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