouragement.

Pause d'auto-compassion

Cette pratique peut être utilisée à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et vous aidera à vous rappeler d'évoquer les trois aspects de l'auto-compassion lorsque vous en avez le plus besoin.

1. Ceci est un moment de difficulté

C'est de la pleine conscience. D'autres options incluent:

C'est douloureux. Ouch. C'est stressant.

Maintenant, dites-vous :

2. La difficulté fait partie de la vie

C'est l'humanité commune. D'autres options incluent:

Je ne suis pas seul. Exactement comme moi. Voici comment les gens se sentent lorsqu'ils luttent de cette façon.

Maintenant, portez vos mains à votre cœur, sentant la chaleur et la douceur de vos mains sur votre poitrine. Ou en adoptez le toucher apaisant (ou rappelez-vous l'image apaisante) que vous avez découvert qui semblait bon pour vous.

Et dites, pour vous-même:

3. Que je puisse être bon envers moi-même

... Ou une autre façon de le dire : Que je puisse me donner ce dont j'ai besoin.

Peut-être notez-vous des mots bienveillants en particulier que vous auriez besoin d'entendre en ce moment dans cette situation difficile.

Certaines options peuvent être : Que je puisse m'accepter tel que je suis; Que je puisse commencer à m'accepter tel que je suis; Que je puisse me pardonner; Que je puisse être fort; Que je puisse être patient; Que je puisse avoir le courage de...

