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