FICHE 124 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les trois piliers de l'autocompassion

Pleine conscience, humanité commune, bienveillance

OBJECTIF

Présenter les trois composantes de l'autocompassion selon Neff et les appliquer à une situation difficile réelle, en les opposant à leurs contraires (autocritique, isolement, sur-identification).

POUR QUI

Autocritique, perfectionnisme, honte, échecs vécus comme une preuve de sa valeur.

DURÉE

15-20 min

DÉROULÉ

1. Présentez les trois piliers et leur contraire : pleine conscience / sur-identification, humanité commune / isolement, bienveillance / autocritique.
2. La personne choisit une situation récente, modérément difficile.
3. Pour chaque pilier, elle note ce qu'elle se dit d'habitude, puis ce qu'elle pourrait se dire.
4. Faites dire les phrases à voix haute et observez l'effet dans le corps.

POINTS D'ATTENTION

> Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 124 · FICHE À REMETTRE

Les trois piliers de l'autocompassion

L'autocompassion, c'est se traiter dans la difficulté comme on traiterait quelqu'un qu'on aime. La psychologue Kristin Neff y voit trois piliers : reconnaître la souffrance, se rappeler qu'on n'est pas seul(e), et se parler avec bienveillance.

1. La situation difficile à laquelle je pense : _____
2. Pour chaque pilier, note d'abord ce que tu te dis d'habitude.
3. Puis écris ce que tu pourrais te dire à la place.
4. Lis tes trois phrases à voix basse, une main sur le cœur si ça t'aide.

Pilier	Ce que je me dis d'habitude	Ce que je pourrais me dire

Ce que je remarque (dans mon corps, mes émotions) en lisant les nouvelles phrases :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 125 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Et si c'était un ami ?

Comparer la façon dont je parle aux autres et à moi-même

OBJECTIF

Mettre en évidence le double standard (bienveillance envers les autres, dureté envers soi) et s'appuyer sur la voix que la personne utilise déjà avec ses proches.

POUR QUI

Autocritique, culpabilité, exigence élevée envers soi, personnes très attentives aux autres.

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Demandez comment la personne réagirait si un ami proche vivait la même situation : ses mots, son ton, ses gestes.
2. Comparez avec ce qu'elle se dit à elle-même dans la même situation.
3. Explorez les raisons de la différence (« si je suis gentil(le) avec moi, je vais me relâcher »).
4. Invitez-la à essayer, cette semaine, de se parler comme à cet ami.

POINTS D'ATTENTION

> La crainte de « se relâcher » est fréquente : la recherche montre au contraire que l'autocompassion soutient la motivation à s'améliorer après un échec (Breines et Chen, 2012). Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 125 · FICHE À REMETTRE

Et si c'était un ami ?

Beaucoup de personnes sont douces avec les autres et très dures avec elles-mêmes. Pourtant, tu sais déjà parler avec bienveillance : tu le fais avec tes proches. Il s'agit de t'offrir la même voix.

1. Choisis une situation où tu as été dur(e) avec toi.
2. Écris ce que tu dirais à un ami proche dans la même situation.
3. Écris ce que tu t'es dit à toi.
4. Écris une phrase que tu pourrais te dire, avec la voix que tu utilises pour ton ami.

La situation	Ce que je dirais à un ami	Ce que je me suis dit	Ce que je pourrais me dire

Pourquoi je suis plus dur(e) avec moi qu'avec les autres, à mon avis :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 126 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La lettre bienveillante

M'écrire comme le ferait quelqu'un qui me veut du bien

OBJECTIF

Écrire une lettre à soi-même du point de vue d'une figure bienveillante, à propos d'une difficulté ou d'un aspect de soi qui suscite de la honte, pour développer une voix intérieure soutenante.

POUR QUI

Honte, autocritique, difficulté à se consoler, après un échec ou une rupture.

DURÉE

20 min, à relire les jours suivants

DÉROULÉ

1. La personne choisit une difficulté ou un aspect d'elle-même qu'elle juge sévèrement.
2. Elle imagine une figure bienveillante, réelle ou imaginaire, qui la connaît et l'accepte entièrement.
3. Elle écrit de son point de vue : comprendre, rappeler que c'est humain, encourager sans juger.
4. Elle relit la lettre plus tard et note ce qu'elle ressent.

POINTS D'ATTENTION

> La lettre doit être chaleureuse et réaliste, pas complaisante : elle peut encourager un changement, sans reproche. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 126 · FICHE À REMETTRE

La lettre bienveillante

Pense à quelqu'un, réel ou imaginaire, qui te connaît bien et te veut du bien : il voit tes difficultés et t'accepte quand même. Écris-toi une lettre de sa part.

1. J'écris de la part de : _____
2. Pense à ce qui te fait souffrir ou ce que tu te reproches.
3. Écris ce que cette personne te dirait : qu'elle comprend, que c'est humain, ce dont tu as besoin.
4. Relis la lettre demain, à voix basse.

Ce qui me fait souffrir	Ce que cette personne m'écrirait	Ce dont j'ai besoin maintenant

Ce que je ressens en relisant la lettre :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 127 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes trois systèmes émotionnels

Menace, élan, apaisement

OBJECTIF

Expliquer le modèle des trois systèmes de régulation émotionnelle de la thérapie centrée sur la compassion (menace, recherche/élan, apaisement) et repérer leur équilibre dans la vie de la personne.

POUR QUI

Anxiété, autocritique, burn-out (élan et menace suractivés), difficulté à se reposer ou à se sentir en sécurité.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Dessinez trois cercles : menace (protection, alerte), élan (motivation, réussite, envies), apaisement (calme, lien, sécurité).
2. Expliquez que ces systèmes sont normaux et utiles, et que l'apaisement est souvent sous-développé.
3. La personne note ce qui active chaque système chez elle et la taille actuelle de chaque cercle.
4. Cherchez ensemble des façons concrètes de nourrir l'apaisement.

POINTS D'ATTENTION

> Modèle explicatif simplifié, présenté comme une métaphore utile et non comme une description neurologique précise. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.
Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 127 · FICHE À REMETTRE

Mes trois systèmes émotionnels

Selon le psychologue Paul Gilbert, nos émotions s'organisent autour de trois systèmes : la menace (se protéger), l'élan (avancer, obtenir) et l'apaisement (se sentir en sécurité et en lien). Quand la menace et l'élan prennent toute la place, on s'épuise.

1. Lis la description de chaque système dans le tableau.
2. Note ce qui l'active chez toi, ces temps-ci.
3. Note comment tu le reconnais dans ton corps et tes pensées.
4. Estime sa place dans ta vie : petite, moyenne ou grande.

Système	Ce qui l'active chez moi	Comment je le reconnais	Sa place (petite, moyenne, grande)

Ce qui pourrait nourrir mon système d'apaisement cette semaine :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 128 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Comprendre ma critique intérieure

Ce qu'elle dit, ce qu'elle cherche à protéger

OBJECTIF

Explorer la fonction de l'autocritique (souvent une tentative de protection contre le rejet, l'échec ou le danger) et développer une alternative compatissante qui poursuit le même but sans la dureté.

POUR QUI

Autocritique intense, honte, perfectionnisme, humeur basse.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Faites décrire la critique intérieure : ses mots, son ton, à qui elle ressemble.
2. Demandez de quoi elle essaie de protéger la personne (« si je ne me critique pas, il arrivera… »).
3. Évaluez ce qu'elle coûte (émotions, énergie, motivation).
4. Cherchez ce qu'une voix compatissante dirait pour atteindre le même but.

POINTS D'ATTENTION

> Si la critique intérieure reprend mot pour mot la voix d'une personne maltraitante, avancez prudemment et en séance. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 128 · FICHE À REMETTRE

Comprendre ma critique intérieure

La voix qui te critique veut souvent te protéger : t'éviter un échec, un rejet, une honte. Mais elle s'y prend durement. On peut garder le but et changer la manière.

1. Écris ce que dit ta critique intérieure, avec ses propres mots.
2. Demande-toi de quoi elle essaie de te protéger.
3. Note ce qu'elle te coûte : émotions, énergie, envie d'agir.
4. Écris ce qu'une voix bienveillante dirait pour le même but.

Ce qu'elle dit	De quoi elle veut me protéger	Ce qu'elle me coûte	Ce que dirait une voix bienveillante

Si je remercie ma critique pour son intention, je peux lui répondre :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 129 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon moi compatissant

Imaginer la version de moi la plus sage, forte et chaleureuse

OBJECTIF

Développer, par l'imagerie, un « moi compatissant » doté de sagesse, de force et de chaleur, que la personne peut convoquer face à la difficulté (exercice central de la thérapie centrée sur la compassion).

POUR QUI

Autocritique, honte, anxiété, manque de figure intérieure sécurisante.

DURÉE

10-15 min de pratique, puis 5 min par jour

DÉROULÉ

1. Installez une posture stable et une respiration un peu plus lente (fiche 15 ou 42).
2. Invitez la personne à imaginer qu'elle est, quelques minutes, la version la plus compatissante d'elle-même, comme un acteur entre dans un rôle.
3. Explorez chaque qualité : sagesse, force, chaleur, engagement à aider ; voix, posture, expression du visage.
4. Depuis ce moi, elle regarde une difficulté et note ce qu'elle se dirait.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas de se sentir déjà ainsi, mais de s'entraîner à imaginer. Si l'imagerie est difficile, une figure extérieure (personne, animal, lieu) peut servir de point de départ. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.
Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 129 · FICHE À REMETTRE

Mon moi compatissant

Comme un acteur qui entre dans un rôle, imagine pendant quelques minutes que tu es la version de toi la plus sage, la plus forte et la plus chaleureuse. Tu n'as pas besoin de te sentir ainsi : il suffit de l'imaginer.

1. Assieds-toi, ralentis un peu ta respiration.
2. Pour chaque qualité, imagine-toi la possédant : ta voix, ta posture, ton visage.
3. Depuis cette version de toi, pense à une difficulté actuelle.
4. Note ce que ce moi compatissant te dirait.

Qualité	Comment je l'imagine (voix, posture, visage)	Ce qu'elle me dirait

La phrase de mon moi compatissant que je veux garder avec moi :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 130 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Méditation de bienveillance

Envoyer des souhaits bienveillants, à moi et aux autres

OBJECTIF

Pratiquer la méditation de bienveillance (loving-kindness) : formuler des souhaits bienveillants envers soi puis envers des cercles de plus en plus larges, pour cultiver les émotions de chaleur et de lien.

POUR QUI

Isolement, colère ou rancune, autocritique, envie d'une pratique méditative orientée vers le lien.

DURÉE

10-15 min par jour

DÉROULÉ

1. La personne choisit 3 ou 4 phrases simples (« Que tu sois en sécurité. Que tu sois en paix. Que tu sois en bonne santé. Que tu vives avec facilité. »).
2. Elle les adresse successivement à une personne aimée, à elle-même, à une personne neutre, puis à tous les êtres.
3. Une personne difficile peut être ajoutée plus tard, seulement si c'est souhaité.
4. Après la pratique, elle note ce qu'elle a ressenti, sans chercher un résultat.

POINTS D'ATTENTION

> Commencer par une personne aimée est souvent plus facile que par soi. Ne jamais imposer la « personne difficile », surtout en cas de violences. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. Clinical Psychology Review, 31(7), 1126-1132.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 130 · FICHE À REMETTRE

Méditation de bienveillance

Cette méditation consiste à répéter en silence des souhaits bienveillants, d'abord pour une personne que tu aimes, puis pour toi, puis pour d'autres. On ne cherche pas à ressentir quelque chose de précis : on cultive une intention.

1. Choisis 3 ou 4 phrases simples qui te parlent.
2. Assieds-toi, et adresse-les en silence à chaque personne du tableau, quelques minutes chacune.
3. Passe la ligne « personne difficile » si tu n'en as pas envie.
4. Note ce que tu as ressenti pour chacune.

Pour qui	Mes phrases	Ce que j'ai ressenti

Pour qui c'était le plus facile, et le plus difficile :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 131 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui me freine face à la compassion

Les peurs de la bienveillance, envers moi et des autres

OBJECTIF

Repérer les peurs ou résistances face à la compassion (s'en donner, en recevoir, en offrir), fréquentes chez les personnes autocritiques, et les explorer sans les forcer.

POUR QUI

Autocritique sévère, honte, histoire de maltraitance ou de négligence, difficulté à accepter l'aide.

DURÉE

20-30 min en séance

DÉROULÉ

1. Normalisez : beaucoup de personnes se méfient de la bienveillance, surtout si elle a été rare ou dangereuse dans leur histoire.
2. Parcourez les peurs du tableau et laissez la personne en ajouter d'autres.
3. Explorez d'où elles viennent peut-être, sans chercher à les éliminer.
4. Choisissez un tout petit pas, à faible dose.

POINTS D'ATTENTION

> Les peurs de la compassion sont associées à l'autocritique et aux symptômes dépressifs (Gilbert et coll., 2011). Le travail se fait progressivement et en séance. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84(3), 239-255.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 131 · FICHE À REMETTRE

Ce qui me freine face à la compassion

À faire de préférence avec ton psychologue

Être gentil(le) avec soi, recevoir de l'aide ou de la tendresse peut faire peur. C'est fréquent, surtout quand la douceur a été rare dans sa vie. Ces peurs ont une histoire : les repérer est déjà un pas.

1. Lis chaque peur et note à quel point elle est vraie pour toi (0 à 10).
2. Écris d'où elle vient peut-être, si tu le sais.
3. Choisis un tout petit pas, très facile.
4. Parles-en avec ton psychologue.

La peur	Vrai pour moi (0-10)	D'où elle vient peut-être	Un tout petit pas

Ce que je comprends de mes freins :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 132 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Aider sans m'épuiser

De la détresse empathique à la compassion

OBJECTIF

Distinguer la détresse empathique (ressentir la souffrance de l'autre au point de s'épuiser) de la compassion (chaleur et souhait d'aider), et construire des façons d'aider qui protègent aussi la personne aidante.

POUR QUI

Proches aidants, soignants, enseignants, travailleurs sociaux, psychologues, personnes très empathiques qui s'épuisent.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Expliquez la différence : l'empathie fait ressentir la douleur de l'autre ; la compassion y ajoute chaleur et envie d'aider, et protège davantage de l'épuisement.
2. La personne décrit 2 ou 3 situations où elle aide et repère ses signes d'épuisement.
3. Pour chacune, distinguez ce qui dépend d'elle (une action possible, un souhait) et ce qui n'en dépend pas.
4. Ajoutez ce dont elle a besoin pour elle-même (repos, soutien, limites).

POINTS D'ATTENTION

> Chez les soignants, un épuisement installé relève d'un accompagnement spécifique (fiches burn-out 97-105). Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 132 · FICHE À REMETTRE

Aider sans m'épuiser

Ressentir la douleur des autres peut épuiser. Les chercheuses Tania Singer et Olga Klimecki distinguent cette « détresse empathique » de la compassion : de la chaleur et l'envie d'aider, sans se noyer dans la souffrance de l'autre. Et la compassion s'adresse aussi à toi.

1. Choisis 2 ou 3 situations où tu aides quelqu'un.
2. Note tes signes d'épuisement dans chacune.
3. Écris ce qui dépend de toi : une action possible, un souhait bienveillant.
4. Écris ce dont tu as besoin, toi, pour continuer.

Situation où j'aide	Mes signes d'épuisement	Ce qui dépend de moi	Ce dont j'ai besoin, moi

Une limite ou un soin pour moi que je mets en place cette semaine :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification