



Septembre 2024



Judith Guérin
Coordonnatrice aux activités de prévention
judith.guerin@farpbq.ca



Émilie Chevrier
Avocate aux activités de prévention
emilie.chevrier@farpbq.ca

L'autocompassion : Une alliée pour relever les défis de la pratique

Aujourd'hui, vous êtes à l'envers. La veille, un important client de votre cabinet vous a transmis un courriel pour s'enquérir de l'état de son dossier. Ce matin, en consultant ce dernier pour rédiger votre courriel de suivi, vous avez constaté avec effroi que le délai d'inscription pour instruction et jugement était expiré sans que vous ayez mis en état le dossier.

Votre cœur s'est emballé et des pensées ont commencé à fuser de toute part : « Tu seras renvoyé », « Comment as-tu pu être aussi imbécile », « Tu es un avocat misérable », etc.

Repensez à la dernière fois que vous avez connu un revers professionnel ou que vous avez commis une erreur. Parions que les mêmes pensées vous ont accablé. Or, s'autocritiquer nuit à la santé mentale, crée de l'anxiété de performance et une peur de l'échec qui compromet la capacité d'apprendre de ses erreurs.

En fait, l'autocompassion s'avère une stratégie beaucoup plus efficace pour affronter ces situations. Cette dernière réduit le stress et les symptômes dépressifs, améliore les relations interpersonnelles et la créativité. De même, elle augmente la motivation au travail. Plus particulièrement, la personne pratiquant l'autocompassion investira plus d'énergie dans son apprentissage afin de limiter les risques de répéter les mêmes erreurs. Elle cherche activement à résoudre les problèmes rencontrés. Il s'agit là d'aspects non négligeables vous permettant de rendre des services professionnels de qualité.

Qu'est-ce que l'autocompassion? La professeure Kristin Neff de l'Université du Texas à Austin a identifié les trois composantes de cette compétence :

1. **La bienveillance envers soi** : Il s'agit d'être gentil avec soi-même et de s'offrir le même soutien ou les mêmes encouragements que vous prodigueriez à un être cher;
2. **L'humanité commune** : Cela consiste à reconnaître que tous les êtres humains sont faillibles, commettent des erreurs et éprouvent des difficultés dans la vie. Admettre cet état de fait, permet de briser le sentiment d'isolement lié à la commission d'une erreur;

3. **La pleine conscience** : Elle implique de porter attention aux expériences, aux pensées et aux émotions vécues dans le moment présent en gardant à l'esprit qu'elles sont passagères. Cela permet d'éviter de s'auto-identifier à ces dernières.

Par ailleurs, l'autocompassion n'est pas synonyme de complaisance. L'objectif n'est pas de tout excuser ou de prétendre que vous n'auriez rien pu faire pour éviter la situation. Il s'agit plutôt d'adopter une attitude bienveillante envers vous-même et d'en faire votre alliée lorsque des épreuves se produisent, le tout en prenant votre part de responsabilité.

Cela étant dit, comment faire preuve d'autocompassion? L'une des astuces proposées par la professeure Kristin Neff est de prendre un pas de recul et de faire une pause de compassion.

Ainsi, reconnaissez que vous vivez une situation pénible puis identifiez les pensées et les émotions qu'elle génère. Sachez qu'en identifiant à haute voix les émotions vécues, vous diminuez l'agitation de l'amygdale et du système limbique, soient les parties du cerveau responsables du traitement des émotions (pleine conscience).

Ensuite, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. D'autres êtres humains vivent des revers et commettent des erreurs (humanité commune). À preuve, le Fonds d'assurance traite plus de 600 dossiers par année.

Également, visualisez la situation où ce serait votre meilleur ami qui aurait commis l'erreur. Que lui diriez-vous? Probablement que vous le réconforteriez en lui mentionnant qu'il est compétent, intelligent et capable. Faites preuve de la même bienveillance envers vous-même. Vous pourriez aussi vous poser la question : « De quoi ai-je besoin maintenant »? Cela permet de modifier votre discours intérieur pour vous concentrer sur vos besoins à combler dans le moment présent (Bienveillance envers soi).

Soyez proactif. Dans son article *What Does Self-Compassion Really Mean?*, Stephanie Harrison mentionne l'importance de chercher les solutions pouvant résoudre le problème vécu. Déterminez également les stratégies à mettre en place pour éviter que la situation ne se reproduise. Par ailleurs, n'oubliez pas [d'aviser le Fonds d'assurance](#) par écrit de tout fait ou toute circonstance pouvant mener à une réclamation.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé, un coach professionnel ou à faire appel à PAMBA si vous en ressentez le besoin.

Terminons cet article avec cette citation de Yacine Bellik : « Le bonheur n'est pas dans la recherche de la perfection, mais dans la tolérance de l'imperfection ».

Références :

Stephanie Harrison, "What Does Self-Compassion Really Mean?", *Harvard Business Review*, Early Career, 12 décembre 2022, en ligne : <https://hbr.org/2022/12/what-does-self-compassion-really-mean>.

Paul Mohapel, « L'autocompassion, pour cultiver la résilience des médecins pendant la pandémie », *Société canadienne des leaders médicaux*, COVID-19 Bulletin n° 7, en ligne : <https://cjpl.ca/assets/covidarticle7fr.pdf>.

Kristin Neff, *Exercice 2: Self-Compassion Break*, en ligne : <https://self-compassion.org/exercises/exercise-2-self-compassion-break/>.

Sandy Cohen, "A Path to Well-Being: Practice Self-Compassion to Reach Your Goals", *Shondaland*, 3 juillet 2023, en ligne : <https://www.shondaland.com/live/body/a44270139/a-path-to-well-being-practice-self-compassion/>.

Tara Parker-Pope, "How to practice self-love in five words", *The Washington Post*, Well+Being, Life, 16 février 2023, en ligne : <https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/02/16/self-love-compassion-kristin-neff/>.

"How to Cultivate More Self-Compassion", *Psychologytoday*, 3 mars 2017, en ligne : <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/03/How-to-Cultivate-More-Self-Compassion-Psychology-Today.pdf>.

Ricks Warren, Elke Smeets, Kristin Neff, "Self-criticism and self-compassion", *Current Psychiatry*, vol. 15, no. 12, décembre 2016, en ligne : <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/12/Self-Criticism.pdf?ref=allowinglove.org>.