

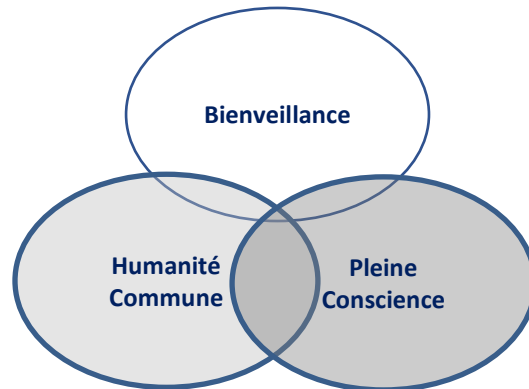


CENTRE D'EXPERTISE
POIDS, IMAGE, ALIMENTATION

Situation de la COVID-19 – Et si l'auto-compassion pouvait nous aider ?

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

Il va sans dire que la situation actuelle entourant la pandémie de la COVID-19 place le monde entier dans une position de stress important. Cette situation mondiale nous ramène à cette idée de l'humanité commune, l'une des trois composantes de l'auto-compassion, étudiée de plus en plus au cours des dernières années par la Dre Kristin Neff et ses collègues.



Dans un contexte où notre liberté se voit contrainte et nos déplacements limités, nous nous retrouvons tous plus confinés à notre domicile et ce, pour une durée indéterminée, laissant place à beaucoup d'incertitude. Cette situation peut mener au développement de sentiments de détresse, qui n'aurait pas nécessairement vus le jour autrement. Pour les personnes qui vivaient déjà certaines difficultés psychologiques, ce sentiment de détresse pourrait s'exacerber en raison de la situation.

Il est alors possible que les personnes, présentant des comportements alimentaires problématiques, ou ayant une relation difficile avec la nourriture, voient leurs comportements augmenter dans les prochains jours, voire les prochaines semaines.

Les études actuelles mettent déjà en évidence l'effet de protection de l'auto-compassion sur les comportements alimentaires problématiques. L'auto-compassion est d'accepter de prendre soin de nous, dans les moments difficiles, comme nous le ferions à un ami qui nous est cher. Une plus grande auto-compassion est associée à une diminution des crises d'hyperphagie et à l'adoption de comportements et d'habitudes alimentaires plus sains. Ce qui est intéressant, dans le contexte actuel, c'est cette possibilité de s'entraîner, par différents moyens, à développer l'auto-compassion. En effet, les études démontrent que la pratique de l'auto-compassion en pleine conscience puisse être apprise par le biais de la psychoéducation, de lectures sur le sujet, sans qu'il soit nécessaire de pratiquer la méditation arrêtée ou guidée.

Dans le contexte de la pandémie actuelle, les chercheurs Kristin Neff et Christopher Germer ont récemment proposé 10 moyens de mettre en pratique l'auto-compassion. En voici quelques-uns, en traduction libre :

1. **Se permettre une « pause d'auto-compassion »** : Les 3 composantes de l'auto-compassion sont un moyen de réguler les émotions difficiles. La pleine-conscience nous permet de prendre une distance et de prendre conscience de ce qui nous dérange ou nous fait souffrir dans cette période de crise (entrer en contact avec l'état émotionnel qui nous habite). Le principe d'humanité est un remède aux sentiments de solitude et d'isolement vécus dans la situation de distanciation sociale

actuelle; nous ne sommes pas seuls. *La bienveillance* est l'idée de s'offrir une attention chaleureuse et bienveillante face aux émotions difficiles ou à la souffrance vécue, un peu comme nous le ferions pour un ami. Le site Internet : <https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion> offre une méditation guidée (pratique) intitulée : *Pause autocompassion*, qui peut être un bon moyen de s'y initier.

2. **Attention/Comportements apaisants** : Nous sommes sans doute moins enclins à recevoir de l'affection ou toute forme d'expression physique de douceur par un proche dans cette période d'isolement et de distanciation sociale. N'hésitez pas à vous exprimer de l'affection en osant vous offrir un geste d'affection en plaçant tendrement une main contre votre cœur (par exemple dans un moment où vous prenez conscience d'une situation où vous vivez des émotions moins agréables comme de l'anxiété, de la peur ou de la honte).
3. **Vivre les émotions difficiles** : L'être humain est un être relationnel, qui n'est pas fait pour vivre seul et donc, qui n'est pas fait pour l'isolement prolongé. Ainsi, la distanciation sociale actuelle et l'isolement peuvent faire vivre des émotions difficiles. Mettre des mots sur nos sentiments lorsque nous les vivons apaise le corps. Trouver l'émotion vécue à l'intérieur de nous ancre l'expérience. Se répondre avec compassion dans ces occasions est probablement ce dont nous avons besoin.
4. **Respiration affectueuse** : Un autre moyen de s'aider à se connecter à ce que nous vivons lorsque nous nous sentons envahis ou submergés est de se synchroniser ou de se régler à notre respiration et essayer de se laisser calmer par le mouvement de notre respiration. Toujours sur le site Internet : <https://autocompassionmtl.wixsite.com/autocompassion>, une méditation guidée est proposée, intitulée : *Respiration affectueuse*.

Voilà donc quelques moyens pour s'aider à s'initier tranquillement au concept d'auto-compassion en pleine conscience et, surtout, à développer et à s'entraîner à l'auto-compassion dans un contexte social s'y prêtant particulièrement bien.

Sources

- Germer, Christopher K. *L'autocompassion: L'indulgence avec soi-même*. Pour la traduction française : Éditions Odile Jacob. 2013. 389 pages.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program, A guide for Professionals*. The Guilford Press.
- Smeets, E. Neff, K., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 1-15.



— CENTRE D'EXPERTISE —
POIDS . IMAGE . ALIMENTATION