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