

DU BURNOUT À L'AUTO-COMPASSION

Dre Dominique Cassidy

Télémeeting du 15 mai 2024

DÉFINITION

- « L'auto-compassion consiste à manifester de la compassion envers soi-même en cas d'insuffisance perçue, d'échec ou de souffrance ». Kristin Neff

EFFET GLOBAL DE L'AUTO-COMPASSION

- Lien entre auto-compassion et niveau de bonheur, optimisme, contentement, sagesse, intelligence émotionnelle¹ et capacité d'adaptation².
 - Risque de PTSD chez vétérans corrélé avec le niveau d'auto-compassion plus que le nombre d'exposition aux combats.
 - Meilleure capacité à reconnaître ses erreurs.
-
- 1.Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 2007;41:908–16.
 - 2.Neff KD, Hsieh Y-P, Dejjterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 2005;4:263–87

AUTO-COMPASSION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ?

- Entraînement à l'auto-compassion: diminue le risque de fatigue de la compassion et de burnout.
- The effect of self-compassion program on self-compassion and professional quality of life among healthcare professionals, Melikegul Bedir, Current psychology, vol 43, déc 2023

3 FACES DE L'AUTO-COMPASSION

- Devenir conscient et ouvert avec notre propre souffrance. (mindfulness vs over-identification)
- Intégrer son expérience stressante avec une perspective humaine d'expérience partagée. (commun humanity vs isolation)
- Se traiter avec gentillesse et compréhension pendant les temps de difficulté. (self-kindness vs self judgment)

- Kristin Neff



LA PRATIQUE, ÇA MARCHE!

- Épaississement cortical est directement corrélé avec le niveau d'expérience. Plus on pratique plus la neuroplasticité s'active.

- Klimecki, O.M, Leiberg, S. Lamm, C.& Singer, T. Singer (2012) Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552-1561

IL NE RESTE QU'À PRATIQUER!