

## Déroulement du programme sur 8 semaines :

Chaque participant est encouragé à faire du programme son propre programme, et à « être son propre enseignant ».

## Programme de 8 séances du 20 janvier au 10 mars 2015

1<sup>ère</sup> séance : 20 janvier :

Introduction à l'auto-compassion.

2<sup>ème</sup> séance : 27 janvier :

La méditation de la Pleine Conscience.

3<sup>ème</sup> séance : 3 février :

Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance.

4<sup>e</sup> séance : 10 février :

Développer ma Voie intérieure compatissante.

5<sup>e</sup> séance : 17 février :

Vivre en accord avec mes valeurs.

6<sup>e</sup> séance : 24 février :

Développer mes habilités pour gérer les émotions difficiles.

7<sup>e</sup> séance : 3 mars :

Transformer les relations interpersonnelles conflictuelles.

8<sup>e</sup> séance : 10 mars

Comment embrasser les aspects positifs de ma vie.

Cédule habituelle d'une rencontre hebdomadaire du groupe de méditation axée sur l'auto-compassion. (Durée + ou - 2 heures)

1. Début :

- Accueil des membres participants.
- Retour sur la semaine précédente (15 – 20 min)
  - o Observations pertinentes
  - o Pratiques des exercices de méditations
  - o Tenue du journal personnel.
  - o Problèmes – questions rencontrées

2. Exposé pratique sur la méditation (1<sup>ère</sup> partie) 10 – 20 min.

3. Exploration – pratique d'une forme de méditation 20 – 30 min.

4. Discussion sur l'exercice.

5. Exposé d'un autre aspect de la méditation (2<sup>e</sup> partie) 10 – 20 min.

6. Pratique d'une autre forme de méditation (30 min.)

7. Discussion – questions.

8. Exercices – pratiques proposés pour la semaine à venir.

## Plan de la 1<sup>ère</sup> rencontre 20 janv 2015

- 17 hres : arrivée, présentation de chacun des membres, avec expériences antérieures et attentes ???
- 17 hres 15 : présentation de la cédule des 8 semaines  
règles, travaux – outils...
- 17 hres 25 : petits exposés sur l'auto-compassion (20 min)  
questions – commentaires
- 17 hres 40 : un exercice de méditation sur la respiration p. 79 (15 – 20 min)
- 18 hres : réactions personnelles sur cette méditation,
- 18 hres 20 : méditation avec « balayage corporel » (body scan)
- 18 hres 40 : commentaires, questions
- 18 hres 50 : - remise des textes reliés aux exposés;  
- remise des tests psychologiques (pré-traitement)  
- travaux à domicile; journal personnel?, références,  
- rappel de la cédule.

## Introduction à l'auto-compassion, 1<sup>ère</sup> séance. (à partir des propos de Christopher Germer, ph.D, 2009)

« Pour aider le monde, il faut savoir être aimé » Paul Piché, tiré de sa chanson L'escalier.

La vie est dure! Les demandes de la vie sont énormes.

Comment réagissons nous? Avec colère, auto-critique, honte, retrait, déprimé, etc.

Nous tentons de nous débarrasser de cette douleur émotionnelle, de l'éviter, de la projeter...

Nous pouvons aborder cette douleur d'une façon nouvelle, au lieu de lutter, nous pouvons agir en témoin de notre souffrance, et répondre avec douceur et compréhension! Cela s'appelle l'auto-compassion : prendre soin de soi-même exactement comme nous traiterions quelqu'un que nous aimons. L'auto-compassion semble une idée radicale, mais pourquoi vous priver de la tendresse et de la chaleur que vous donnez aux autres qui souffrent?

En combattant la douleur émotionnelle, vous tombez dans une trappe : vos sentiments négatifs vous accablent, vous rongent. Vous vous épuisez : vous passez vos journées à ruminer. Vous ne voyez pas que les racines de votre souffrance se trouvent dans le genre de relation que vous établissez avec les inconforts inévitables de la vie.

Si vous vous ouvrez à la douleur émotionnelle avec douceur, vous allez vivre un grand changement, vous commencez l'auto-compassion. La compassion enclenche ce changement d'attitude : vous vous libérez des pensées critiques et destructives.

Les bénéfices seront personnels : vous êtes le premier à en profiter. Et les autres aussi profiteront de votre bienveillance.

Nous pouvons difficilement donner de l'empathie aux autres si nous nous haïssons...

L'auto-compassion est un mouvement naturel pour défendre notre intégrité physique. Mais contre la douleur émotionnelle, la menace n'est pas extérieure, elle est dans nous-mêmes? Nous avons tendance à combattre nos souffrances émotionnelles comme si elles étaient notre ennemi, alors qu'elles sont des signaux d'alarme...

Si nous confrontons nos émotions éprouvantes, ces réactions se retournent contre nous;elles deviennent :

- Auto-critique → devient auto-blâme.
- Auto-isolation → devient auto-absorption.
- Auto-punition → devient auto-destruction.

L'alternative pour guérir est de cultiver la triade :

- L'auto-tendresse,
- La solidarité.,
- Une prise de conscience équilibrée.

Cette triade résume l'auto-compassion.

Durant notre cours, nous allons apprendre à développer l'auto-compassion : elle va nous donner l'amour dont nous avons besoin en « amplifiant » votre souhait inné d'être heureux, et libre de la souffrance!

Savoir composer avec la douleur émotionnelle est l'essence même de la psychologie bouddhiste. Ce livre de Chris Germer puise dans cette tradition, particulièrement à partir des concepts et des pratiques validés par la science moderne...

Vous n'avez pas besoin de croire en aucun dogme, dans aucune doctrine, pour profiter de cette sagesse; vous pouvez être d'allégeance juive, chrétienne, musulmane, scientifique, ou septique, athée, etc., cette approche convient à tout humain, ouvert d'esprit, qui aime expérimenter et présente une attitude flexible.

Les cliniciens scientifiques ont découvert les bienfaits de la méditation, surtout aux Etats-Unis depuis les années 1970. Il y a beaucoup de recherches, d'essais, de publications, de séminaires, etc. La « méditation pleine conscience » (mindfulness) s'étend de plus en plus depuis les 25 dernières années. S'est ajouté le courant de « l'acceptation », qui fait partie de la 3<sup>e</sup> vague en psychologie moderne.

À la « mindfulness » méditation s'est ajoutée la méditation de l'auto-compassion depuis surtout de 10 – 15 ans, avec Paul Gilbert, Kristine Neff et Christopher Germer, pour ne nommer que ceux-là.

La « mindfulness » tend à focaliser sur l'expérience d'une personne, soit une sensation, une pensée, une émotion. Mais que faisons nous lorsque nous sommes dépassés par une émotion, et que notre thérapeute n'est pas là?... Nous avons besoin alors d'un bon ami, avec un cœur compatissant; s'il n'y a pas personne autour de nous, nous pouvons alors nous donner de la douceur, à nous-mêmes – ça s'appelle de l'auto-compassion.

Germer a observé l'auto-compassion dans sa pratique clinique, et auprès de personnes avec des maladies terminales. Germer s'appliqua à développer chez ses patients un moyen de prolonger la compassion même lorsqu'il n'était pas là; il a développé une forme de « compassion portable » que le client pouvait apporter avec lui : c'est la fonction de l'auto-compassion, une forme d'auto-soin.

Données auto biographiques :

Chris Germer est allé en Inde plus d'une douzaine de fois... c'est lors de ses séjours qu'il a appris la méditation (« insight meditation »). Son père a été prisonnier des soldats britanniques pendant 9 ans en Inde, durant la 2<sup>e</sup> guerre mondiale...

Christopher Germer pratique maintenant l'insight meditation à Boston.

Traduction libre par Léon M Larouche, md

### EXERCICE : La pleine conscience de la respiration

Cet exercice prend 15 minutes. Trouvez un endroit calme et agréable où vous asseoir. Asseyez-vous de telle sorte que vous vous sentiez soutenu et que vous n'ayez aucun effort à faire pour rester dans la même position durant tout l'exercice. Pour cela, essayez de garder le dos droit, avec un léger support. Vos omoplates doivent être plutôt serrées, et votre menton légèrement abaissé.

- Respirez deux ou trois fois lentement et tranquillement pour vous détendre et vous libérer de tous les fardeaux que vous portez. Ensuite, fermez doucement les yeux, totalement ou partiellement, selon ce qui vous convient le mieux.
- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Laissez votre corps et votre esprit être comme ils sont.
- Maintenant, concentrez-vous sur votre respiration. Notez où vous ressentez le plus fortement votre respiration. Certains la sentent dans leurs narines, ou comme une brise sur leur lèvre supérieure. D'autres sentent leur poitrine se soulever et s'abaisser. D'autres encore sont plus conscients de leur souffle dans leur ventre qui se gonfle à chaque inspiration et se contracte à chaque expiration. Étudiez doucement votre corps et découvrez où votre respiration est le plus facile à remarquer.
- Maintenant, efforcez-vous de trouver *quand* vous sentez le plus fortement votre souffle – quand vous expirez ou quand vous inspirez. Si c'est à peu près la même chose, choisissez l'un ou l'autre. (Pour plus de simplicité, dans la suite de cet exercice et du livre, je supposerai que vous avez opté pour l'expiration et les narines).
- Prêtez attention à la sensation que procure chaque expiration. Sentez l'air sortir de vos narines chaque fois que vous expirez. Puis faites une petite pause tandis que votre corps inspire. Laissez libre cours à ce que vous ressentez pendant cette attente. Puis, sentez votre souffle lorsque votre corps expire de nouveau.
- Laissez votre corps vous faire respirer – de toute façon, il le fait automatiquement. Concentrez-vous simplement sur la sensation de l'air dans votre nez chaque fois que vous soufflez, respiration après respiration.

- À chaque minute, votre esprit s'écartera de la sensation de respiration. N'essayez pas de savoir combien de fois il le fait. Quand vous remarquez que votre esprit s'évade, tâchez de revenir doucement à la sensation de votre expiration au niveau des narines.
- Peut-être utiliserez-vous une montre pour surveiller le temps qui passe. Jetez-y un coup d'œil, et lorsqu'il ne vous restera plus que quelques minutes, relâchez l'attention portée à vos narines et concentrez-vous sur tout le haut de votre corps qui bouge à chaque respiration. Inutile d'y penser excessivement. Contentez-vous de sentir votre corps, libre et en mouvement, tandis que vous respirez.
- Au bout de 15 minutes, ouvrez doucement les yeux en regardant vers le bas. Savourez le calme de cet instant avant de vous remettre en marche.

de notre attention est répétitif et neutre, et non nouveau et attrayant, notre cerveau passe très vite à autre chose.

La pleine conscience de la respiration développe la concentration sur un objet unique, mais vous ne devez pas vous attendre à rester constamment focalisé sur votre respiration. Ce n'est pas ainsi que le cerveau fonctionne. Recentrez-vous sur votre respiration chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'évade. C'est tout. C'est comme le dicton zen qui dit : « Si tu tombes six fois à terre, relève-toi sept fois. » Quand les gens déclarent : « Je suis incapable de méditer », ils veulent généralement dire, à tort, qu'ils devraient se concentrer davantage. Mais les distractions font partie intégrante de la méditation. En fait, chaque distraction repérée devrait être un motif de satisfaction, et non une occasion de critiques, parce que cela indique que vous venez juste d'émerger d'une rêverie.



## COMPASSIONATE BODY SCAN

- To begin, it's best to lie down on a bed or the floor unless you will fall asleep. Lie flat on your back and gently rest your arms about six inches away from your sides and hold your legs around shoulder-width apart. Place a hand on your heart as a reminder to be kind to yourself. Feel the warmth of your hand and take 3 deep, relaxing breaths. Then place your arm by your side again.
- Starting with your feet. Notice what your feet feel like. Are they warm or cool, dry or moist? Then noticing if there's any discomfort there. If so, mentally softening the area as if you were placing a warm towel on it. If you wish, bringing some compassion into the area with words like "there's a little pain there, it's okay."
- Just feeling the sensations of your body—pleasure, pain, or nothing at all—and letting every sensation be just as it is.
- Now bringing a measure of *gratitude* to your feet. Your feet have such a small surface area yet they hold up your entire body all day long. They work hard for us although we rarely pay any attention to them. If your feet feel good today, you can also extend gratitude for the discomfort that you *don't* have.
- Carefully move your loving attention from one toe to the next, or from one part of each foot to another, first one foot and then the next. Making sure that your awareness is saturated with tenderness, gratitude, and respect for each area of your body.
- When you notice your mind has wandered, as it will after a few seconds, just returning to the sensations in your body. If you are flooded with judgment or associations to a particular body part, putting your hand on your heart again and breathing gently, and then returning to the simple body sensations. If an area of your body is very difficult to stay with, then move gently to another body part for now. Letting this exercise be gentle and peaceful.
- After you have given compassionate awareness to the sensations in your feet, moving slowly to other parts of your body, right up to the crown of your head:
  - Feet
  - Ankles
  - Calves and shins
  - etc
- As you move from one part of your body to another, returning your awareness again and again to whatever sensations are present at the moment, making sure to bring gratitude, kindness, and respect to each body part. For example, reminding yourself how hard your stomach works to digest your food, the effort of your neck holding up your head, and the way your eyes and ears guide, inform, and delight you all day long.
- When you have paid loving attention to each individual body part, putting your hand on your heart again and giving your entire body a final shower of affection.
- Then gently opening your eyes.

Échelle des niveaux de prise de conscience  
(version anglaise de Brown et Ryan, 2003)\*

\*Version française validée, par F. German, 2009.

No.	Items	Pointage
1	Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	
2	Je casse ou renverse des choses parce ce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.	
3	J'ai des difficultés à rester concentré sur ce qui se passe dans le présent	
4	J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	
5	J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	
6	J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	
7	Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	
8	Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	
9	Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	
10	Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	
11	Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	
12	Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13	Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	
14	Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	
15	Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger	
	Total sur un maximum de /90 points	

Attribuez de 1 à 6 points par énoncé : 1 = presque toujours 6 = presque jamais

Niveau de prise de conscience « bas » si < de 30 points  
Niveau de prise de conscience « moyen » si entre 30 et 60 points  
Niveau de prise de conscience « élevé » si > de 60 points

## ÉCHELLE DE NEFF (Suite)

Encercliez à droite de chaque énoncé, la fréquence avec laquelle vous faites les comportements décrits ci-dessous.

	Presque jamais					Presque toujours					
	1	2	3	4	5						
20.							1	2	3	4	5
	Lorsque quelque chose me contrarie, je me laisse emporter par mes émotions.										
21.							1	2	3	4	5
	Je peux être un peu sans cœur envers moi-même lorsque je vis une souffrance.										
22.							1	2	3	4	5
	Lorsque je me sens déprimé(e), j'essaie d'aborder mes sentiments avec ouverture et curiosité.										
23.							1	2	3	4	5
	Je suis tolérant(e) envers mes propres défauts et incapacités.										
24.							1	2	3	4	5
	Lorsque quelque chose de douloureux arrive, j'ai tendance à exagérer l'événement de façon disproportionnée.										
25.							1	2	3	4	5
	Lorsque j'échoue à quelque chose d'important à mes yeux, j'ai tendance à me sentir seul(e) face mon échec.										
26.							1	2	3	4	5
	J'essaie d'être compréhensif(ve) et patient(e) par rapport aux aspects de ma personnalité que je n'aime pas.										

## Plan de la 2<sup>ème</sup> rencontre 27 janv 2015

Séance II : méditation : focus sur « la pleine conscience ».

1. Bienvenue aux 2 nouvelles participantes
2. Rapports sur la pratique à domicile
3. Exercice du « raisin sec » (10 – 15 min) explications
4. - Nouveaux textes sur la pleine conscience
  - Discussion
  - Commentaires
5. Remise des C.D.s :
6. - Exercices de la pleine conscience des sensations (15 – 20 min) p. 85,
  - Commentaires - questions
7. - Exercices de la méditation assise ?
  - Exercice de la pleine conscience « en marchant » ? p. 96 – 97.
  - « Journal personnel » → explications
  - Travaux à domicile :
    - méditations
    - mises en application

## La pleine conscience du corps

Le corps est le fondement de l'apprentissage de la pleine conscience. Étant donné que nous vivons dans un corps, nous devons le connaître en profondeur pour apprécier la plénitude de la vie. Quand on pratique la pleine conscience, il ne faut pas se dire que le corps est moins important que l'esprit. Tout ce qui se produit dans le présent constitue un bon objet d'attention en pleine conscience. Et comme le corps est relativement lent et stable, il est un excellent point d'observation de notre esprit et de nos émotions. Le problème, quand on s'efforce d'être attentif à ses pensées dans le cadre de la méditation en pleine conscience, c'est que nos pensées sont tellement fuyantes qu'il nous est presque impossible de les suivre. Au moment où nous les remarquons, elles sont déjà de l'histoire ancienne. Par ailleurs, lorsqu'il s'observe, l'esprit s'absorbe très vite dans ses propres méandres. C'est pourquoi il est beaucoup plus simple de rester attentif à l'instant présent lorsqu'on se concentre sur son corps.

Nous avons déjà commencé à pratiquer la pleine conscience du corps en nous concentrant sur la respiration. Maintenant, élargissons le champ de notre attention aux sensations physiques autour de la respiration.

## EXERCICE : La pleine conscience des sensations du corps

Cet exercice dure environ 20 minutes. Commencez par trouver une position stable et confortable. Fermez les yeux et respirez trois fois pour vous détendre.

- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur.
- Trouvez votre souffle à l'intérieur de votre corps et pratiquez la pleine conscience de la respiration pendant quelques minutes. Laissez votre corps respirer de lui-même tandis que vous percevez chacune de vos expirations.
- Au bout de quelques minutes, élargissez votre attention à votre corps tout entier. À chaque instant, votre corps fourmille d'activités. Laissez votre attention se fixer sur la sensation qui domine. Remarquez une, deux ou trois sensations successives, comme les battements de votre cœur, la moiteur de vos pieds, la raideur de votre cou, la chaleur de vos mains, la fraîcheur de votre front, la crispation de vos mâchoires ou le contact de votre corps sur votre siège.
- Laissez chaque sensation être telle qu'elle est. Si vous éprouvez un malaise, tournez-vous gentiment et doucement vers ce malaise.
- Laissez votre attention, tant qu'elle est naturellement encline à se porter sur les sensations de votre corps, puis revenez à votre respiration. Vous pouvez revenir à votre respiration chaque fois que vous avez besoin de recentrer et de stabiliser votre attention.
- Ensuite, élargissez de nouveau le champ de votre attention aux sensations du corps qui vous attirent – celles que vous ressentez le plus fortement. Allez-y lentement, tranquillement. Il s'agit de vous focaliser sur les sensations du moment présent, et non d'en identifier le plus possible.
- Pendant les 10 à 15 minutes restantes, concentrez-vous sur votre respiration, puis sur toute autre sensation prédominante dans votre corps. Allez et venez avec décontraction

86 • L'AUTOCOMPASSION

et en toute tranquillité de l'une à l'autre. Soyez conscient de votre respiration, et aussi des sensations présentes dans votre corps. Soyez pleinement incarné, et pleinement attentif à votre respiration et à vos sensations.

- Ouvrez doucement les yeux.

différen  
d'object  
Chac  
est quel  
intensif  
donnant  
situation  
formelle  
qu'elle c  
La plup  
dégager  
chargé. I  
pour de:  
la médit  
Dans les  
sont pré  
directe d  
vent de  
La mé  
Pratique,  
conscien  
réaction

### ► La marche en pleine conscience

Méditer en marchant est une pratique très agréable, notamment si vous avez été assis toute la journée et avez besoin d'un peu d'exercice. Vous pouvez méditer ainsi de façon formelle, pendant 20 à 30 minutes, ou par à-coups – tandis que vous vous rendez à l'arrêt de bus ou quand vous sortez de votre voiture pour aller à l'épicerie. Chaque fois que vos pieds frappent le sol, vous pouvez méditer. Bien entendu, une promenade méditative dans les bois est une façon bien particulière de s'ouvrir à la beauté de la nature.

#### EXERCICE : La marche en pleine conscience

Prévoyez de marcher pendant 10 minutes ou plus. Trouvez un endroit calme, chez vous, où vous pouvez faire au moins vingt ou trente pas dans un sens et dans l'autre ou en rond. Prenez la décision de profiter de ce temps pour cultiver une pleine conscience bienveillante de chaque instant.

- Restez debout, immobile, pendant quelques instants et ancrez votre attention à votre corps. Prenez conscience de vous-même en position debout. Sentez votre corps.
- Commencez à marcher doucement et délibérément. Notez vos sensations quand vous soulevez un pied, avancez, et reposez-le tandis que l'autre pied commence à quitter le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Soyez attentif aux sensations qui se répètent de soulever, avancer et poser vos pieds. Vous pouvez utiliser les mots « soulever », « avancer » et « poser » pour focaliser votre attention sur ces choses.
- Quand votre esprit s'évade, revenez doucement aux sensations physiques de la marche. Si vous ressentez la moindre envie d'accélérer, notez-le et recentrez-vous sur les sensations de la marche.
- Procédez avec bienveillance et gratitude. Vos pieds, qui sont relativement petits, soutiennent la totalité de votre corps ; vos hanches soutiennent tout votre thorax. Éprouvez l'émerveillement de la marche.

- Progressez avec lenteur et fluidité dans l'espace, en étant conscient de marcher. Pour certaines personnes, le plus facile est de focaliser son attention en dessous des genoux, ou exclusivement sur la plante des pieds.
- Lorsque vous atteignez la fin de votre marche, faites une petite pause, prenez une respiration consciente, restez ancré dans votre corps, et faites demi-tour.
- À la fin de votre méditation, encouragez-vous à rester pleinement conscient de vos sensations physiques jusqu'à la fin de la journée. Notez vos sensations de marche au moment où vous passez à votre activité suivante.

Commencez par faire cet exercice à la maison, en marchant très lentement, puis marchez à une allure normale lorsque vous êtes dehors, en public. Il peut être très sécurisant de sentir le sol sous vos pieds, surtout si vous êtes pressé ou préoccupé. Certains préfèrent se concentrer sur leur respiration tandis qu'ils marchent. Aucun problème. Comme dans tous les exercices de pleine conscience, vous êtes libre d'expérimenter et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Dans le prochain chapitre, nous nous consacrons aux émotions : que sont-elles ? D'où viennent-elles ? Comment pouvez-vous utiliser la pleine conscience pour les gérer, et pourquoi cela marche-t-il ?

## Plan de la 3<sup>ème</sup> rencontre 3 février 2015

### Séance III : Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance

1. Bienvenue
2. Retour sur la semaine :
  - Pratique de la méditation
  - Explications quotidiennes
  - Journal personnel
  - Questions – commentaires
3. Rappel sur éléments de base de la méditation
  - Acceptation de la souffrance
  - Pleine conscience
  - Auto-compassion
  - La bienveillance
4. Exercice de la méditation en marchant (10 min)
5. La bienveillance : notions de base
6. Exercice de la bienveillance (20 min) p 183 - 88  
discussion
7. Travaux de la semaine

## Brève histoire de la bienveillance

Le mot « bienveillance » est équivalent en français au terme pali *metta*. (Le pali est la langue dans laquelle les mots du Bouddha ont été initialement enregistrés au premier siècle avant notre ère, quatre cents ans après sa mort.) *Metta* signifie aussi « amitié », « amour », « bienfaisance » et « bonne volonté ». Dans son expression la plus complète, le *metta* est l'« amour illimité, altruiste et universel ». Dans ce livre, les mots *mettā* et « bienveillance » sont employés de façon interchangeable.

Le Bouddha prescrivait essentiellement la bienveillance comme antidote à la peur et il encourageait les moines à se souvenir de ses paroles afin de cultiver cette qualité.

Il est bon de se rappeler que le Bouddha était un être humain, et non une divinité. Quand on lui demanda s'il était un dieu, il répondit simplement qu'il était éveillé (*bouddha* signifie « éveillé »). Le prince Bouddha naquit en 563 av. J.-C., mais il quitta sa confortable demeure à 29 ans pour chercher comment surmonter la souffrance, et notamment la douleur associée à la maladie, à la vieillesse et à la mort. Six ans plus tard, alors qu'il était assis sous un arbre à méditer, le Bouddha devint « illuminé » : il vit comment nous créons la souffrance dans notre esprit et comment on peut l'éliminer. Pendant les quarante-cinq années suivantes de sa vie, il dispensa ses enseignements.

Le Bouddha disait à ses élèves de mettre tous ses préceptes à l'épreuve de leur propre expérience – « venez voir ». Si vous lisez les tout premiers textes du bouddhisme, vous noterez qu'il

était un psychologue plus qu'un chef religieux. Il offrait une carte détaillée de l'esprit ; son approche était fondée sur l'observation intérieure objective, et ses mots avaient pour objet de soulager la souffrance émotionnelle. D'où l'étude approfondie, dans la psychologie moderne, des pensées du Bouddha il y a deux mille cinq cents ans.

C'est Buddhaghosa qui mit le premier l'accent sur l'importance de la bienveillance à l'égard de soi-même dans la pratique du metta. Il indiqua bien que la bienveillance envers soi-même vise à nous connecter à notre désir commun d'être heureux, et non à agrandir notre « moi », ce qui ne fait que causer davantage de peine. Si nous trouvons en nous l'instinct de prendre soin de nous-même, nous sommes plus enclin à le percevoir chez d'autres et à agir pour leur bien-être aussi !

Le message qui ressort de ce bref rappel historique est que vous devez vous sentir libre d'adapter votre pratique à vos besoins. Le Bouddha n'a pas établi de structure ou de langage fixe pour développer la bienveillance et, de toute façon, il n'aurait pas voulu que vous suiviez servilement ses instructions.

Dans ce chapitre, vous apprendrez les principes fondamentaux de la méditation de bienveillance afin de pouvoir en tirer le meilleur parti de sa pratique.

## Mélanger la pleine conscience et le metta

La pratique du metta s'appuie, à la base, sur la pleine conscience. Vous vous rappelez que la pleine conscience est l'attention à ce qui se passe dans l'instant présent. Quand nous sommes troublés, nous sommes généralement inconscient – parce que préoccupé par notre histoire personnelle (« je suis en colère contre Jennifer parce qu'elle m'a dit ceci et qu'après elle a fait cela ! ») – et non simplement conscient du fait que nous nous sentons mal ou que ce sentiment est douloureux. La pleine conscience est la capacité de percevoir sa douleur – s'il y a une douleur à percevoir – tout en restant en dehors des événements. C'est là la première étape de la pratique du metta. Une fois que l'on est attentif et ouvert au malaise, la bienveillance et la compassion viennent plus facilement.

Il n'est pas aisé de rester ouvert – sans résister, sans chercher à fuir et sans s'enliser – quand la souffrance est là. Comme vous l'avez lu aux chapitres 3 et 4, les stratégies de pleine conscience sont utiles. On peut décomposer une émotion pénible en une expérience physique, instant après instant (ce tic, ces battements de cœur) ou la nommer (colère, peur). On peut aussi recourir à l'attention – à l'intérieur ou à l'extérieur du corps – pour contrôler l'intensité de l'émotion ressentie. Toutefois, dans les périodes les plus difficiles de la vie, il est possible que les techniques de pleine conscience soient insuffisantes. Lorsque nous nous effondrons, nous avons besoin de nous reconstruire. C'est précisément l'objet du metta, notamment quand on le pratique dans la vie de tous les jours.

La méditation de bienveillance utilise le pouvoir de la connexion, alors que la méditation en pleine conscience utilise

### EXERCICE : Méditation de bienveillance

Réservez une vingtaine de minutes afin de pouvoir vous accorder une attention aimante. Asseyez-vous dans une position confortable, raisonnablement droite et décontractée. Fermez les yeux et dirigez votre attention vers la région de votre cœur. Ensuite, prenez trois inspirations lentes et détendues depuis votre poitrine.

- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Percevez les sensations à l'intérieur de votre corps pendant que vous êtes assis.
- Rappelez-vous que tous les êtres vivants veulent vivre dans la paix et le bonheur. Connectez-vous à ce souhait profond : « De même que tous les êtres veulent être heureux et libérés de la souffrance, puisse-je être heureux et libéré de la souffrance. » Autorisez-vous à sentir la chaleur de cette intention bienveillante.

- Maintenant, tout en conservant à l'esprit l'image de vous-même assis sur votre chaise et plein de bonne volonté, répétez-vous doucement les phrases suivantes :

« Que je sois en sécurité.  
Que je sois heureux.  
Que je sois bien portant.  
Qu'il ne m'arrive aucun mal. »

- Laissez chaque phrase prendre tout son sens. Si nécessaire, répétez l'une ou l'autre plusieurs fois pour plus de clarté. Vous pouvez aussi répéter juste quelques mots - « en sécurité... en sécurité... en sécurité » - afin d'en éprouver la signification.
- Prenez votre temps. Conservez une image de vous-même dans votre tête, prenez plaisir à être bienveillant, et savourez le sens des mots. Quand vous remarquez que votre esprit s'est échappé, ce qu'il fera au bout de quelques secondes, répétez-vous les phrases. Si leurs mots deviennent dénués de sens, revisualisez-vous sur votre chaise et redites-vous les phrases. Si l'image de vous-même et les mots deviennent vagues ou flous, posez une main sur votre cœur et repensez à votre intention de vous remplir de bienveillance : « De même que tous les êtres veulent être heureux et libérés de la souffrance, puisse-je être heureux et libéré de la souffrance. » Puis, revenez aux phrases. Chaque fois que vous vous sentez perdu, revenez aux phrases.
- Faites cet exercice sans forcer. La bienveillance est la chose la plus naturelle au monde. Vous aurez toujours des moments de distraction ; quand vous en remarquez, laissez-les passer et revenez aux phrases. Quand votre attention se relâche, revenez à votre intention de vous donner de l'amour. Être assis avec soi-même, c'est comme être assis avec un bon ami qui ne se sent pas bien ; peut-être ne pouvez-vous pas le guérir, mais vous lui aurez accordé la bienveillance qu'il mérite.
- Maintenant, ouvrez doucement les yeux.

3 février 2015 (Séance III)

« Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance » p. 96, C.G.)

Phrases « d'auto-compassion » :

(Pour se rappeler, dans une situation où vous vous sentez déprécié(e), critiqué(e)) :

« Ceci est un moment de souffrance,  
Souffrir fait partie de la vie.  
Puis-je être doux avec moi-même.  
Puis-je me donner la compassion dont j'ai besoin »

(Ceci résume les 3 composantes de l'auto-compassion.)

- pleine conscience;
- humanité;
- bienveillance.

### ► La marche en pleine conscience

Méditer en marchant est une pratique très agréable, notamment si vous avez été assis toute la journée et avez besoin d'un peu d'exercice. Vous pouvez méditer ainsi de façon formelle, pendant 20 à 30 minutes, ou par à-coups – tandis que vous vous rendez à l'arrêt de bus ou quand vous sortez de votre voiture pour aller à l'épicerie. Chaque fois que vos pieds frappent le sol, vous pouvez méditer. Bien entendu, une promenade méditative dans les bois est une façon bien particulière de s'ouvrir à la beauté de la nature.

#### EXERCICE : La marche en pleine conscience

Prévoyez de marcher pendant 10 minutes ou plus. Trouvez un endroit calme, chez vous, où vous pouvez faire au moins vingt ou trente pas dans un sens et dans l'autre ou en rond. Prenez la décision de profiter de ce temps pour cultiver une pleine conscience bienveillante de chaque instant.

- Restez debout, immobile, pendant quelques instants et ancrez votre attention à votre corps. Prenez conscience de vous-même en position debout. Sentez votre corps.
- Commencez à marcher doucement et délibérément. Notez vos sensations quand vous soulevez un pied, avancez, et reposez-le tandis que l'autre pied commence à quitter le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Soyez attentif aux sensations qui se répètent de soulever, avancer et poser vos pieds. Vous pouvez utiliser les mots « soulever », « avancer » et « poser » pour focaliser votre attention sur ces tâches.
- Quand votre esprit s'évade, revenez doucement aux sensations physiques de la marche. Si vous ressentez la moindre envie d'accélérer, notez-le et revenez-vous sur les sensations de la marche.
- Procédez avec bienveillance et gratitude. Vos pieds, qui sont relativement petits, soutiennent la totalité de votre corps ; vos hanches soutiennent tout votre thorax. Éprouvez l'émerveillement de la marche.

- Progressez avec lenteur et fluidité dans l'espace, en étant conscient de marcher. Pour certaines personnes, le plus facile est de focaliser son attention en dessous des genoux, ou exclusivement sur la plante des pieds.
- Lorsque vous atteignez la fin de votre marche, faites une petite pause, prenez une respiration consciente, restez ancré dans votre corps, et faites demi-tour.
- A la fin de votre méditation, encouragez-vous à rester pleinement conscient de vos sensations physiques jusqu'à la fin de la journée. Notez vos sensations de marche au moment où vous passez à votre activité suivante.

Commencez par faire cet exercice à la maison, en marchant très lentement, puis marchez à une allure normale lorsque vous êtes dehors, en public. Il peut être très sécurisant de sentir le sol sous vos pieds, surtout si vous êtes pressé ou préoccupé. Certains préfèrent se concentrer sur leur respiration tandis qu'ils marchent. Aucun problème. Comme dans tous les exercices de pleine conscience, vous êtes libre d'expérimenter et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Dans le prochain chapitre, nous nous consacrons aux émotions : que sont-elles ? D'où viennent-elles ? Comment pouvez-vous utiliser la pleine conscience pour les gérer, et pourquoi cela marche-t-il ?

## Plan de la 4<sup>ième</sup> rencontre 10 février 2015

### Séance IV : Développer ma voie intérieure compatissante :

1. Retour sur la semaine passée
  - Méditation
  - Application
  - Journal personnel
  - Questions...
2. Les voies de l'auto-compassion...  
Autres...
3. Exercices de méditation?
4. Méditation « centrée » sur notre « fort intérieur » en marchant, p. 96
5. La méditation « vipassana » : 10 – 15 min. (comparaison)
6. Exercices suggérés.
7. Suggestions pour la semaine.

# Développer ma voie compatissante

---

Selon Kristin Neff PHD Université Austin au Texas 2003

Christopher K Germer PHD Harvard medical school Massachusetts 2009

Telle que définie, l'autocompassion réunit trois attitudes fondamentales;

Se considérer avec bienveillance

Reconnaître son humanité en partage avec les autres hommes

Pratiquer la Pleine Conscience

Pour se considérer avec bienveillance, il faut se traiter avec douceur et de compréhension, bien que cela semble évident, dans notre culture occidentale on prône cette attitude face à nos proches mais jamais face à soi-même.

À tel point que l'idée même d'un tel réconfort semble ridicule.

Malheureusement, cette attitude nous prive de l'un de nos mécanismes de défense les plus puissants face au épreuve de la vie.

Selon la psychologie évolutive, celle qui étudie la manière dont les humains ont traversés les siècles; la survie ne dépend pas uniquement de nos réponses innés et réflexes face aux dangers qui nous pousse à la fuite ou à l'attaque. Les mammifères ont en commun « un système d'attachement » qui contrairement aux reptiles protège la progéniture. Nous, un peu mammifère dépensons beaucoup de temps et d'énergie pour les protéger des dangers, du froid et de la faim.

Ainsi pour les humains, le prendre soin et la protection sont des comportements innés qui ont permis la survie de l'Homme dans un environnement hostile. C'est ainsi qu'on peut affirmer que la faculté d'éprouver de l'affection et de se sentir dépendant les uns des autres fait partie de notre biologie.

Harlow(1950) et Bowlby (1978) avec leurs théories de l'attachement concluent que des parents attentionnés forment des enfants qui ont développé un lien d'attachement solide et qui se sentent dignes d'amour.

Or si nous n'avons pas reçu ce que l'on peut qualifier de « base de sécurité ». Il est quand même possible d'y accéder par l'amour d'un partenaire ou par le soutien d'un bon thérapeute, afin de réaliser que nous sommes un être précieux.

Évidemment dépendre de quelqu'un pour modifier la perception que l'on a de soi-même comporte un risque.

Les couples se séparent et les thérapeutes partent à la retraite...

Mais encore, il est heureusement possible de ne pas s'appuyer uniquement que sur autrui pour changer.

Il est également possible de nous sentir dignes d'affection et de sollicitude en nous donnant à nous-mêmes l'attention et la compréhension qui nous manquent. En s'offrant de l'empathie et du soutien de manière , on devient de plus en plus confiant puisque l'aide est en nous-même. Enveloppé par la chaleur de sa propre bienveillance , on se sent à l'abri et protégé

Bienveillance et réponses physiologiques; L'ocytocine est une « hormone de l'amour et l'attachement ». Or il semble que les pensées et les émotions ont les mêmes actions sur l'organisme qu'elle soit dirigées vers autrui ou vers soi. Il semble probable d'après ses résultats que l'autocompassion augmente fortement la libération d'ocytocine.

Lors d'un échec , le fait de compatir à son sort et de compatir à son sort et de se reconforter, se traduit par une activation du lobe temporal gauche et de l'insula, zones associés aux émotions positives et à la compassion.

En étant tendre envers soi-même, on modifie à la fois son organisme et son esprit. Au lieu d'éprouver de l'inquiétude et de l'anxiété , on se sent calme et satisfait, confiant et en sécurité. Parce qu'elle nous renforce face

## Plan de la 5<sup>ème</sup> rencontre 17 février 2015

### Séance V : « Vivre en accord avec mes valeurs » :

1. Retour sur la semaine passée : (± 30 min)
  - Pratiques de la méditation
  - Applications
  - Journal personnel...
  - Questions
  
2. Petite pause de 3 minutes (5 min)  
Trouver refuge en soi-même. Jon Kabat Zinn
  
3. « Valeurs et engagements personnels »...  
texte selon Germer pp 300 – 301, (10 min)  
méditation sur les valeurs (??)
  
4. Méditation avec « le sage intérieur »...

intérieurement, guérir de nos maux. La phase de désillusion, elle, met brutalement fin à ce projet. Et lors de la phase de véritable acceptation, nous prenons soin de nous-même parce que la vie est dure et qu'une attitude clémente semble être le seul choix intelligent.

## Le pouvoir de l'engagement

Nos intentions sont subtiles. Nous savons, grâce aux travaux de recherche de Benjamin Libet présentés au chapitre 3, que nos intentions sont formulées dans le cerveau avant même que nous n'en ayons conscience et que nous n'agissions. Du point de vue neurologique, nous ne pouvons donc qu'arrêter ce qui est déjà lancé, à condition d'identifier suffisamment tôt ce qui se passe dans notre esprit.

↳ Alors ? Pour que notre vie évolue dans le sens que nous souhaitons, il est bon de renforcer les intentions et engagements qui sont les plus importants pour nous. Or, en général, nous sommes en pilote automatique et nous suivons les plans de route cachés de nos personnalités génétiquement conditionnées. Ainsi, les introvertis peuvent passer beaucoup de temps à éviter les autres, les aidants se reconforter en s'occupant d'autres gens, et les individualistes chercher, à leur insu, à se faire admirer pour leur indépendance. Mais ces programmes, qui occupent une bonne partie de notre vie, ne correspondent pas nécessairement à ce que nous voulons faire.

Le psychologue Steven Hayes et ses collègues ont conçu un modèle de psychothérapie fondé sur les valeurs et les engagements essentiels. Pour eux, une belle vie est une existence au cours de laquelle nous poursuivons intentionnellement ce qui compte le plus pour nous en faisant face, par la pleine conscience et l'acceptation, aux obstacles qui surgissent. Mais quels sont vos engagements essentiels ? Qu'attendez-vous de la vie ? Quels sont vos désirs fondamentaux en matière de santé, de richesse, de relations, de travail et de spiritualité ? Souhaitez-

vous avant tout que vos enfants soient heureux ou qu'ils soient riches ? Voudriez-vous vivre jusqu'à cent ans ? Que voudriez-vous que l'on dise lors de votre éloge funèbre ?

Peut-être aimeriez-vous réfléchir un moment à ces questions. Nos engagements peuvent devenir encore plus forts s'ils sont soutenus par des choix conscients.

Une façon de connaître vos intentions consiste à regarder ce que vous faites déjà. Quel est le fil rouge qui traverse votre vie ? Faites-vous passer votre famille avant votre carrière ? Préférez-vous la stimulation intellectuelle aux sensations physiques ? Préférez-vous les activités solitaires ou en société ?

La plupart d'entre nous sont en désaccord avec eux-mêmes : nous accordons une grande valeur à la santé, mais nous éprouvons au travail ; nous chérissons notre famille, mais perdons patience tous les jours avec notre partenaire et nos enfants. Que voulez-vous réellement ? Que désirez-vous au fond de votre cœur ?

Quand vous vous posez toutes ces questions, vous revenez peut-être à notre désir inné d'être heureux et de ne pas connaître la souffrance. Certes, nos engagements secondaires contribuent beaucoup à la valeur de notre vie, mais il est utile de se demander « pourquoi ? ». Pourquoi est-ce que je veux avoir une famille heureuse ? Pourquoi est-ce que je veux rester bien portant ? Une telle interrogation demande du courage, et la réussite ultime de votre pratique de l'autocompassion dépend de la force de cet engagement en matière de bonheur et de santé. Si vous n'avez pas réfléchi à vos multiples responsabilités et engagements, vous risquez de ne pas profiter au maximum de la pratique de l'autocompassion.

À quel point devons-nous nous accrocher à nos engagements essentiels ? Tenez-les comme un stylo, ni trop fort, ni pas assez. Si vous le tenez trop serré, vous aurez des crampes, et si vous ne le tenez pas bien, il vous tombera des mains. Et ne soyez pas pressé. Plus nous analysons nos expériences en profondeur, plus notre vie se transforme rapidement. Joseph Goldstein, un des maîtres de méditation qui ont fondé l'Insight Meditation Society, prône une « persévérance détendue ».

Effou-vous également de rendre vos engagements aussi agréables que possible. Nous avons en effet naturellement tendance à éviter les activités difficiles. Si vous devez vous livrer à une activité déplaisante, ajustez-la. Par exemple, ne vous dites pas : « Allez, maintenant, il faut que je médite ! » Quand vous vous asseyez pour méditer, dites-vous : « La seule chose que j'aie à faire maintenant, c'est d'être <sup>plus</sup> avec moi-même avec autant de tendresse et de bonheur que possible. » Ensuite, faites appel à vos compétences (l'attention ciblée, l'attention élargie et la bienveillance) pour trouver comment y parvenir. Ne forcez jamais, même si ce n'est pas facile.

## Vivre en accord avec mes valeurs.

---

Neff dans le chap .8 de son volume S'aimer , comment se réconcilier avec soi-même explique ;

« Pour beaucoup de gens, l'autocompassion n'est qu'une vague notion permettant de se faire du bien, une manière de se dorloter bien trop superficielle pour guérir quoi que ce soit, ou aider quiconque à s'épanouir. À la différence de l'autocritique qui s'interroge sur la valeur de ce que l'on est ou de ce que l'on fait, l'autocompassion, elle, se demande ce qui est bon pour soi. Elle se relie à notre désir profond d'être heureux et en bonne santé physique et mentale. Si vous vous aimez vous ferez le nécessaire pour apprendre et vous développer. Vous aurez envie de changer vos schémas de pensée et vos comportements néfastes, y compris si cela implique d'abandonner des choses auxquelles vous tenez »

Si votre enfant aime les bonbons, allez-vous lui permettre d'en manger à sa guise ? Il est probable que vous puissiez réussir à lui refuser des bonbons (plaisir court terme) au profit de sa santé ; de sa dentition, son poids ou pour d'autres considérations vous serez en mesure de justement agir avec « justesse ».

---

« De la même façon, être compatissant envers soi implique de s'apprécier et de s'estimer suffisamment pour faire des choix favorables à son bien-être à long terme. »

# Réflexions sur les valeurs.

---

Par Steven c. Hayes et Spencer Smith dans le volume; Penser moins pour être heureux EYROLLES . Collection comprendre & agir 2005, plusieurs chapitres portent sur les valeurs.

Vous entrez, nous préviennent-ils, dans une des phases les plus difficiles du travail sur soi. Les valeurs sont des directions de vie choisies.

Nous choisirons pour illustrer ce concept l'image d'un gros bus; sur ce bus il y a une affiche où est indiquée là où se bus vous conduit. Si la direction que vous choisissez est l'est , il est possible que la boussole /gps vous indiquent plusieurs routes vers l'est, et vous aurez à faire des choix. Vous n'arriverez pas à l'est puisqu'il ne s'agit pas d'une ville; en effet, une valeur n'est pas ni un lieu , ni un objectif . De la même façon, les valeurs sont des qualités intentionnelles qui rassemblent un ensemble de moments sur un chemin qui fait <sup>du</sup> sens.

Ainsi, elles sont vraiment "une direction"; à supposer par exemple que votre valeur est <sup>d'</sup>être une personne aimante , aurez-vous vraiment un jour terminé? Non, puisque on peut toujours aimer mieux et davantage. L'amour est une direction pas un objet , ni une bague , ni une cérémonie. Les valeurs ne sont donc pas des événements, ni des situations; de plus, elles sont bien plus que des mots.

Les valeurs ne sont pas non plus des sentiments, les valeurs sont fondamentales.

Ne pas vivre en accord avec ses valeurs toutefois nous entrainera dans des émotions difficiles et créera de la douleur.

Les valeurs ne sont pas des fins en soi, <sup>et elles ne nous</sup> nous permettent d'avancer en ligne droite. Si nous n'avancions pas en ligne droite, c'est justement que nous sommes des humains.

Les valeurs sont toujours parfaites; ce qui ne signifie pas qu'elles soient bonnes, ni achevées, ni complètes. Lorsque deux valeurs sont en cause (travail, famille), <sup>il peut y avoir conflit</sup> Les valeurs demeurent parfaites, c'est sur nos comportement que nous devons mettre de l'énergie.

Pour ces auteurs, la plus grande des douleurs est d'avoir parfois mis nos vies « en attente » .

Voici donc la question à poser à la personne que vous voyez dans le miroir : Qu' attends-tu réellement de ton existence? Vers où souhaites-tu mener ta vie?

Formule pour :

« Trouver refuge en soi-même »

Breathing in, I calm body,  
Breathing out, I smile...  
Dwelling on the present moment,  
I find it is a wonderful moment!

En inspirant, je calme mon corps,  
En expirant, je souris...  
Savourant le moment présent,  
Je trouve que c'est un moment merveilleux!

De : Jon Kobat - Zinn

## EXERCICE DE VISUALISATION : "LE SAGE INTÉRIEUR"

**A**ssoyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez lentement, profondément en gonflant l'abdomen puis en expirant. À chaque respiration, votre musculature se relâche un peu plus... Vous vous sentez de plus en plus détendu... Continuez à vous concentrer sur votre respiration. (Pause 15 secondes)

**A**u cours de cet exercice de visualisation ou de méditation, vous allez entrer en vous-même afin d'être bien en contact avec votre source intérieure de sagesse, de sérénité, d'amour qu'on peut appeler votre sage intérieur ou encore votre Soi.

**J**e vais compter à rebours de 10 à 1. Pendant que je compterai, vous pourrez vous imaginer un escalier de 10 marches qui s'ouvre devant vous. À chaque fois que je dirai un chiffre, vous descendrez une marche. Vous allez ainsi descendre progressivement au centre de vous-même, au fur et à mesure que je vais compter de 10 à 1. Vous vous sentirez aussi de plus en plus détendu, de mieux en mieux...

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...

**V**ous êtes maintenant au centre de vous-même. C'est un lieu de paix, de tranquillité, de sécurité, de bien-être, d'amour. Vous vous sentez très bien... très détendu... très serein. Observez cet endroit... ce que vous voyez... sentez... entendez... ce que vous ressentez. (Pause 20 secondes)

**P**endant que vous explorez cet endroit paisible, vous pouvez commencer à ressentir la présence d'un être sage et compatissant... Si vous ne ressentez pas sa présence, continuez d'apprécier ce lieu tranquille tout en l'invitant à se manifester. (Pause 15 secondes) Installez-vous maintenant dans un coin particulier et regardez devant vous, détendu et ouvert... Peu à peu, votre sage intérieur se matérialise devant vous. (Pause 15 secondes)

**M**aintenant vous pouvez demander ce que vous voulez à cet être sage et plein d'amour... Vous pouvez lui poser des questions, lui demander conseil... Vous pouvez aussi lui demander une marque d'affection, par exemple qu'il vous entoure, vous berce... Vous pouvez aussi lui demander s'il a un message spécial pour vous ou encore un cadeau symbolique à vous offrir, un cadeau qui vous aiderait dans le quotidien. Prenez votre temps. Vous pouvez lui faire part, sans crainte de vos désirs... Laissez-vous aller et profitez bien de ce moment qui n'appartient qu'à vous... (Pause 90 secondes)

**O**bservez maintenant comment vous vous sentez. (Pause 15 secondes). Tout en restant à l'intérieur de vous, demandez-vous si votre regard a changé . . . si vous voyez différemment les personnes importantes de votre vie . . . les problèmes de votre quotidien. (Pause 20 secondes)

**V**ous pourrez refaire cette méditation aussi souvent que vous le désirez . . . Ce sera probablement un peu différent à chaque fois. . . Vous allez bientôt revenir ici dans la salle en apportant avec vous le calme, la sérénité, le bien-être que vous avez ressenti dans ce lieu ainsi que ce que vous avez reçu de votre sage intérieur, de votre Soi . . . Je vais compter de 1 à 10. Vous pourrez remonter en même temps les marches pour ainsi revenir progressivement à la réalité qui vous entoure.

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

**V**ous pouvez ouvrir les yeux . . .

## Plan de la 6<sup>ième</sup> rencontre 24 février 2015

### Séance VI : Développer mes habiletés pour gérer les émotions difficiles

1. Retour sur la semaine passée
  - pratiques de la méditation
  - journal personnel
  - difficultés – questions
2. Cadre théorique pour gérer les émotions
  - texte de C Germer
  - tableau de Paul Gilbert sur la honte et l'auto-critique
3. Exercices de méditation :
  - Émotions dans le corps
  - Adoucir – permettre – aimer
  - Reconnaître les émotions
4. Commentaires et questions.
5. Exercice de méditation sur la montagne, (Manon)
6. Commentaires des participants.
7. Encouragements - suggestions

# Aborder les émotions difficiles.

---

Comment nous créons notre souffrance.

Amener les émotions dans le corps.

L'art de nommer les émotions.

Nous avons vu lors des dernières rencontres que le premier pas pour se stabiliser est d'ancrer son attention dans le corps souvent grâce à la respiration en se permettant de porter attention à ce qui survient sans jugement. S'arrêter pour ressentir.

Le prochain pas est de se tourner vers les émotions difficiles. Mais pourquoi voudrions-nous ça ? Malheureusement, les sentiments difficiles font partie de la vie de chaque humain; alors nous n'avons d'autre choix que de les aborder de la meilleure façon possible. Certaines émotions se dissipent avec le temps; la déception de voir votre équipe de hockey perdre ou votre acteur préféré ne pas recevoir l'oscar par exemple.

D'autres sentiments ; comme la colère, la peur, la culpabilité ou la haine sont pénibles lorsqu'elles mènent à plus de souffrances physiques ou mentales, mais aucune n'est en soi destructrices, sauf si l'on s'accroche à elle ou lorsque l'on tente de les repousser. Le soulagement ne peut venir que lorsque nous regardons nos sentiments autrement; que nous changions notre relation à eux. Apprendre à bâtir une relation équilibrée nos émotions avec en faisant preuve d'ouverture, d'attention et d'autocompassion.

Voici un exercice utile qui permet de trouver les émotions dans le corps.

### Exercice de la pleine conscience d'une émotion dans le corps :

1. Cet exercice prend environ 10 minutes et il se pratique surtout quand vous éprouvez une émotion difficile. Si vous vous sentez bien, prenez une émotion qui habituellement vous dérange, telle la colère, la peur, ou la culpabilité. (La première fois que vous faites cet exercice, choisissez une émotion légèrement difficile). Commencez par prendre une position confortable, fermez les yeux, et prenez 3 relaxantes.
2. Notez votre position sur la chaise comme si vous vous voyez à partir de l'extérieur. Sentir votre corps s'accordant avec la sensation. Entrez dans votre corps et dans le monde des sensations arrivant à ce moment précis.
3. Maintenant, portez votre attention à votre région cardiaque. Si vous voulez, placez votre main sur votre cœur.
4. Trouvez votre respiration dans la région du cœur et commencez à pratiquer la respiration de la pleine conscience. Sentez votre thorax bouger avec votre respiration. Lorsque votre esprit « vagabonde », ramenez le à votre sensation de respirer.
5. Après quelques minutes, libérez votre attention de la respiration et laissez vous vous rappelez de l'émotion difficile. Si vous le voulez, rappelez vous la situation dans laquelle vous aviez senti cette émotion.
6. Maintenant déployez votre prise de conscience à tout votre corps, comme un tout. Pendant que vous rappelez l'émotion, balayez consciemment votre corps pour sentir là où l'émotion se manifeste le plus. Avec votre regard interne, balayez votre corps de la tête aux pieds, arrêtant là où vous pouvez sentir une petite tension ou un inconfort.
7. Maintenant choisissez une seule localisation dans votre corps où le sentiment s'exprime le plus. Dans votre esprit, approchez doucement vers ce point. Continuez de respirer naturellement, permettant à la sensation d'être là, juste comme elle est. Si vous le voulez, vous pouvez placer votre main sur votre cœur alors que vous continuez à respirer. Permettez au mouvement doux, rythmique de votre respiration, de soulager votre corps.
8. Si vous vous sentez dépassé par une émotion, restez avec votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, et retournez à votre émotion.
9. Quand votre période de méditation tire à sa fin, retournez à votre respiration, pour quelques minutes et, doucement, ouvrez les yeux.

L'exercice : « Adoucir / Permettre / Aimer ».

(peut faire suite à l'exercice : Pleine conscience de l'émotion dans le corps) (p. 107)

1. De nouveau, trouvez une place tranquille, dans une position confortable, fermez vos yeux et prenez 3 grandes respirations relaxantes.
2. Dirigez votre attention à votre corps et aux sensations qui surviennent là, dans le moment présent. Ensuite trouvez la sensation de votre respiration dans la région du cœur et commencez à suivre chaque respiration avec la pleine conscience.
3. Après quelques minutes, relâchez votre attention de votre respiration et laissez votre attention être entraînée à la place dans votre corps où votre émotion difficile peut être ressentie le plus fortement.
4. Adoucissez, assouplissez dans cette région de votre corps. Laissez les muscles être souples sans faire une ordonnance qu'ils deviennent mous, comme si on appliquait de la chaleur aux muscles. Vous pouvez dire, « doux... doux... doux... » doucement à vous-même, pour renforcer le processus.
5. Permettez à l'inconfort d'être là. Abandonner le souhait que le sentiment disparaisse. Laissez l'inconfort venir et aller comme il veut, comme un invité dans votre maison. Vous pouvez vous répéter « permettons... permettons... »
6. Maintenant apportez de l'amour à vous-même pour souffrir de cette façon. Placez votre main sur votre cœur et respirez. Vous pouvez aussi en diriger à la partie de votre corps qui est sous stress. Ça peut aider de penser à votre corps comme s'il était le corps d'un enfant bien aimé. Vous pouvez répéter : « amour... amour... amour ».
7. « Adoucir, Permettre et Aimer ». « Adoucir, Permettre et Aimer ». Utilisez ces 3 mots comme un mantra, vous rappelant de vous penchez avec tendresse vers votre souffrance.
8. Si vous vivez trop d'inconfort avec une émotion, restez avec votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
9. Lentement ouvrez vos yeux quand vous serez prêt

# Méditation de la montagne

---

Inspiré par Jon Kabat –Zinn

Pour cette méditation dans la mesure du possible installez- vous à même le sol sur un coussin les genoux plus bas que les hanches. Ou encore, selon votre degré de confort, prenez la position assise dans votre fauteuil. Installez-vous en position assise, le dos droit, dans une posture droite et digne. Votre posture même reflétant un sentiment de dignité, d'intégrité.

Les pieds bien ancrés dans le sol un espace entre vos chevilles, un espace entre vos genoux équivalant à vos hanches, vos fessiers en contact avec le siège, la colonne vertébrale se soutenant d'elle-même. Vous pourrez lever vos épaules vers les oreilles puis les laissez retomber. Conservez un espace entre le menton et la poitrine afin que votre tête flotte au- dessus de vos épaules. Les avant-bras et les mains reposent devant vous sur les cuisses.

Vous pouvez choisir de garder les yeux ouverts ou les fermés. Dans cette posture assise, digne, solide. Connectez avec votre souffle, sentez chaque inspiration et chaque expiration, sans tenter de la modifier ou de la contrôler, simplement être avec la respiration.

Simplement être.

Simplement être avec la respiration. Simplement être ici maintenant en contact avec votre souffle et le silence.

Maintenir le corps avec un sentiment de plénitude, de dignité, d'intégrité, de détermination.

Ainsi assis ici en respirant, laisser venir à vous l'image d'une montagne; la plus belle montagne que vous connaissez, ou que vous avez déjà grimpée ou que vous puissiez vous imaginer.

Laissez cette image devenir la plus claire possible. Observez- là voyez sa forme massive, sa forme arrondie, ses pentes abruptes, sa végétation ou le roc de ses falaises, son pic ou ses plateaux. Observez- là et laissez pénétrer en vous l'image de la montagne.

Comme si vous et la montagne ne fassiez plus qu'un. La montagne est un symbole sacré dans plusieurs civilisations. Laissez- là vous inspirer et vous transmettre sa stabilité.

Être dans et avec la montagne centrée, immobile, imperturbable.

Être avec votre souffle et avec la montagne .Consacrez votre attention et votre souffle pour simplement laisser pénétrer la sagesse de la montagne en vous. Immobile et attentif à votre souffle. Être avec sa solidité, bien ancrée dans la croûte terrestre immobile, solide et stable.

Assis ici, attentif à votre souffle avec toute votre attention, simplement être avec le mouvement de la respiration; l'oscillation à l'intérieur du ventre.

Être là avec la montagne. Sentir la montagne en vous au plus profond de votre corps. Votre tête en est la cime majestueuse, vos bras les versants de la montagne et votre bassin le socle solide bien enraciné dans la chaise ou le coussin .Une présence centrée.

Être la montagne qui vit et respire.

La montagne expérimente des changements constamment; la lumière, l'obscurité, le brouillard, la brume. Voyez- là comme elle est; sous quelle lumière est telle maintenant? Puisque la nuit succède au jour, la lune au soleil, puis une nuit noire, une avec des étoiles. Peu importe l'éclairage, rien ne modifie l'apparence de la montagne qui demeure elle-même en toutes circonstances.

Le calme accompagnant tout changement et chaque changement à tout moment. Ainsi, assis ici, vivre les changements. Chaque saison qui se succède au fil des jours. L'été, quand la température est chaude et que les fleurs sont présentes, que le chant des oiseaux est constant, que les odeurs sont puissantes sentir que la montagne vibre de la présence des insectes, des animaux, des visiteurs, alors que l'énergie de la nature est à son summum.

L'automne avec ses couleurs chaudes si différentes, un spectacle si bref, puis les pluies, le gris, le froid alors que les feuilles sont au sol, et que les vents annoncent d'autres changements, alors que de moins en moins de touristes ne la visitent. La montagne demeure elle-même immuable.

En hiver le silence, le froid, la neige masquent le paysage. Le froid qui fige tout, la montagne est alors très peu visitée, seule elle demeure toute aussi majestueuse. Puis le printemps viendra la nourrir des rayons du soleil et réveillera la nature qui s'était mise en hibernation. Alors que les cycles se succèdent.

## Plan de la 7<sup>ième</sup> rencontre 3 mars 2015

### Séance VII : Prendre soin des autres... (Relation difficiles)

1. Retour sur la semaine passée :  
Séance : Prendre soin de soi... « metta »  
Émotion, bienveillance envers moi,  
Exercice p 199 Germer.
2. Se connecter à soi (une image) portrait
3. Attention à soi → les autres  
Le bienfaiteur p 229  
Personnes problématiques p 234
4. Commencer par « une personne modérément problématique »!
5. Remettre la 2<sup>ième</sup> série des tests psychologiques, pour la 8<sup>ième</sup> séance.
6. Annonce d'un goûter – méditatif » à la 8<sup>ième</sup> séance.

# Transformer les relations interpersonnelles conflictuelles.

---

« En prenant soin de soi, on prend soin des autres. En prenant soin des autres, on prend soin de soi. » Bouddha

« De hauts niveaux de compassion ne traduisent rien d'autre qu'un état de respect avancé pour soi-même. » XIV dalaï-lama

Certains d'entre nous pratiquons déjà la méditation de bienveillance avec d'autres, par exemple avec l'être cher, qui fait naturellement naître un sourire sur les lèvres. Mais qu'en est-il des personnes problématiques de nos vies? Ces gens peuvent être un grand défi à la Pleine Conscience et à l'autocompassion. Ils nous offrent aussi une occasion d'approfondir notre pratique. Pour certains d'entre nous, il est plus facile de concevoir d'être agréable, d'être bon avec les autres que de s'aimer soi-même au point d'ignorer parfois ses propres besoins émotionnels. Alors l'apprentissage sera de rester présent à soi-même au milieu des demandes fortes et conflictuelles d'autres personnes.

Pour d'autres le défi est de ne pas éviter les gens qui nous dérangent. Même si globalement c'est une bonne idée de rester à l'écart des gens problématiques ce n'est pas vraiment une stratégie efficace. Même au sommet de la plus haute montagne et complètement seul notre esprit discute avec d'autres personnes. Malheureusement, les gens vivent aussi dans notre tête. Ainsi changer de relation avec les personnes que nous avons

en tête est la première étape sur la voie de notre travail avec elles dans le monde réel.

Nous sommes les premiers à ressentir la douleur des émotions négatives. Selon un proverbe chinois : « La haine corrode le récipient dans lequel elle est rangée »

Ainsi la transformation de nos relations de nos avec autrui commence par soi. Il s'agit d'un travail intérieur. Certaines relations conflictuelles font naître des sentiments de colère ou des regrets, de la culpabilité ou encore de la nostalgie. Nos sentiments négatifs à l'égard d'autrui tendent à nous isoler de nous-même et des autres parce qu'ils suscitent de l'aversion.

Des méditations inspirées de bonté intérieure peuvent donner accès à d'autres nuances émotives : « Tout comme je désire être heureux et libre de souffrance, (l'autre...) aspire lui aussi, à une vie de bonheur, libérée de la souffrance ».

## La voie de la connexion.

---

La méditation de la bienveillance comporte quatre curatifs : l'intention , l'attention, l'émotion et la connexion. En renforçant notre intention profonde (que tous les êtres vivants soient heureux), nous apportons de l'énergie et du sens à notre vie; une attention focalisée calme l'esprit (revenez aux phrases encore et encore), les émotions positives (la compassion, l'amour et la tendresse) nous rendent heureux. Enfin la connexion donne un

Séance (7<sup>e</sup>)

### **EXERCICE : La personne problématique**

Cette séance dure 20 minutes. Préparez-vous à la méditation comme indiqué précédemment, puis commencez à répéter les phrases adressées à vous-même et à votre bienfaiteur (dans n'importe quel ordre) pendant à peu près 5 minutes.

- Faites venir à votre esprit une image de votre « personne problématique ». Rappelez-vous qu'elle lutte pour tracer son chemin dans la vie et que, ce faisant, elle vous fait souffrir. Dites-vous mentalement : « Tout comme je désire être en paix et libéré de la souffrance, puissiez-vous trouver, vous aussi, la paix intérieure. »
- Tout en ressentant l'importance des mots que vous prononcez et en gardant dans votre esprit l'image de cette personne problématique, répétez-vous doucement :
  - « Que vous soyez en sécurité.
  - Que vous soyez heureux.
  - Que vous soyez bien portant.

Que vous viviez une vie sans difficulté. »

- Des sentiments d'aversion, de dégoût, de colère, de culpabilité ou de tristesse surgiront immédiatement, et les phrases de *metta* peuvent paraître superficielles à côté de ces émotions. Nommez les émotions que vous ressentez (« tristesse », « colère ») et pratiquez la compassion pour vous-même (« Que je sois en sécurité... »). Quand vous vous sentirez mieux, essayez de revenir à votre personne problématique.
- Allez et venez entre vous-même (ou votre bienfaiteur) et la personne problématique. Veillez à ce que le sentiment de bonne volonté domine l'ensemble de votre séance de méditation.
- Avant de terminer, libérez la personne problématique et dites :  
« Que tous les êtres et moi-même soyons en sécurité.  
Que tous les êtres et moi-même soyons heureux.  
Que tous les êtres et moi-même vivions une vie sans difficulté. »
- Ouvrez doucement les yeux.

## **Aide-mémoire pour développer la compassion pour soi par le ressenti, les pensées et l'action**

Quel est le problème, la situation difficile et les pensées négatives, ou blâmes que je peux avoir à propos de moi-même dans cette situation?

### **Empathie pour la détresse ressentie**

M'offrir de l'empathie et de la compréhension pour l'ensemble de la souffrance ou inconfort que la situation suscite en moi.

(Cette souffrance ou cet inconfort peut être plus accessible en mettant en évidence les peurs ou les besoins sous-jacents ou ignorés, l'origine de ces pensées sur moi, les conséquences qu'elles amènent sur ma vie ou celles que j'anticipe.)

### **Restructuration avec compassion des pensées**

1. Porter une **attention avec compassion** à la problématique

Changer mon focus d'attention en relevant mes réussites/succès et ce en quoi je suis (ou j'ai déjà été) bon(ne) à ce propos ou dans une situation semblable.

2. **Nuancer** mes propos (Ni blanc ou noir)

3. Me demander ce que je trouverais **aidant** dans une telle situation : soit pour me sentir mieux, soit pour m'aider à y voir plus clair ou à trouver une résolution.

4. Reconnaître et accepter mes **limites**.

Identifier mes limites en tenant compte du contexte de l'événement. Identifier et reconnaître les limites et responsabilités de l'autre peuvent aussi m'aider à clarifier les miennes.

(Cette consigne et celle décrite au point 1 rejoignent ensemble le concept d'acceptation pleinement consciente puisque les aspects positifs et négatifs sont considérés conjointement et sans jugement.)

5. Me **comparer à autrui de façon positive**

D'autres personnes qui vivent quelque chose de semblable à moi? (Je ne suis pas seul(e)).

### **La compassion dans l'action**

Si j'avais de la compassion envers moi-même, qu'est-ce que je ferais?

Qu'est-ce qu'une personne bienveillante, sage, chaleureuse et forte me conseillerait de faire ou non, de dire ou non (comportement/action). Que me conseillerait-elle de changer dans mon comportement? Quelle action me suggérerait-elle de prendre? Quels actions, décisions, comportements seraient cohérents avec une attitude de compassion pour soi tout en tenant compte de l'autre?

### **Aide-mémoire pour développer la compassion pour soi par le ressenti, les pensées et l'action (Suite)**

#### **Les sentiments de compassion**

**Visualiser la figure de compassion** qui me donne de l'affection. La figure de compassion incarne la bienveillance, la sagesse, la chaleur, le non-jugement et la force par ses propos, gestes, attitudes et silence ainsi que par ses diverses caractéristiques spécifiques qui lui sont attribuées et peuvent faire appel aux sens (p. ex., son, couleur). Je m'imagine entretenir avec elle un dialogue de compassion, c'est-à-dire un dialogue, un échange empathique et chaleureux, nuancé, aidant, où j'accepte mes limites, où je me compare positivement aux autres, et où la compassion se manifeste dans mes actions.

#### **Résumé des points principaux**

Empathie pour ma détresse

Intégrer de la compassion à mes pensées :

Me demander ce qui m'aiderait

Changer mon focus d'attention

Nuancer mes propos, ma pensée

Reconnaître et accepter mes limites

Me comparer positivement aux autres

Choisir des actions cohérentes avec la compassion pour soi ou qui m'amènent à soulager ma souffrance.

Développer et solliciter des sentiments positifs à mon égard à travers la visualisation.

## Plan de la 8<sup>ième</sup> rencontre 10 mars 2015

### Séance VIII : Trouver son équilibre : embrasser nos vies.

1. Retour sur la semaine passée
2. Texte de Germer
3. Copies des « types de personnalité ».
4. Méditation de la bienveillance (p. 187)
5. « Continuer de progresser »
6. Texte « aide mémoire »
7. Goûter et savourer (lunch)
8. Remise des tests (résultats à venir)
9. Au revoir et suggestions de groupes disponibles.

## Autocompassion consciente- Continuer de progresser.

---

Si vous pensez qu'il est difficile d'évaluer vos progrès sur le chemin de l'autocompassion, vous avez parfaitement raison. La raison en est que sa pratique est paradoxale : nous changeons en nous acceptant de plus en plus, avec nos mauvais sentiments et tout le reste. Notre critère pour mesurer nos progrès étant habituellement l'amélioration de notre état d'esprit, comment pouvons-nous savoir si nous sommes en bonne voie?

Avec l'autocompassion, les mauvais sentiments peuvent être un signe positif : peut-être vous ouvrez-vous parce que vous avez acquis la confiance et la compétence nécessaires pour les gérer? Ou si vous êtes déçu par la ténacité de vos pensées autocritiques, peut-être êtes-vous enfin devenu attentif à vos conversations mentales? Ou encore, si vous avez l'impression d'être un cas désespéré dénué de toute autocompassion, c'est peut-être le reflet de votre désir croissant de vous traiter avec bienveillance?

## Le grand chambardement.

---

L'autocompassion nous offre une nouvelle façon d'aborder l'existence : nous sommes confortablement assis au milieu de nos émotions déplaisantes, que nous laissons suivre leurs cours, tandis que nous nous apaisons et nous nous réconfortons. Nous nous occupons de nous-même avec bonté, surtout quand notre situation paraît sans espoir.

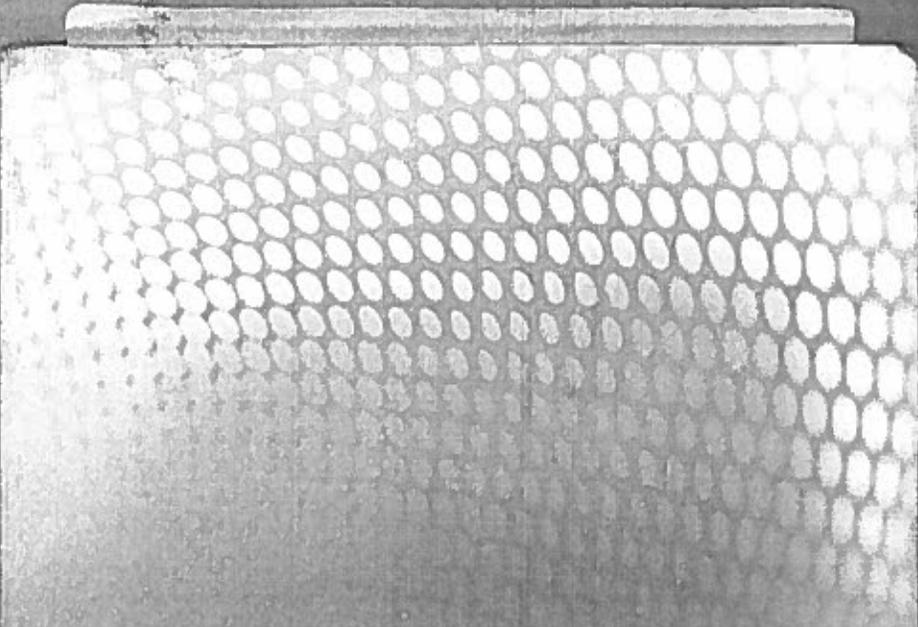
La question clé est : « Est-ce que je m'ouvre de plus en plus à ce que j'éprouve avec bienveillance et compréhension? » Autrement dit, avec quelle régularité vous accordez-vous de la bienveillance quand les choses vont mal? Est-ce que vous vous apaisez et vous encouragez lorsque vous éprouvez de la tristesse, de la nostalgie ou de la colère? Quand vous ratez quelque chose, est-ce que vous êtes compatissant avec vous-même après un échec? Si vous tombez cent fois, est-ce que vous vous relevez à la cent et unième fois ? La bienveillance envers vous-même devient-elle peu à peu un nouveau mode de vie?

Vous ne pouvez pas échouer dans cette démarche. Chaque jour nous offrant des nouvelles occasions de réagir à la souffrance avec bienveillance et, chaque fois que vous le faites c'est un succès. Chacun de ses doux moments peuvent s'additionner pour former une vie. Nous avons tous ce qu'il faut pour réussir ce projet de se traiter avec autocompassion puisque nous sommes nés avec le désir d'être heureux et de ne pas souffrir.

## Les phases de l'autocompassion.

Tout le monde débute la pratique de l'autocompassion dans le but de se sentir mieux. C'est un piège, avec la méditation, nous abandonnons ce projet pour évoluer vers une compréhension plus fine. L'autocompassion passe par trois phases ; l'engouement, la désillusion puis la véritable acceptation.

Peu de gens sont insensibles au bienfait du metta quand les choses vont mal. « QUE JE SOIS EN SÉCURITÉ. QUE JE SOIS HEUREUX. QUE JE SOIS BIEN PORTANT (ensané). QU'IL NE



# Compassion Focused Therapy

The CBT Distinctive Features Series  
Series editor: Windy Dryden

Paul Gilbert

# Contents

First published 2010 by Routledge  
27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA

Simultaneously published in the USA and Canada  
by Routledge

270 Madison Avenue, New York NY 10016

Reprinted 2010 (three times)

Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group,  
an Informa business

© 2010 Paul Gilbert

Typeset in Times by Garfield Morgan,  
Swansea, West Glamorgan  
Printed and bound in Great Britain by  
TJ International Ltd, Padstow, Cornwall  
Cover design by Sandra Heath

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or  
reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical,  
or other means, now known or hereafter invented, including  
photocopying and recording, or in any information storage or  
retrieval system, without permission in writing from the publishers.

This publication has been produced with paper manufactured to  
strict environmental standards and with pulp derived from  
sustainable forests.

*British Library Cataloguing in Publication Data*  
A catalogue record for this book is available from the British Library

*Library of Congress Cataloging in Publication Data*

Gilbert, Paul, 1951 June 20–  
Compassion focused therapy : distinctive features / Paul Gilbert.  
p. cm.

ISBN 978-0-415-44806-2 (hbk.) – ISBN 978-0-415-44807-9 (pbk.)  
1. Emotion-focused therapy. 2. Compassion-Psychological aspects.  
3. Cognitive therapy. I. Title.

RC489.F62G55 2010  
616.89'1425-dc22

2009046045

ISBN: 978-0-415-44806-2 (hbk)  
ISBN: 978-0-415-44807-9 (pbk)

Preface and acknowledgements vii

Part 1 THEORY: UNDERSTANDING THE MODEL 1

1 Some basics 3

2 A personal journey 13

3 The evolved mind and Compassion Focused  
Therapy 19

4 Multi-mind 29

5 Attachment and the importance of affection 39

6 Affect regulation: The three affect-regulation  
systems, caring and CFT 43

7 Affiliation, warmth and affection 53

8 Clarifying the CFT approach 59

9 Formulation 67

10 Shame 83

11 Self-criticism 93

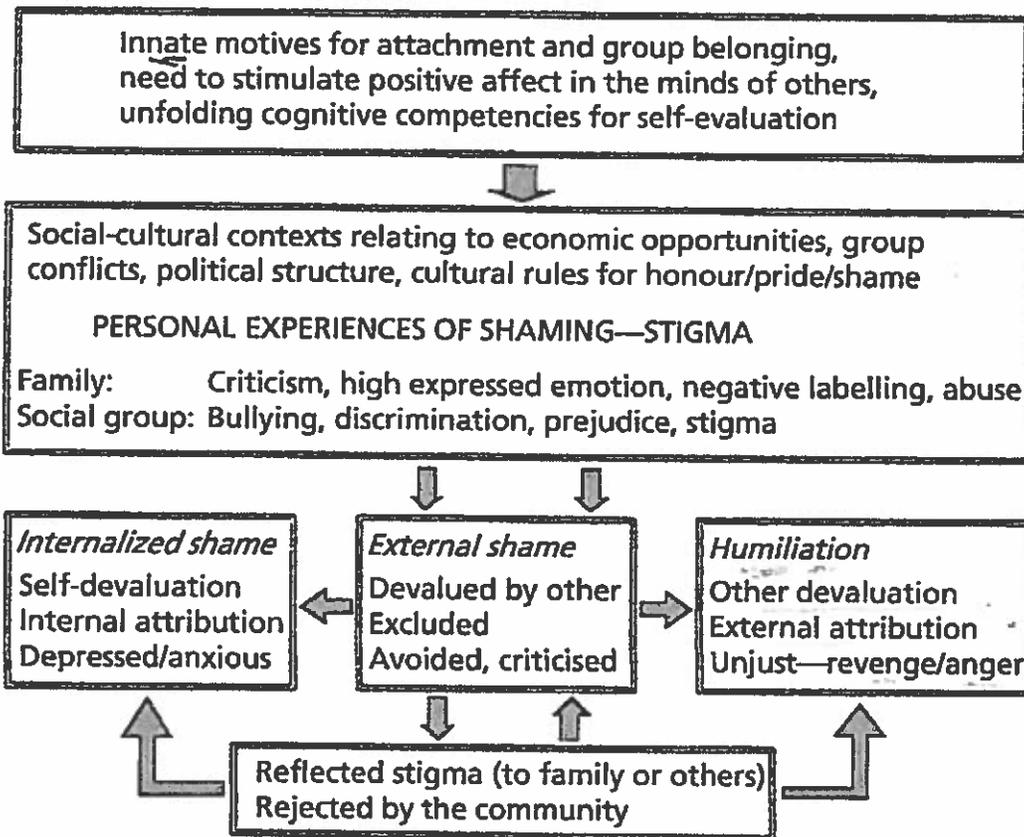
12 Distinguishing shame, guilt and humiliation: 101

Responsibility vs. self-critical blaming

13 Distinguishing compassionate self-correction 105

from shame-based self-attacking

14 Threat and the compensations of achievement 109



**Figure 5** An evolutionary and biopsychosocial model for shame. Adapted from Gilbert, P. (2002) "Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy", in P. Gilbert (ed.) Special Edition: Evolutionary Psychology and Cognitive Therapy, *Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16: 253-264

## ÉCHELLE DE NEFF<sup>1</sup>

Veillez lire attentivement chacune des affirmations avant de répondre. Encerclez à droite de chaque énoncé, la fréquence avec laquelle vous faites les comportements décrits ci-dessous.

	Presque jamais					Presque toujours
	1	2	3	4	5	
1. Je désapprouve et critique mes propres défauts et imperfections.	1	2	3	4	5	
2. Lorsque je me sens déprimé(e), j'ai tendance à fixer mon attention sur tout ce qui ne va pas et à en être obsédé(e).	1	2	3	4	5	
3. Lorsque les choses vont mal pour moi, je considère les difficultés comme faisant partie de la vie et tout le monde doit en affronter..	1	2	3	4	5	
4. Lorsque je pense à mes incapacités, cela a tendance à me faire sentir plus séparé(e) et coupé(e) du reste du monde.	1	2	3	4	5	
5. J'essaie d'être affectueux(se) envers moi-même lorsque je ressens une souffrance émotionnelle.	1	2	3	4	5	
6. Lorsque j'échoue à quelque chose d'important à mes yeux, je suis envahi(e) par un sentiment d'incompétence.	1	2	3	4	5	
7. Lorsque je me sens déprimé(e), je me rappelle qu'il y a beaucoup d'autres personnes dans le monde qui se sentent comme moi.	1	2	3	4	5	
8. Lorsque les choses sont vraiment difficiles, j'ai tendance à être dur(e) envers moi-même.	1	2	3	4	5	

<sup>1</sup> Traduit de l'anglais par Léveillé et Lapierre en 2008. Version originale : *Self-Compassion Scale* (« How I typically act towards myself in difficult times » (Neff, 2003). <http://www.self-compassion.org/>

## ÉCHELLE DE NEFF (Suite)

Encerclez à droite de chaque énoncé, la fréquence avec laquelle vous faites les comportements décrits ci-dessous.

	Presque jamais					Presque toujours
	1	2	3	4	5	
9. Lorsque quelque chose me contrarie, j'essaie de garder mon équilibre émotionnel.	1	2	3	4	5	
10. Lorsque je ne me sens pas à la hauteur dans une situation, j'essaie de me rappeler que le sentiment d'être inadéquat(e) est vécu par la plupart des gens.	1	2	3	4	5	
11. Je suis intolérant(e) et impatient(e) envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	1	2	3	4	5	
12. Lorsque je passe à travers une période très difficile, je m'accorde l'affection et la tendresse dont j'ai besoin.	1	2	3	4	5	
13. Lorsque je me sens déprimé(e), j'ai tendance à penser que la plupart des gens sont probablement plus heureux que moi.	1	2	3	4	5	
14. Lorsque quelque chose de douloureux arrive, j'essaie de voir tous les côtés de la situation.	1	2	3	4	5	
15. J'essaie de voir mes défauts comme faisant partie de la condition humaine.	1	2	3	4	5	
16. Lorsque je vois des aspects de moi que je n'aime pas, je me tape dessus, je me critique.	1	2	3	4	5	
17. Lorsque j'échoue à quelque chose d'important à mes yeux, j'essaie de mettre les choses en perspective.	1	2	3	4	5	
18. Lorsque j'ai vraiment de la difficulté, j'ai tendance à croire que les autres doivent avoir la vie plus facile.	1	2	3	4	5	
19. Je suis bon envers moi-même quand je souffre.	1	2	3	4	5	