

Population	séances	N	Résultats
Autosoins dépression: tendance autocritique (Gilbert et Irons 2004)	4	9	Amélioration: conscience de l'autocritique, génère image compatissante, auto-apaisement
TP ou trouble humeur chronique (Gilbert, 2006)	12	6	Diminution : dépression, anxiété, autocritique, honte, infériorité, comportement de soumission. Amélioration : auto-apaisement, focus sur sentiment chaleureux et de réassurance
Population générale avec bien être faible à modéré (Livre: Compassion est la clé du bonheur de Hulsbergen, 2015) (Sommers-Spijkerman, 2018)		120 livre vs 122 attente	Bien être, stress perçu, autocompassion, autocritique, affect positif/négatif amélioré puis amplifié à 9 mois
Population générale (Matos 2017)	1	56 CMT vs 37 attente	2 semaines plus tard: Plus d'émotions positives, détente, en sécurité, satisfait, autocompassion, compassion pour autrui et de la part d'autrui, diminution honte, autocritique, peur de la compassion et stress, variabilité de la fréquence cardiaque
Population générale (Irons et Heriot-Maitland, 2020)	8	55	Amélioration: compassion, auto-réassurance, comparaison sociale, émotions positives, bien être. Diminution: autocritique, anxiété attachement, détresse. Maintien à 3 mois
Professeurs primaire (Matos 2021)	6	31	Diminution: dépression, stress, peur de compassion d'autrui. Amélioration: compassion pour autrui, auto-compassion, compassion pour les motivations et actions d'autrui. Diminution: épuisement professionnel, amélioration satisfaction travail et autocompassion. Médiation peur compassion pour autre pour burnout, Médiation autocompassion pour bien être psychologique
Étudiants universitaires auto-critiques (Rose, 2018)	6	23	Amélioration autocritique, humeur, estime personnelle, perfectionnisme maladapté. Moins d'altération au niveau du fonctionnement. Gains maintenus 2 mois plus tard
Professeurs (Maratos, 2019)	6	70	Amélioration autocompassion, diminution autocritique, gérer difficultés émotionnelles
Adolescents (O'Driscoll, 2021)	8	22 CMT vs 25 support	Diminution anxiété test, anxiété générale, amélioration autocompassion
Douleur chronique (Dokhia, 2020)	21 j en ligne	38 vs 35 musique relaxante	Moins d'utilisation d'analgésique, dépendance, haine de soi, urgence négative, manque de persévérance, maintenu 1 semaine plus tard
Étudiants psychothérapie cours CMT (Beaumont, 2017)	3 j formation	21	Augmentation: autocompassion, moins de jugement autocritique
Enseignants soins de santé/professionnels de la santé (Beaumont, 2016)	3 j formation	28	Augmentation autocompassion, diminution jugement autocritique