



CENTRE D'EXPERTISE  
POIDS, IMAGE, ALIMENTATION

# L'auto-compassion: En apprendre un peu plus

Capsule rédigée par Catherine Gagnon, D.Ps., psychologue au CEPIA

De façon générale, beaucoup de gens s'entendent pour dire que :

« *La vie va vite!* »; « *J'ai l'impression de ne jamais arrêter, je sens que les semaines passent à un rythme effréné et je n'arrive jamais à tout faire.* »; « *Souvent, je me sens débordée et je n'arrive pas à voir comment je pourrais faire autrement.* »

Plusieurs personnes rapportent être submergées par les messages d'exigences et de performance véhiculés par la société et ce, à différents niveaux : au travail, dans la vie de famille, dans la relation de couple, dans les habitudes de vie et dans les habitudes alimentaires. Pour plusieurs, ces préoccupations s'installent aussi au niveau de l'image corporelle et du poids. Une pression s'installe à devoir « atteindre certains standards ». Il arrive souvent que cette pression résulte en un sentiment de ne pas être à la hauteur et d'être incompetent. En d'autres mots : un discours autocritique face à notre souffrance, à nos difficultés ou à nos insatisfactions. Ce discours contribue souvent au développement et au maintien de comportements alimentaires problématiques.

Au cours des dernières années, une attention grandissante est donnée au concept d'auto-compassion dans le domaine de la recherche. Selon Kristin Neff, chercheuse pionnière de ce concept, la compassion pour soi, ou bienveillance envers soi-même, est une attitude qui consiste à être chaleureux et compréhensif envers soi-même dans les moments douloureux. La compassion pour soi n'est pas synonyme de complaisance ou de déresponsabilisation. Plusieurs demeurent méfiants devant ce concept et craignent que cela ne soit une forme d'apitoiement sur soi. Au contraire, l'auto-compassion est une position active et non passive, elle pousse à prendre action pour améliorer sa santé ou sa situation. À cet effet, plusieurs recherches démontrent que la compassion pour soi entraînerait un plus grand sentiment de responsabilité personnelle. Toujours selon Kristin Neff, l'auto-compassion comporte trois composantes : 1) la bienveillance envers soi-même (« *Je traverse un moment difficile en ce moment. Comment me serait-il possible de prendre soin de moi en ce moment ?* »), 2) la reconnaissance de son humanité (« *C'est normal de souffrir, tous les humains souffrent.* ») et 3) la capacité à observer ses expériences intérieures sans les juger (« *Je vis de la frustration. Bien que cela me fasse sentir mal à l'aise, j'observe cette frustration et je la laisse exister.* »).

À ce jour, les effets bénéfiques de ce concept sont de plus en plus évidents et documentés. La recherche met en évidence que l'auto-compassion est grandement associée au bien-être émotionnel, à la diminution du stress, des états anxieux et dépressifs. Elle est aussi liée à de saines habitudes de vie et une plus grande satisfaction relationnelle.

Plus précisément, au niveau des études réalisées parmi les personnes souffrant de comportements alimentaires problématiques (hyperphagie boulimique, anorexie ou boulimie), le développement d'une plus grande compassion envers soi est associé à une réduction des comportements alimentaires problématiques. D'autres études démontrent aussi que plus d'auto-compassion contribue à une meilleure image corporelle.

Plusieurs moyens peuvent être utilisés pour développer l'auto-compassion, dont la pratique de l'auto-compassion en pleine conscience. Des pratiques méditatives sont suggérées par Kristin Neff et ont été traduites en français. Elles se retrouvent sur le site Internet <https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion> sous l'onglet : *Pratique*. Certains livres sont aussi disponibles pour en apprendre davantage sur le concept de l'auto-compassion et son développement.

## Lectures proposées :

- Germer, C. K. (2013). *L'autocompassion*. Ed. Odile Jacob.
- Neff, K. (2013). *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même*. Ed. Belfond.

## Sources

- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program, A guide for Professional*. The Guilford Press.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C. & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension. *Body image*, 32, 136-144.
- Strutts, L. A., & Blomquist, K. K. (2018). The moderating role of self-compassion on weight and shape concerns and eating pathology: A longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 51, 879-889
- Strutts, L.A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A.S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17, 609-626.