

Quand la détresse rencontre l'auto-compassion : comment être son meilleur allié en contexte de prévention du suicide



Julianne Béliveau, Doctorante en psychologie clinique (D.Psy.)
Supervisée par Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph.D.
Université du Québec à Trois-Rivières

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Julianne Béliveau

Doctorante en psychologie (UQTR)

Mes expériences

- Santé mentale adulte
- Psychologie médicale

Mes intérêts de recherche

- Auto-compassion
- Image corporelle



Équipe de recherche APIC
Université du Québec à Trois-Rivières

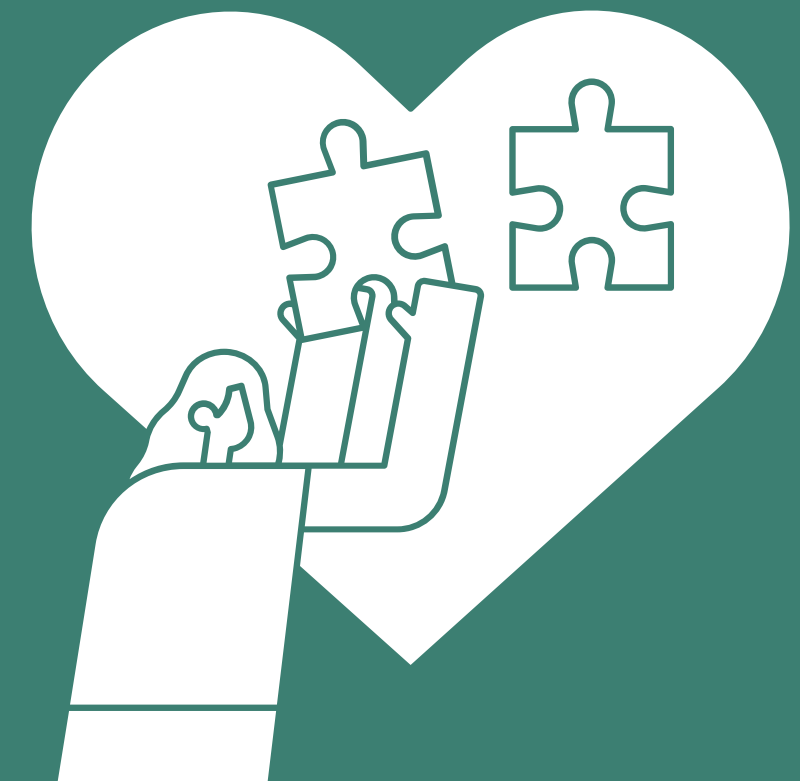


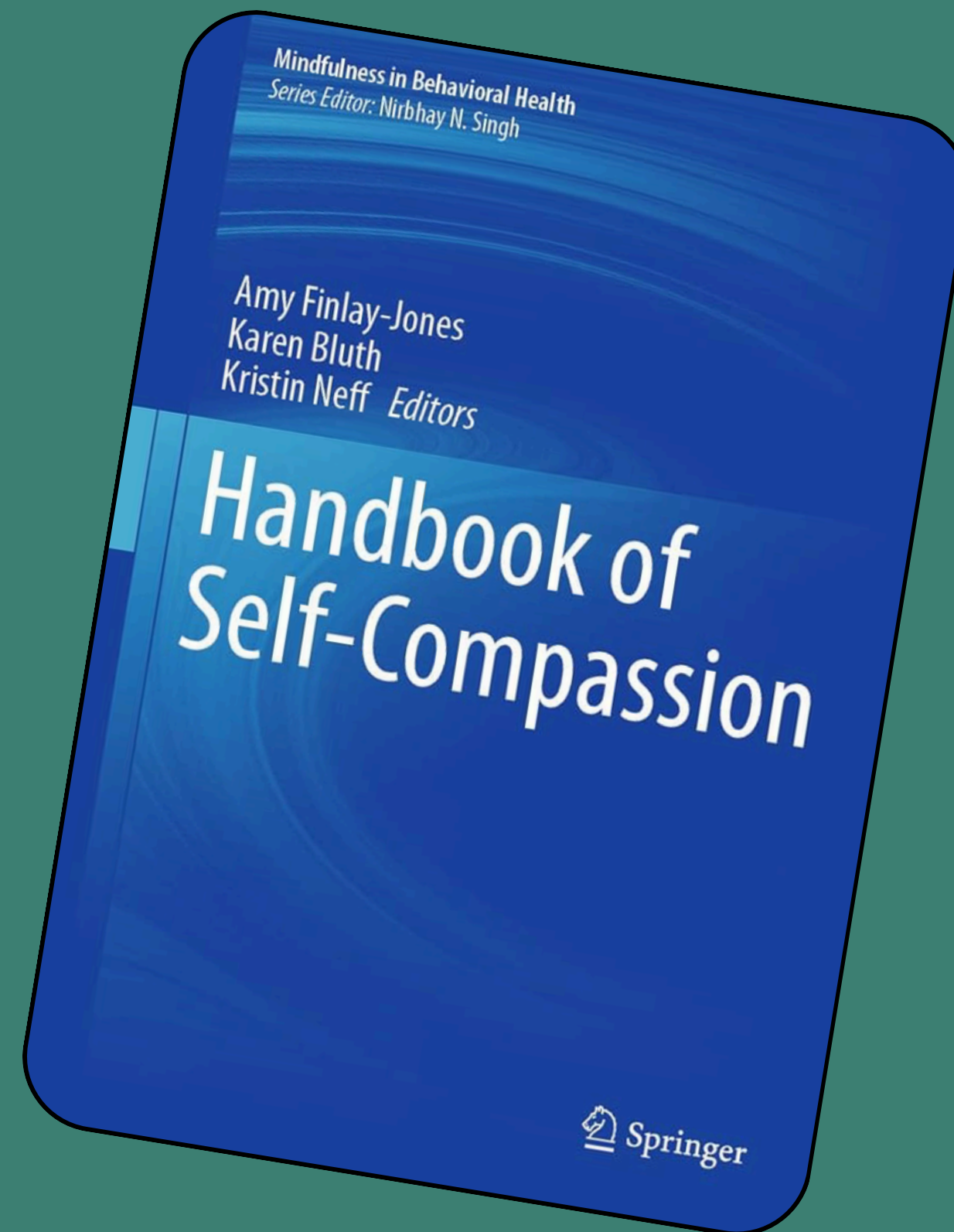
Objectifs de la conférence

Identifier les signes de la **fatigue de compassion**

Comprendre ce qu'est l'**auto-compassion** et comment la développer

Utiliser l'**auto-compassion** comme cible d'intervention auprès d'une clientèle suicidaire





1. Identifier les signes de détresse professionnelle

En quoi notre métier est-il stressant?

Contact avec des
gens souffrants



Complexité du
rôle d'aidant



Contagion
émotionnelle



Fatigue de compassion

Un état d'épuisement / de saturation de la relation d'aide

Découle d'un contact **répété** à de multiples **vécus douloureux**



Les signes

Sentiment de surcharge : “ Je n’en peux plus que les gens aillent mal”

Difficultés d’empathie : “Je n’ai plus envie d’essayer de les comprendre, je les écoute distraitement et de façon automatique.”

Hypersensibilité importante : “J’ai la larme à l’oeil pour un rien.”



Les signes

Perte de vitalité et de plaisir : “Je me sens éteint.e et déconnecté.e.”



Évitement des interactions : “Tout le monde m’épuise ou m’exaspère.”

Perte du sentiment de vocation : “Je n’ai plus l’impression de faire une différence.”

Processus de surcharge émotionnelle

Avoir trop absorbé émotionnellement et physiquement

Peut s'expliquer par :

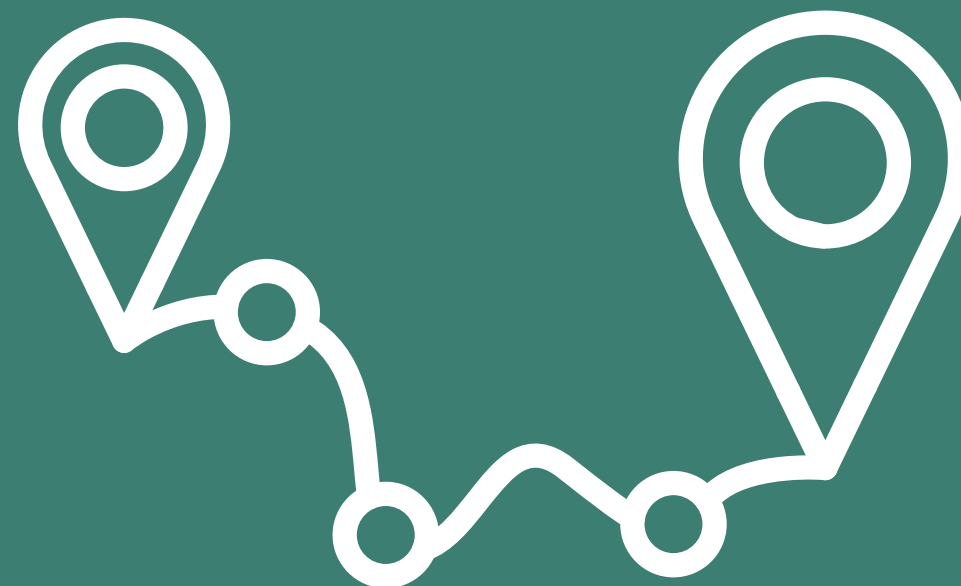
Difficulté à garder une distance dans notre posture d'intervention

Mimétisme corporel /
Contagion émotionnelle

Difficulté à appliquer les auto-soins

Méconnaissance de ses besoins essentiels

Sur-activation, horaires surchargés, objectifs trop ambitieux



**2. Prendre soin de soi pour (ensuite)
prendre soin des autres**

Comment lui parlez-vous?

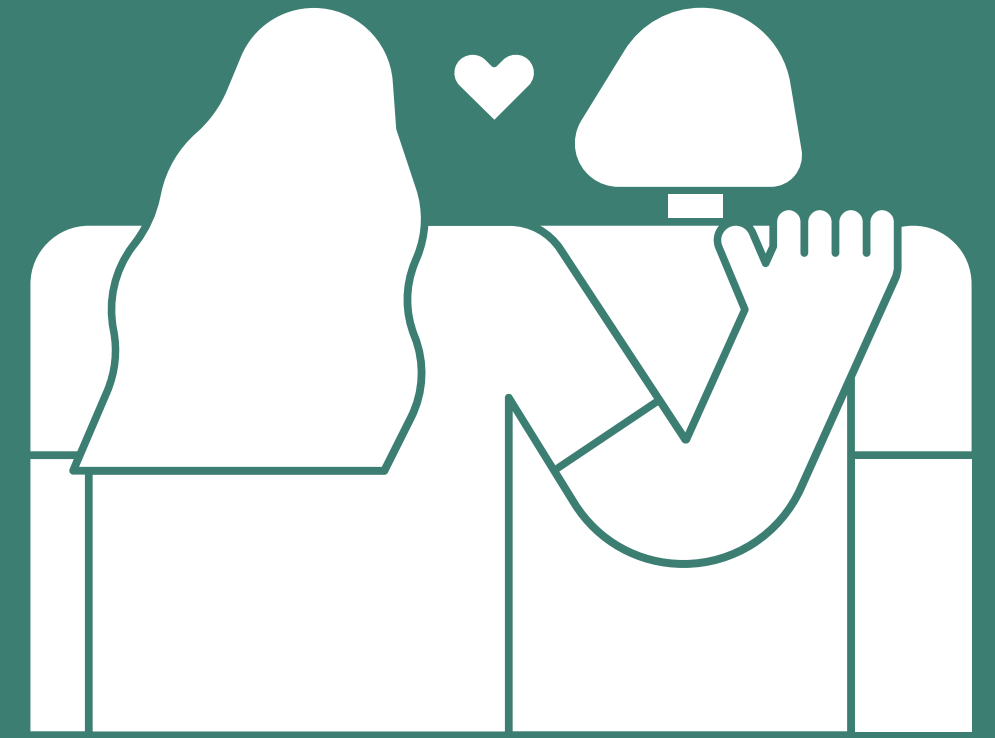
Que lui dites-vous?

Quelles sont vos intentions?

Comment vous sentez-vous?



Compassion



Sentiment qui se manifeste lorsqu'on est témoin de la souffrance de quelqu'un d'autre et qui nous motive à vouloir l'aider.

1- Prendre conscience de sa souffrance

2- Se mettre en action pour l'aider

Comment VOUS parlez-vous?



Auto-compassion



Attitude bienveillante et de soutien dirigée vers soi-même, comme on traiterait un être cher.

1- Prendre conscience de
MA souffrance

2- Se mettre en action pour
M'aider MOI

Piliers de l'auto-compassion

Pleine conscience

(Je prends du recul face à mes pensées et émotions difficiles)

Humanité commune

(Je ne suis pas seul.e)

Gentillesse envers soi

(Je me parle sur un ton chaleureux)

Pleine conscience

Il faut prendre conscience qu'on souffre pour s'offrir de la compassion.

Je fusionne avec
ma souffrance
(ex. Je SUIS un
échec!)



J'observe mes
pensées et
émotions sans
jugement (ex. Je
VIS un échec)

Pleine conscience

Accueillir ses émotions, ses pensées et ses réactions **sans jugement**, sans les nier ni les exagérer.

Permet un **pas de recul** en adoptant une **posture observatrice**.

Habilitété qui se développe au quotidien.



Pleine conscience

J'observe que j'ai une boule dans l'estomac lorsque je me sens intimidé.e par cette personne.

J'observe que je me sens envahi.e par mes inquiétudes. J'ai l'impression d'avoir la tête pleine.

Préciser ce que l'on ressent



Suis-je fatigué.e ou découragé.e? Impuissant.e? Révolté.e?

Établir un contact sain avec son **corps**
(respiration, posture, expression faciale)

Se connecter à soi-même dans le **ici-maintenant**

Sentiment d'humanité commune

Prendre conscience que la souffrance est une expérience partagée par tous les humains (on se sent moins seul.e).

Me sentir
anormal.e et isolé.e
face à ma
souffrance



La souffrance
fait partie de la
réalité humaine

Sentiment d'humanité commune

Je sais que mes collègues vivent aussi cette impuissance, ça fait partie du métier.

Vivre des échecs, ça fait partie de l'expérience humaine. C'est pénible, mais ça va passer.

Gentillesse envers soi

Se reconforter plutôt que de se critiquer, faire preuve de bienveillance à son égard.

Auto-critique
Je me juge
sévèrement



Ton
chaleureux et
compréhensif

Gentillesse envers soi

Implique de porter attention à nos besoins émotionnels (validation émotionnelle) avant de tomber dans la recherche de solutions.

C'est difficile ce que je vis, j'ai le droit d'être triste.

C'est normal que je sois déçu.e. J'ai fait de mon mieux dans les circonstances.

3. Les bienfaits de l'auto-compassion

L'auto-compassion apaise notre système nerveux

- Auto-critique
- Isolement
- Fusionner avec sa souffrance

Activation du système nerveux sympathique



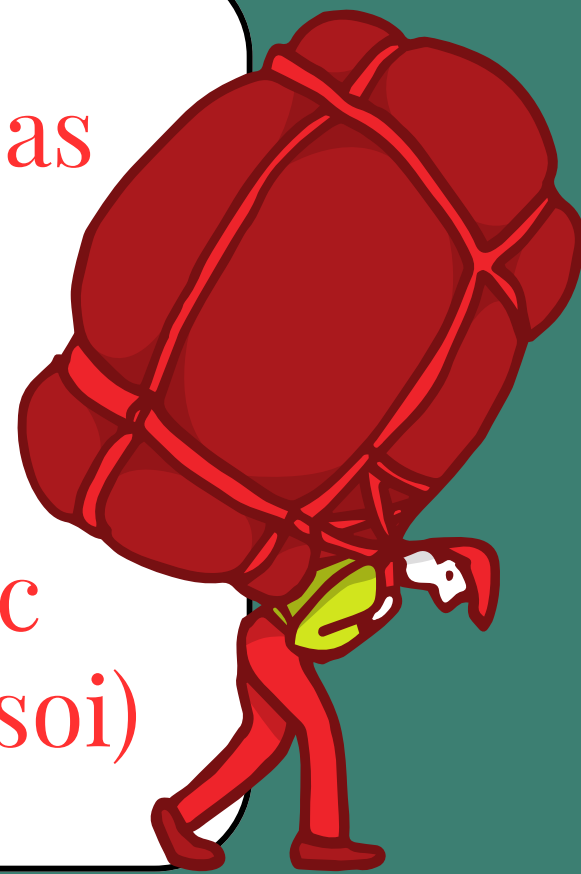
- Gentillesse envers soi
- Humanité commune
- Pleine conscience

Activation du système nerveux parasympathique



L'auto-compassion nous aide à se sentir compétent.e

- Sentiment de ne pas être à la hauteur
- Attentes élevées envers soi
- Perception d'échec (liée à l'estime de soi)



Je fais ce que je peux.
Mes intentions sont
bonnes.

Je ne suis pas tout
seul.e à me sentir
comme ça.

L'auto-compassion augmente notre motivation

Auto-critique

- Je veux éviter de faire des erreurs
- Je me punis en raison de mes erreurs

Motivation = peur

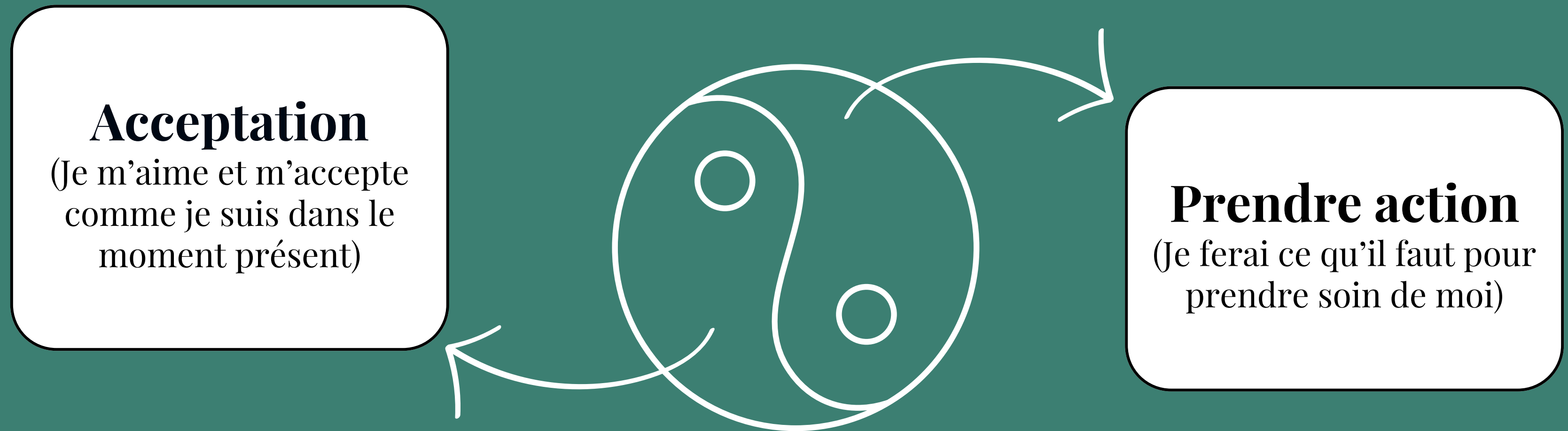


Auto-compassion

- Qu'est-ce que je peux apprendre?
- Comment je peux faire mieux?

Motivation = amour

L'auto-compassion favorise l'action



L'auto-compassion nous permet d'être plus résilient.e



4. L'auto-compassion comme cible d'intervention auprès d'une clientèle suicidaire

Facteurs de risque liés au suicide

Sur le plan psychologique:

- Auto-critique
- Honte
- Perfectionnisme
- Impulsivité
- Isolement
- Désespoir
- Pensée rigide (tout ou rien)

Idées suicidaires = ruminations

Caractéristiques :

- Répétitions
- Longue durée
- Difficiles à contrôler
- Orientées vers un problème (thème précis)

Conséquences:

- Obsession
- Stress
- Épuisement
- Désespoir
- Pas de résolution de problèmes efficace

Rappel : Piliers de l'auto-compassion

Auto-critique

Isolement

Fusionner avec sa
souffrance



Gentillesse envers
soi

Humanité commune

Pleine conscience

“Qu'est-ce que je fais de bon ici? Personne n'a besoin de moi”

Auto-critique



Gentillesse envers soi

Tu te sens très seul.e et tu as l'impression d'être inutile. Ça doit être souffrant de vivre ça. Est-ce que tu serais ouvert.e à ce qu'on essaie d'adoucir un peu cette pensée-là?

Toucher apaisant

Est-ce que tu pourrais venir mettre une main sur ton épaule ou sur ton coeur, avec l'intention de prendre soin de toi.

Prends un moment pour ressentir la douceur, la chaleur de ta main.

Quels sont les mots que tu aurais besoin t'entendre en ce moment?



“Je n’en peux plus de souffrir, je veux que ça s’arrête”

Isolement



Humanité commune

C’est compréhensible que tu te sentes à bout, avec tout ce tu as vécu. Dans ces circonstances, d’autres personnes pourraient ressentir la même chose. Tu n’es pas seule.e.



“Je suis un.e raté.e, ma vie est un échec”

Fusion



Pleine conscience

C'est une période difficile pour toi. C'est important qu'on puisse en parler. Dans ce que tu me dis, j'ai l'impression qu'il y a une partie de toi qui se juge très sévèrement.

Donner un nom à son critique intérieur

Ex. mon juge, mon bourreau interne, ma cassette négative, mon nuage noir, ma bête noire

La technique des 2 colonnes :

La partie critique dit :

La partie bienveillante dit :

Pause d'auto-compassion



Conclusion

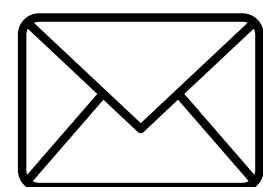
Faire preuve d'auto-compassion c'est se traiter comme on traite un être-cher.

Faire preuve d'auto-compassion, c'est aussi :

- Prévenir la fatigue de compassion
- Être un modèle pour les personnes qu'on aide
- Reconnaître qu'on n'y arrive pas toujours, et que c'est normal



Merci!



julianne.beliveau@uqtr.ca



Équipe de recherche APIC
Université du Québec à Trois-Rivières

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières



Références

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & social psychology bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brillon, C. (2017). *Entretenir sa vitalité d'aidant*. Éditions de l'Homme.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., Musacchio, K. M., Jaroszewski, A. C., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2017). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological bulletin*, 143(2), 187–232. <https://doi.org/10.1037/bul0000084>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. & Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. 43, 31–50, 10.1348/014466504772812959 (2004). [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M., & Rees, C. S. (2019). Common Pathways to NSSI and Suicide Ideation: The Roles of Rumination and Self-Compassion. *Archives of suicide research : official journal of the International Academy for Suicide Research*, 23(2), 247–260. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1468836>
- Kerkhof, A., & van Spijker, B. (2011). Worrying and rumination as proximal risk factors for suicidal behaviour. In R. C. O'Connor, S. Platt, & J. Gordon (Eds.), *International handbook of suicide prevention: Research, policy and practice* (pp. 199–209). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119998556.ch12>

Références

Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2008). A systematic review of the relationship between rumination and suicidality. *Suicide & life-threatening behavior*, 38(5), 523–538. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.5.523>

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>.

Neff, K. D. (Ed.). (2021). *Handbook of self-compassion*. Wiley.

Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, self-compassion, self-injury, and suicidal thoughts and behaviors: A correlational meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 821–842. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01815-1>

Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of Self-Compassion With Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 633482. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>

Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459–468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>

Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S. & Reiss, N. The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review. *J. Affect. Disord.* 246, 530–547 (2019).