



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Autocompassion : des gestes concrets pour soutenir votre santé mentale

Lorsque la vie devient lourde, plusieurs personnes ont tendance à se montrer plus dures envers elles-mêmes. On continue malgré l'épuisement, on minimise ses émotions ou on se dit qu'il faut simplement « faire mieux », plutôt que de ralentir. Même si cette réaction peut sembler utile sur le moment, elle a souvent un impact négatif sur la santé mentale.

À l'inverse, lorsqu'un·e collègue semble dépassé·e ou épuisé·e, notre réflexe est généralement d'offrir compréhension et bienveillance. On fait preuve de patience, on encourage, ou on dit simplement : « Ça fait beaucoup à gérer. » Pourtant, quand c'est nous qui éprouvons des difficultés, notre approche est souvent bien différente.

Cet écart entre la façon dont on traite les autres et celle dont on se traite soi-même est au cœur de l'autocompassion. L'autocompassion propose une autre façon d'avancer : répondre aux défis avec la même compréhension, la même patience et le même soin que l'on offrirait naturellement à quelqu'un d'autre qui traverse une période difficile. es

recherches montrent que l'autocompassion est associée à un niveau de stress plus faible, à une diminution de l'anxiété et de la dépression, à une meilleure résilience émotionnelle et à un bien-être général accru.

L'autocompassion peut s'apprendre et se renforcer avec la pratique, comme toute autre habileté. Dans cet article, nous explorons ce que signifie réellement l'autocompassion, pourquoi elle est importante pour la santé mentale et comment l'intégrer concrètement au quotidien.

### Qu'est-ce que l'autocompassion ?

Essentiellement, l'autocompassion consiste à se traiter avec gentillesse lorsque les choses sont difficiles, plutôt que de réagir par une autocritique sévère ou par l'évitement.

La psychologue Dre Kristin Neff, chercheuse reconnue dans ce domaine, décrit l'autocompassion comme reposant sur trois composantes clés :

- **La bienveillance envers soi-même** : se répondre avec soin et compréhension plutôt qu'avec jugement
- **L'humanité commune** : reconnaître que les difficultés, les erreurs et les échecs font partie de l'expérience humaine
- **La pleine conscience** : observer les pensées et émotions difficiles sans les étouffer ni les amplifier

Ensemble, ces éléments favorisent une réponse intérieure plus équilibrée et plus soutenante face au stress. Plutôt que de se demander « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », l'autocompassion amène à se poser la question : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? »

## Comment l'autocompassion soutient la santé mentale

On se dit parfois que se pousser davantage, viser des standards élevés ou se rappeler constamment ses défauts aide à mieux performer ou à éviter les erreurs. En réalité, le jugement intérieur constant a souvent l'effet inverse. Il augmente le stress, alimente l'anxiété et rend plus difficile la gestion des défis. Avec le temps, cette pression intérieure peut épuiser l'énergie, fragiliser la confiance et donner l'impression d'être coincé·e ou dépassé·e, même lorsqu'on fait de son mieux.

L'autocompassion soutient la santé mentale de plusieurs façons :

- elle réduit le stress et la surcharge émotionnelle en apaisant le système nerveux
- elle renforce la résilience émotionnelle, facilitant la récupération après des revers
- elle encourage des stratégies d'adaptation plus saines plutôt que l'évitement ou l'autoblâme
- elle favorise une estime de soi plus stable, sans dépendre de la perfection ou de la validation externe

Les personnes qui pratiquent l'autocompassion ont davantage tendance à reconnaître leurs erreurs, à demander de l'aide au besoin et à persévérer malgré les difficultés — non pas parce qu'elles se critiquent durement, mais parce qu'elles se sentent soutenues de l'intérieur.

## Mythes courants sur l'autocompassion

Avant d'explorer comment pratiquer l'autocompassion, il peut être utile d'aborder certains malentendus fréquents. Plusieurs de ces croyances se développent comme des façons de rester productif·ive, de faire face aux exigences ou de se protéger dans des environnements difficiles. Les remettre en question peut ouvrir la porte à des réponses plus soutenantes face au stress.

« **Prendre du temps pour moi me donne l'impression d'être paresseux·se ou de me ménager.** »

Pour bien des gens, l'autocritique a servi à rester concentré·e, à répondre aux attentes ou à éviter les erreurs. Dans ce contexte, la bienveillance envers soi-même peut sembler risquée. Pourtant, l'autocompassion soutient le développement plutôt que l'évitement des responsabilités. Lorsqu'on se sent en sécurité et soutenu·e, il est plus facile de réfléchir honnêtement, d'apprendre des difficultés et d'apporter des changements significatifs, sans le poids supplémentaire de la honte ou de la pression.

« **Si j'arrête de me critiquer, je vais perdre ma motivation.** »

Il est courant de craindre qu'en réduisant l'autocritique, les standards baissent ou que l'effort diminue. Les recherches suggèrent plutôt le contraire. Le jugement constant épuise l'énergie et augmente la peur de l'échec, ce qui rend l'engagement plus difficile. Les personnes qui font preuve d'autocompassion sont souvent plus motivées à long terme, car elles peuvent rebondir après des revers, rester curieuses et continuer sans être submergées par la culpabilité ou le doute.

« **D'autres vivent pire que moi — je ne devrais pas me sentir ainsi.** »

Beaucoup de personnes apprennent à minimiser leurs propres difficultés, surtout en se comparant aux autres. Même si ce réflexe peut venir de l'empathie ou de la gratitude, il peut aussi empêcher de reconnaître ses besoins. La souffrance n'est pas une compétition. Reconnaître son stress ou sa détresse émotionnelle n'enlève rien à personne d'autre. Votre vécu compte, et vous permettre de le reconnaître fait partie du soin de votre santé mentale.

## Signes possibles d'un manque d'autocompassion

Il n'est pas nécessaire d'être constamment dépassé·e pour bénéficier de plus d'autocompassion. Certains signes plus subtils peuvent inclure :

- une voix intérieure très critique après de petites erreurs
- de la difficulté à se reposer sans culpabilité
- un sentiment de honte lorsqu'on a besoin d'aide
- des comparaisons négatives avec les autres
- une tendance à minimiser son propre stress ou ses émotions

Si cela vous parle, sachez que c'est une expérience fréquente. Ces schémas peuvent évoluer avec le temps, la pratique et l'intention.

## Des gestes concrets pour développer l'autocompassion

L'autocompassion se développe par de petits ajustements intentionnels, plutôt que par de grands changements de personnalité. Les étapes suivantes se veulent réalistes et flexibles, même lors de journées chargées ou stressantes.

### 1. Observer la façon dont vous vous parlez

La manière dont on se parle influence fortement nos émotions et notre capacité d'adaptation. Commencez par porter attention à votre dialogue intérieur, surtout en période de stress. Demandez-vous :

- Dirais-je cela à un·e ami·e ou à un·e collègue ?
- Cette voix m'aide-t-elle ou ajoute-t-elle de la pression ?

#### À essayer :

Lorsque vous remarquez de l'autocritique, faites une pause et reformulez-la de façon plus soutenante. Au lieu de : « J'ai tout gâché — je suis nul·le là-dedans », essayez : « Ça ne s'est pas passé comme prévu. C'est frustrant, et je peux quand même en tirer des apprentissages. »

### 2. Reconnaître la difficulté sans jugement

L'autocompassion commence par le fait de reconnaître qu'une situation est difficile, sans chercher immédiatement à la régler ou à l'éviter.

Cela ne signifie pas rester coincé·e dans le problème, mais s'autoriser à dire : « C'est difficile en ce moment. »

#### À essayer :

Lorsque le stress se manifeste, nommez-le doucement :

- « C'est une journée exigeante. »
- « Je me sens dépassé·e, et c'est compréhensible. »

Mettre des mots sur l'expérience peut réduire l'intensité émotionnelle et ouvrir la voie à une réponse plus calme.

### 3. Se rappeler que les difficultés sont partagées

Le stress, le doute et les défis émotionnels font partie de l'expérience humaine, même s'ils ne sont pas toujours visibles.

Quand les défis surgissent, il peut être aidant de se rappeler que d'autres vivent des situations semblables, même si leur réalité est différente.

#### À essayer :

Rappelez-vous :

- « Je ne suis pas la seule personne à me sentir ainsi. »

- « Avoir de la difficulté ne signifie pas que j'échoue — cela fait de moi un·e humain·e. »

Ce simple changement peut réduire l'isolement et l'autoblâme.

### 4. Répondre au stress avec soin plutôt qu'avec contrôle

En période de stress, plusieurs personnes réagissent en tentant de tout contrôler : pousser plus fort, ignorer leurs besoins ou se fixer des attentes irréalistes.

L'autocompassion propose une autre réponse, axée sur le soin.

#### À essayer :

Demandez-vous :

- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir un peu plus stable en ce moment ?
- Ai-je besoin de repos, de réassurance, de mouvement ou de connexion ?

Même de petits gestes — une courte marche, un verre d'eau, une respiration profonde — peuvent soutenir l'équilibre émotionnel.

### 5. Établir des limites saines

L'autocompassion inclut la reconnaissance de ses limites et la protection de son énergie. Elle implique aussi de comprendre que dire non, demander de l'espace ou ajuster ses attentes n'est pas égoïste. Ces choix permettent d'être plus présent·e et ancré·e, plutôt que vidé·e ou amer·e.

Cela peut vouloir dire :

- refuser des tâches supplémentaires lorsque la capacité est limitée
- prendre des pauses sans s'excuser
- se déconnecter à une heure raisonnable

Établir des limites est une façon de prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle.

#### À essayer :

Utilisez un langage neutre pour poser vos limites, par exemple :

- « Je ne suis pas en mesure de prendre cela en charge en ce moment. »
- « J'aurai besoin de plus de temps pour répondre. »

## 6. Faire preuve d'autocompassion lors des erreurs

Les erreurs sont souvent les moments où l'autocritique est la plus forte. Plutôt que de ruminer ou de vous étiqueter, l'autocompassion invite à réfléchir sans se punir. Il est possible de reconnaître ce qui s'est passé, de réfléchir à ce qui pourrait être fait différemment la prochaine fois, puis d'avancer sans porter la honte ou un discours intérieur dur.

### À essayer :

Après une erreur, demandez-vous :

- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?
- Quel soutien ou quel ajustement pourrait m'aider la prochaine fois ?

Cette approche favorise l'apprentissage tout en réduisant la honte et la fatigue émotionnelle.

## 7. Intégrer de courtes pauses d'autocompassion dans la journée

L'autocompassion ne nécessite pas de longues séances de méditation ni de changements majeurs de mode de vie. Plutôt que d'ignorer le stress ou les signaux du corps, elle invite à faire de brèves pauses pour se recentrer et prendre de ses nouvelles. Ces moments peuvent être simples et intégrés au quotidien.

### Cela peut prendre la forme de :

- **prendre soin de son corps** (manger quelque chose de nourrissant, se reposer, s'étirer ou faire une courte marche)
- **s'offrir des paroles rassurantes**, surtout dans les moments difficiles, comme on le ferait pour une personne chère
- **écrire une lettre à soi-même** après une expérience éprouvante, en décrivant ce qui s'est passé sans blâme et en reconnaissant l'impact émotionnel
- **faire une pause pour revenir au moment présent**, même brièvement, par quelques respirations ou un court exercice de pleine conscience

### À essayer :

En période de stress, faites une pause et ramenez doucement votre attention au présent. Vous pouvez essayer :

- **Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1** : nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous ressentez physiquement, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez et 1 que vous goûtez.
- **Respiration lente** : inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à six. Répétez quelques fois.

Ces courtes pauses peuvent aider à apaiser le système nerveux et, avec le temps, encourager un discours intérieur plus bienveillant.



## L'autocompassion au travail

Le milieu de travail est souvent une source de pression, de comparaison et d'autocritique. Les échéances, les attentes de performance et la rétroaction constante peuvent rendre plus difficile le fait d'être indulgent-e envers soi-même, surtout lors de périodes chargées ou incertaines. Pratiquer l'autocompassion au travail peut notamment passer par :

- Laisser aller la perfection lorsque celle-ci n'est pas réaliste
- Reconnaître les efforts, et pas seulement les résultats
- Poser des questions plutôt que de présumer un échec
- Se donner la permission d'utiliser des journées de mieux-être ou des congés personnels

Ces pratiques favorisent l'équilibre émotionnel et contribuent à réduire l'épuisement. L'autocompassion permet de se présenter au travail avec plus de clarté, de résilience et d'énergie, de façon durable.

## Quand l'autocompassion semble difficile

Pour certaines personnes, l'autocompassion peut être inconfortable au départ, surtout lorsqu'elles ont l'habitude de s'appuyer sur l'autocritique pour faire face aux difficultés.

Si la bienveillance envers soi-même semble forcée ou peu naturelle :

- Commencez par de petits gestes
- Utilisez un langage neutre plutôt que des affirmations positives
- Mettez l'accent sur les actions (repos, limites, soutien) plutôt que sur les mots

Avec la pratique, l'autocompassion devient souvent plus accessible et plus naturelle.

## Demander du soutien

Faire preuve d'autocompassion peut aussi signifier reconnaître qu'un soutien supplémentaire pourrait être bénéfique. Discuter avec un-e professionnel-le de la santé mentale peut offrir un espace sécuritaire et bienveillant pour explorer le stress, l'autocritique et des stratégies d'adaptation plus faciles à mettre en place.

Grâce à votre Programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF), un soutien confidentiel est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour vous et votre famille. Vous y trouverez des stratégies concrètes pour renforcer le bien-être émotionnel et mieux gérer le stress.

### Références

Harvard Medical School (12 février 2021) 4 Ways to Boost Your Self-Compassion. Harvard Health Publishing. Consulté le 22 décembre 2025 sur <https://www.health.harvard.edu/mental-health/4-ways-to-boost-your-self-compassion> (Seulement en anglais)

Moore C (2 juin 2019) How to Practice Self-Compassion: 8 techniques and tips. PositivePsychology.com. Consulté le 22 décembre 2025 sur <https://positivepsychology.com/how-to-practice-self-compassion/> (Seulement en anglais)

Neff K (21 février 2013) S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même. Belfond.

Saltzman A (21 décembre 2025) When You Are Suffering, Offer Yourself Compassion. Psychology Today. Consulté le 22 décembre 2025 sur <https://www.psychologytoday.com/us/blog/find-your-true-flow/202512/when-you-are-suffering-offer-yourself-compassion> (Seulement en anglais)





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

[monhomeweb.ca](http://monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2026 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14<sup>ans</sup> Homewood  
Santé

Découvrez les bienfaits  
de nos soins