

# SESSION 4 :

I comme...

IMPULSER LA COMPASSION

(PARTIE 2)

Julie Delorme

fondatrice & formatrice de ce programme

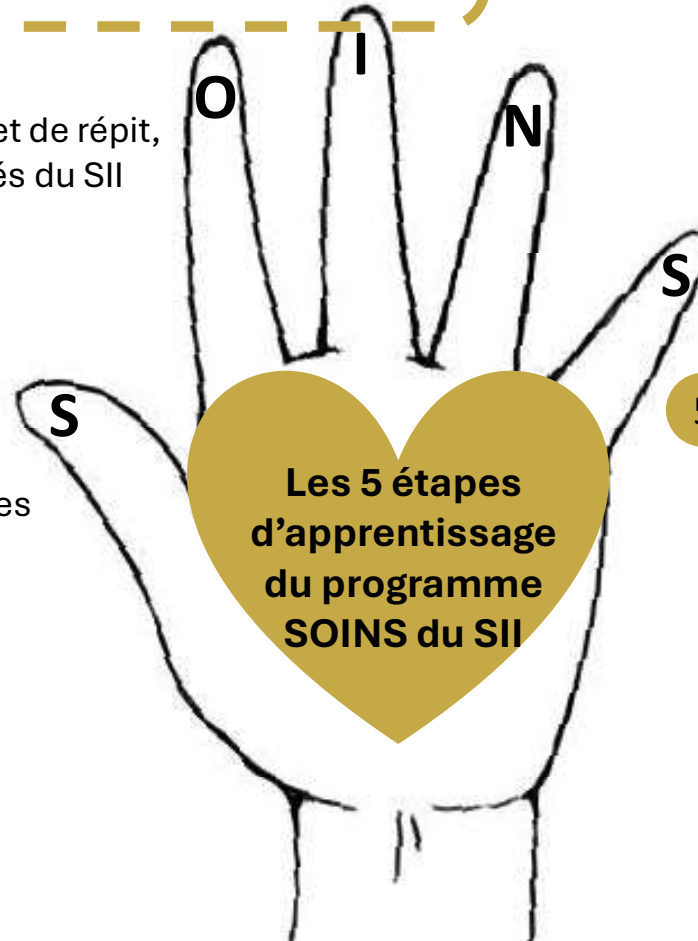
Contact : 06 13 42 48 15 | [julie.delorme007@gmail.com](mailto:julie.delorme007@gmail.com)



**3** **IMPULSER DE LA COMPASSION** pour développer vos ressources internes envers vous-même pour faire face aux difficultés du SII et être plus résilient  
=> Sessions 3+ 4

**2** **OBSERVER sans juger**  
pour savourer les moments positifs et de répit, et prendre du recul avec les difficultés du SII  
=> Session 2

**1** **SE CONNAITRE** pour découvrir le groupe et mieux vous comprendre intérieurement  
& **S'AUTO-REGULER** le digestif et les émotions  
=> Session 1



**4** **NOURRIR :**

- **votre corps** par le mouvement, l'alimentation et sommeil
- **votre cœur** et gérer vos peurs de manger, sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- **votre esprit** en gérant la partie de vous qui vous critique et qui trouve que vous n'êtes ou ne faites « jamais assez bien ».  
=> Sessions 5 à 9

**5** **S'OUVRIR à la vie :**  
**Sourire à la vie** et **s'engager** vers ce qui est **utile et important** pour vous  
- y compris après le programme.  
=> Session 10

**...pour vous apporter le soin que vous cherchez, et avancer pas à pas vers votre bien-être et plus de vie !**

# Plan de notre 4<sup>ème</sup> session

SOINS

→ Impulser la compassion (partie 2)

- Pratique d'entrée
- Retour des pratiques à la maison
- Film Stuart
- **Développer vos compétences de compassion** par :
  - Souvenir d'un moment de compassion
  - Exercices pratiques de posture, expression du visage et ton de voix
  - Méditation imaginer incarner les qualités de la compassion
  - Lettre de votre partie compassionnée vers votre partie touchée par le SII
- Invitation des pratiques à faire à la maison



Contacter, imaginer &  
développer  
les qualités de la compassion –  
en général

## Rappels de quelques effets prouvés de la thérapie fondée sur la compassion et l'auto-compassion

- **Diminution du niveau de dépression**, amélioration des gestes d'auto-soin et de la qualité de vie chez les personnes souffrant du SII (Chupradit S. et al., 2017).
- **Réduction du stress perçu** en lien avec le SII (Maedeh Mazzi et al., 2020).
- **Réduction de l'insatisfaction corporelle et de la honte du corps**, ainsi qu'une **augmentation de la compassion envers soi-même et de l'appréciation du corps** (Kristin Neff et al., 2015).
- **Augmentation des émotions positives** et diminution de l'autocritique, du stress et de la dépression (Matos et al., 2017 ; Sommers Spijkerman et al., 2018).
- **Augmentation de la motivation** à s'engager face aux difficultés (Breines & Chen, 2012 ; Condon et al., 2013).

La compassion  
est  
naturellement  
présente chez  
les humains  
(+ d'autres  
animaux sociaux)



Pour en savoir plus :

<https://www.hominides.com/la-compassion-chez-les-hommes-prehistoriques-un-theme-detude-a-part-entiere/>



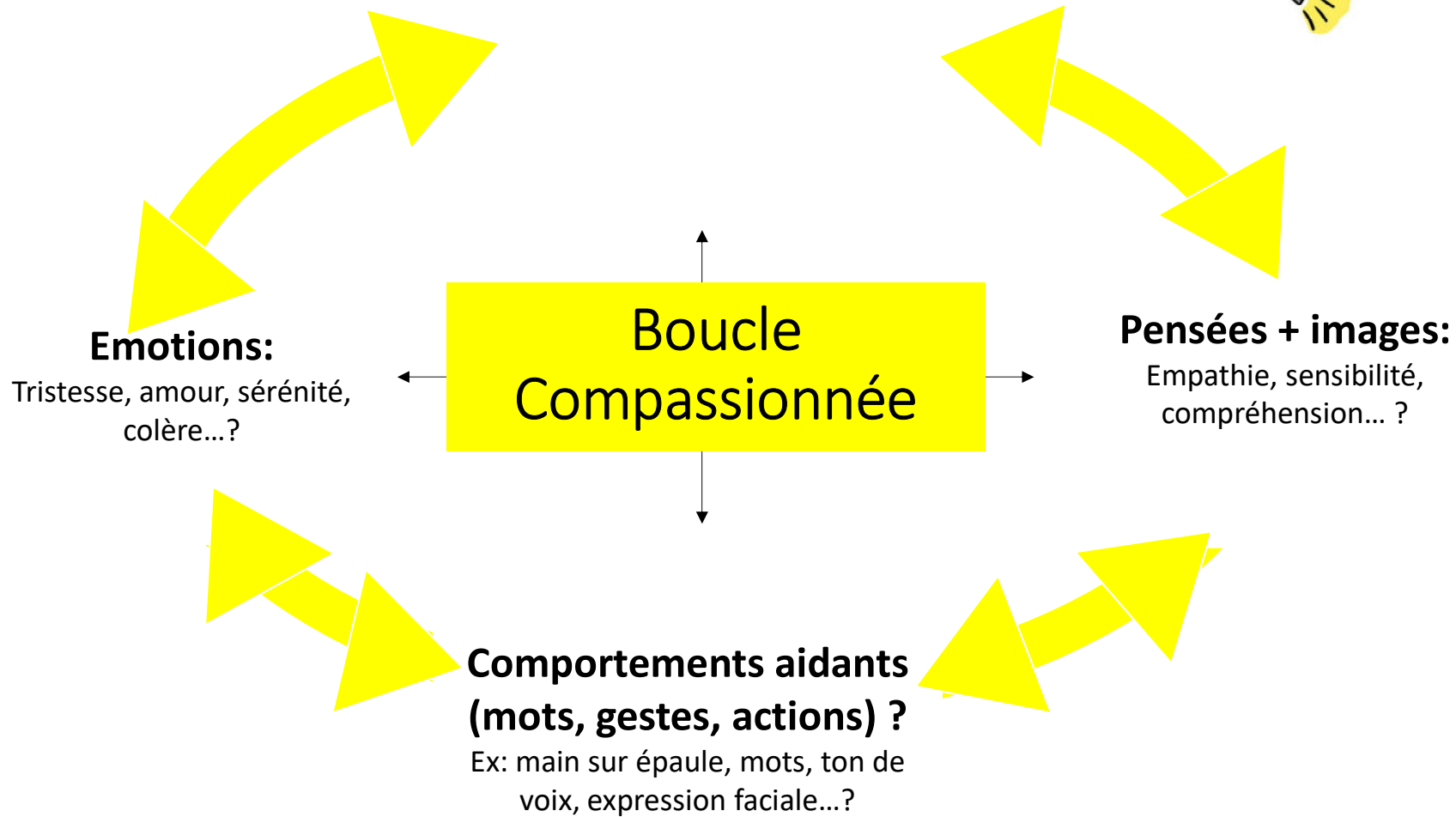
Les effets de la compassion  
(sur la base d'un souvenir) :

### Sensations corporelles

Intérieures & Posture



Attention ?



## Le Yin et le Yang de la compassion



Les réactions en chaînes de compassion sont différentes en fonction du contexte :  
yin & yang de la compassion



# « *Faire comme si* » pour développer votre partie compassionnée intérieure

Cette méthode du « **faire comme si** » est utilisée en thérapie fondée sur la **compassion** car elle offre un moyen d'apprentissage plus rapide.

**C'est la même méthode d'apprentissage que celle utilisée par les acteurs** (ex. : le film *Simone Veil* avec Elsa Zylberstein), **par les grands sportifs, et que vous avez certainement tous déjà pratiquée, au moins dans votre jeunesse** (ex. : jouer au maître/à la maîtresse, au super-héros, jouer à papa/maman...).

Pour vous aider à développer votre **partie compassionnée**, vous pouvez :

- **Faire un travail sur vos inspirations** : souvenir(s) et modèle(s).
- **Faire un travail sur la forme** : posture, ton de la voix, expression du visage... (vous entraînez devant le miroir).
- **Faire un travail sur le fond** : travail sur les qualités à développer.

L'important n'est pas de chercher à devenir aussi compassionné que le Dalai-Lama (ou un autre modèle de compassion qui vous inspire), mais **d'imaginer ce que cela ferait si vous étiez dans ses chaussures et sa peau**, le temps de la pratique.

Quels souvenirs ou anecdotes pouvez-vous vous remémorer, où vous avez fait preuve de sagesse, de courage et/ou de bienveillance engagée à prendre soin de vous-même ou des autres ?

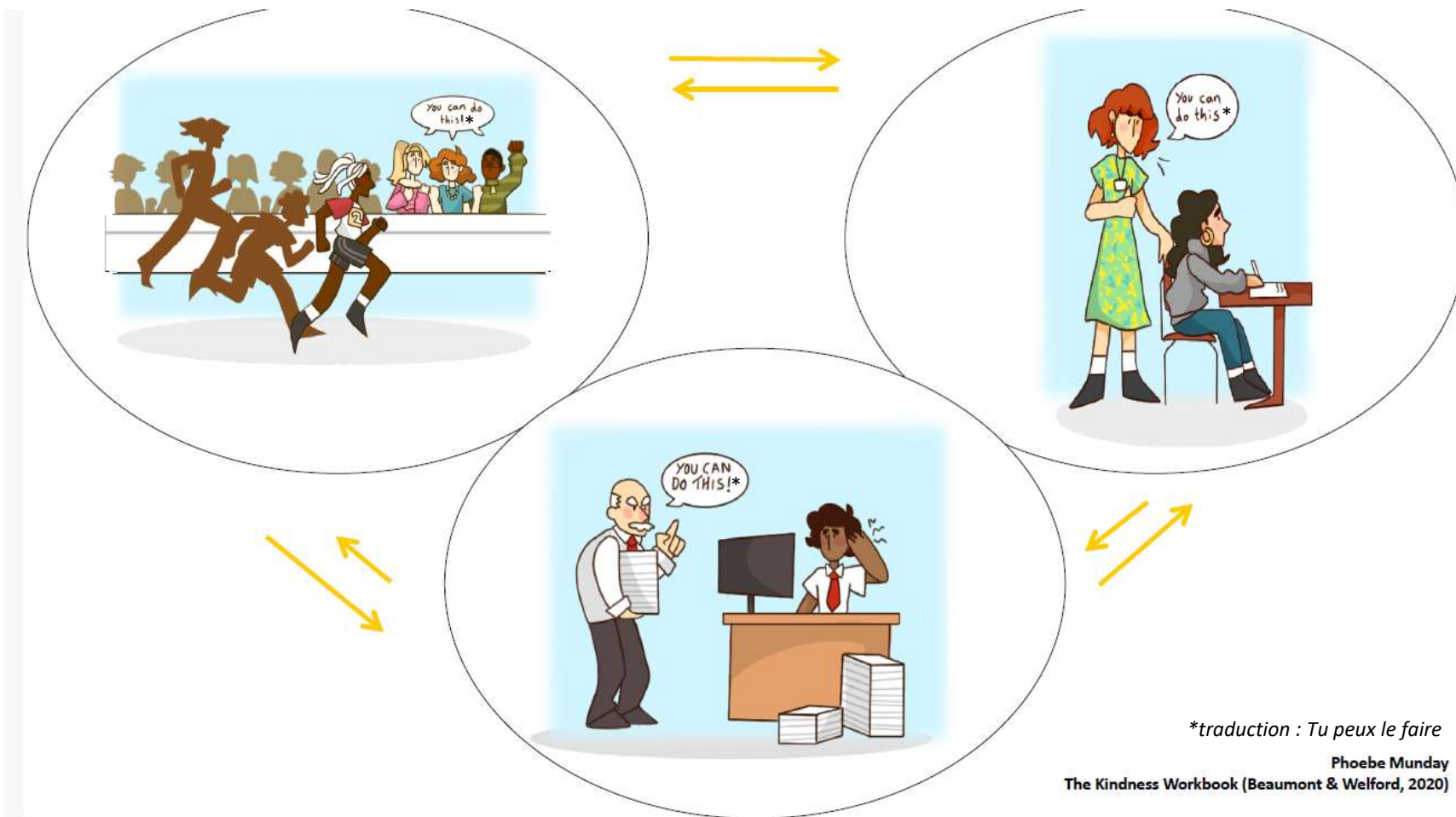
Possibilité de réfléchir à la maison pour rajouter 1 à 5 exemples au souvenir de l'exercice précédent

# Quels sont vos modèles de sagesse, courage et bienveillance?

Voici quelques-unes de mes propres inspirations de compassion. Et vous?



# L'impact de la posture et du ton de la voix :



*\*traduction : Tu peux le faire*

Phoebe Munday  
The Kindness Workbook (Beaumont & Welford, 2020)

# Travail sur les qualités/forces de compassion:



Compréhension profonde /  
« vraie »sagesse

Courage  
/Force  
Autorité confiante

Bienveillance engagée  
pour prendre soin

- **Et vous, quelles qualités/forces vous avez besoin de développer pour vous aider à mieux gérer le SII (c'est-à-dire pour mieux prendre soin de vous, mieux faire face aux difficultés, davantage vous engager dans la vie malgré le SII)? Citez-en 1 à 3.**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous aider à les développer?**



Pratique de visualisation :  
Imaginer incarner les qualités de  
la compassion pour devenir  
votre meilleur ami/coach/allié  
pour mieux prendre soin de vous  
& mieux vous soutenir

---

# Imaginer incarner les qualités de la compassion

**Durée** : environ 15 min.

**Intention** : C'est une pratique de visualisation qui permet de **développer la compassion en imaginant incarner des qualités de compassion en vous et en observant vos ressentis**. Vous pouvez vous baser à la fois sur des qualités que vous avez déjà en vous ou imaginer celles que vous aimeriez développer. Cette pratique aide à **vous traiter comme vous traiteriez un(e) ami(e) qui traverserait les mêmes difficultés que vous**. Cela peut vous aider à **développer à la fois vos capacités à gérer directement les difficultés liées au SII**, ainsi qu'à **vous motiver à adopter des comportements aidants et bénéfiques pour vous**.

**Contenu** : 3 étapes progressives :

1/ **Imaginer les qualités** que vous souhaiteriez attribuer à votre partie compassionnée, **que vous les possédiez déjà ou non** (courage, sagesse, bienveillance...).

2/ **Imaginer parcourir le cours de votre journée** en activant ces qualités.

3/ **Imaginer que votre partie compassionnée vous adresse un message utile et aidant**, adapté à ce moment de votre vie, en lien avec vos difficultés liées au SII, et en **observant ce que cela vous fait ressentir**.

**À savoir** :

- Dans cette pratique, je vous fais des suggestions. Vous pouvez les **adapter** ou les changer si besoin.
- **Toutes les émotions/sensations sont les bienvenues.**
- Comme pour les autres pratiques, si vous sentez que votre mental part dans des histoires, prenez-en conscience et **ramenez-le** avec bienveillance sur la pratique et les sensations ressenties.
- **Peu importe si vous possédez ces qualités ou non**, l'important est de focaliser votre attention sur ce que cela vous ferait si vous les aviez, car les chercheurs ont démontré que **cette visualisation suffit, avec la répétition des pratiques, pour changer la façon dont vous pensez, ressentez et vous comportez dans la vie**.
- Vous pouvez prendre contact avec votre partie compassionnée à tout moment, lorsque vous faites face à une difficulté (en lien avec le SII ou non), pour vous motiver à avoir un comportement bénéfique et aidant. Cela peut se faire de manière **formelle** avec cette pratique **ou** de manière **informelle** en imaginant incarner simplement ces qualités quelques minutes ou quelques secondes.



# Aide pour trouver des phrases de compassion significantes pour vous

Les deux questions essentielles à vous poser pour trouver des phrases de compassion pour vous sont :

## 1. De quoi ai-je vraiment besoin ici et maintenant ?

Ex : compréhension, réconfort, soutien, consolation, amour...

## 2. Qu'ai-je vraiment besoin d'entendre ici et maintenant ?

Ex : « *Je suis là pour toi* », « *Je t'aime* », « *Je crois en toi* », « *Tu vas y arriver* », « *C'est ok de ne pas être ok* », « *Puisses-tu aller mieux* », « *Puisses-tu savoir que tu es une bonne personne* », « *Puisses-tu avoir la force de faire face* », « *Puisses-tu te rappeler que cela aussi va passer* »...

**Permettez à votre cœur de répondre à ces questions** – tout en sachant que **s'ouvrir à ses vulnérabilités demande du courage**.

### **NB :**

Il est préférable de choisir des mots auxquels vous croyez et qui résonnent en vous. Par exemple, se souhaiter d'aller mieux peut être plus réaliste que de se souhaiter de ne plus jamais avoir de symptômes.

Voyez ce qui vous convient le mieux entre une affirmation ou un souhait, et entre parler à la première ou à la deuxième personne.

Ex : « *Je t'aime comme tu es* » ou « *Que je puisse m'aimer tel(le) que je suis* ».

Si c'est difficile : imaginez un ami proche dans la même situation que vous et réfléchissez à ce que vous lui diriez de cœur à cœur, à ce qu'il aimerait entendre de vous.

Si de nombreux mots vous viennent, essayez de les simplifier.

Vous pouvez noter les messages issus des pratiques sur du papier, des cailloux... Cela pourra vous aider à vous en souvenir lors des moments difficiles.



Vous écrire une  
lettre

---



# Vous écrire une lettre

- C'est un **outil puissant pour exprimer de la compassion envers vous-même** (au lieu des voix souvent activées par le circuit rouge qui sont critiques, jugeantes, dénigrantes et en colère).
- Il a été démontré que le fait de **s'écrire une lettre pendant 4 jours** de suite de manière émotionnelle (de cœur à cœur) **améliore la santé physique jusqu'à 6 mois** plus tard par rapport à des lettres plutôt « neutres » (Pennebaker et al., 1997).
- La lettre peut exprimer la **motivation à prendre soin de vous**, tout en étant **sensible et compréhensif** à l'égard de vos souffrances induites par le SII. Elle peut aider à **faire face à vos souffrances et à mieux les tolérer** ; à comprendre que ce n'est pas de votre faute, et à **distinguer ce que vous pouvez changer de ce que vous ne pouvez pas changer**. Ainsi, elle peut aider à **lâcher prise** sur ce que vous ne pouvez pas changer et vous **motiver pour agir** avec courage et adopter des comportements plus aidants ou importants pour vous, malgré un certain inconfort. Le tout de manière **bienveillante et non jugeante**.

# Consignes pour écrire votre lettre à votre partie touchée par le SII

- **Mettez-vous en condition** pour vous assurer d'écrire votre lettre, non pas avec une partie critique et jugeante, mais **avec la partie compassionnée en vous** - courageuse, bienveillante et engagée à **prendre soin de votre partie touchée par le SII**. Ainsi, il peut être utile de faire, juste avant, la méditation « *imaginer incarner les qualités de la compassion* ». Pour vous aider : choisissez un moment où vous n'avez pas de symptômes ou, au maximum, un **niveau de symptômes gérable**. Installez-vous confortablement et rédigez votre lettre en imaginant incarner votre **partie compassionnée**. Vous pouvez aussi imaginer que votre **image compassionnée idéale, un ami ou un de vos modèles**, vous souffle les mots à l'oreille.
- **Imaginez votre partie touchée par le SII face à vous**, en la regardant depuis votre part compassionnée, avec une profonde motivation à soulager ses souffrances. Vous pouvez vous aider en plaçant une **photo** de vous – plus ou moins récente – ou un **dessin** de votre partie touchée par le SII en face. Vous pouvez également **prévoir une chaise** à côté de vous pour votre image compassionnée et une en face de vous pour votre partie touchée.
- Cette lettre est destinée à votre **partie touchée par le SII et aux éventuels autres troubles chroniques** que vous avez.
- Tout en écrivant votre lettre, rappelez-vous que votre part compassionnée et votre image compassionnée idéale vous connaissent mieux que personne. Elles comprennent votre **partie touchée par le SII**. Elles savent profondément ce qui la fait souffrir, et elles savent vraiment ce dont elle a besoin et ce qui pourrait l'apaiser, la soutenir, la consoler et lui faire du bien.

# Consignes pour écrire votre lettre à votre partie touchée par le SII

- Vous réserver environ **10-20 min** pour la rédiger **au calme**. **Votre lettre n'a pas à être parfaite** (il ne s'agit pas d'un examen mais d'une pratique) **mais seulement authentique**. Laissez **votre cœur s'exprimer librement et les mots venir sans forcer**. Vous pouvez vous écrire une lettre à la main ou à l'ordinateur. Et si vous n'aimez pas écrire, vous pouvez noter simplement quelques mots ou pourquoi pas vous faire un dessin, écrire une chanson, ou enregistrer un audio...
- Vous pouvez aussi **vous aider d'un « objet ressource » de votre kitbag** : musique, huile essentielle, bougie, photo, ou autre objet... qui vous stimule de l'apaisement et de la compassion en vous.

Vous ne vous êtes peut être jamais adressé(e) à vous-même comme ça donc :

- Ça peut paraître, bizarre, forcé, et vous submerger. Ce type d'exercice **peut faire apparaître votre partie critique et activer le cercle rouge**.
  - Parfois rien ne semble venir ou nous pouvons être trop directifs avec des objectifs perfectionnistes (**cercle bleu**).
- ➔ Dans ces cas, vous pouvez appliquer ce qu'on a appris : vous pouvez observer ce qui est présent, ralentir avec l'aide du rythme respiratoire apaisant et faire appel à votre self compassionné et/ou à votre image compassionnée idéale avant de continuer sur le moment ou vous pouvez vous changer les idées en attendant que l'inspiration arrive.

# Le contenu de la lettre en 5 phases

1. Vous pouvez **démarrer la lettre** par « *Ma chère/mon cher + votre prénom* ». Il peut être plus facile d'utiliser la 2<sup>e</sup> personne du singulier, car cela aide à prendre de la distance entre la partie compassionnée qui écrit et la partie touchée à qui la lettre s'adresse.
2. **Valider la souffrance** de votre partie touchée par le SII. Exemple : « *Je vois que tu ressens... et que tu penses... (je vois les larmes dans tes yeux, je sens la tension...) et cela me touche.* »
3. **Montrer de l'empathie et de la compréhension avec bienveillance**, en expliquant que **ce n'est pas de votre faute** si vous avez des symptômes digestifs chroniques, un mal-être associé et des réactions gastro-intestinales. Vous pouvez ajouter que vous n'êtes pas seul(e). Exemple : « *Je sais à quel point cela peut être difficile... C'est logique que tu ressentes cela, étant donné les symptômes chroniques, inconfortables, imprévisibles et tabous du SII, malgré les efforts que tu fais depuis X mois/années... Je comprends tout à fait que tu te sois réfugié(e) chez toi/dans le travail... D'ailleurs, beaucoup de personnes ayant un SII ressentent des difficultés similaires... et ont des comportements similaires.* »
4. **Trouvez ce qui pourrait vous aider à gérer le SII (en mots, gestes ou attention – et non en solution anti-SII). Identifier le besoin réel de votre partie touchée** par le SII et dites-lui **ce qu'elle a vraiment besoin d'entendre**, comme vous le feriez pour un ami cher dans la même situation. Exemple : « *Étant donné ce que tu ressens, tu aurais besoin de... Et je veux que tu saches que je (serai toujours là, je t'aime...) ou que tu es/tu peux... (une belle personne malgré tes imperfections, comme nous en avons tous...).* »
5. Terminez la lettre en réfléchissant à **ce qui pourrait être utile pour vous aider à gérer le SII ou pour vous diriger vers ce qui est important pour vous, malgré le SII (+/- autres problématiques)**, dans les prochains jours, et à ce que votre partie compassionnée pourrait dire ou faire pour vous soutenir. Exemple : « *Il pourrait être utile de te rappeler que (tu es capable, ça va aller, tu as déjà traversé...)... Il pourrait être utile de porter davantage ton attention sur... Cela pourrait t'être bénéfique d'essayer de... de faire ou commencer à faire... (petit pas).* »

# Et après?

- **Relisez-la quelques jours plus tard à haute voix avec un ton et une voix compassionnés** (possibilité de vous enregistrer pour ensuite écouter l'enregistrement).
- **Observez** comment cette lettre est reçue par votre partie touchée. Observez également si des jugements, des critiques ou des injonctions (il faut/je dois...) émergent. Si c'est le cas, rappelez-vous que c'est naturel, félicitez-vous de l'avoir remarqué et voyez si cela nécessite une modification dans votre lettre et/ou si un mot compassionné peut apaiser ces réactions.
- **Placez la lettre dans un endroit accessible** : dans votre kitbag ou un autre endroit visible, de manière à penser à cette lettre en la relisant ou juste en la voyant, surtout dans les moments difficiles.
- Vous pourrez ajuster, modifier ou compléter votre lettre à tout moment pendant ou après le programme.

# Invitations à faire à la maison cette semaine

- **Approfondir la construction de votre partie compassionnée**
- **Imaginer incarner votre partie compassionnée de manière formelle (cf. audio) et/ou informelle** (en faisant « comme si » dans la vie quotidienne pendant que vous marchez, mangez, discutez...).
- Écrire une **lettre** (ou l'équivalent) avec votre partie compassionnée à l'attention de votre partie touchée par le SII et autres troubles chroniques.
- Possibilité de trouver un ou des « **objet(s) ressource(s)** » à rajouter dans votre kitbag pour vous aider à stimuler votre partie compassionnée.

Pour aller plus loin :

➔ Impact du langage corporel sur les émotions :

Expérience avec une maman et son bébé : <https://youtu.be/f1Jw0-LExyc>

Conférence ted talk: [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are)

➔ Note d'humour :

Jusqu'à quel point imaginer incarner un personnage peut aller....extrait de la série 10 pourcent avec Jean Dujardin.

<https://www.youtube.com/watch?v=VkJyU2EHY1Q>



*Saupoudrez régulièrement de compassion  
C'est ça qui fait la différence*

