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