

L'autocompassion en pleine conscience



EXERCICE *Dans quelle mesure suis-je autocompatissant ?*

(Extrait du livre *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience*, Neff & Germer, 2020 Deboeck Supérieur)

Le chemin vers l'autocompassion commence souvent par une évaluation objective de notre degré d'autocompassion. L'échelle d'autocompassion mesure à quel point les gens font preuve de bienveillance envers eux-mêmes ou de jugement hostile de soi, ont un sentiment d'humanité commune ou se sentent isolés par leur imperfection, et sont conscients de leur souffrance ou s'y identifient de façon excessive. La plupart des recherches utilisent cette échelle pour mesurer l'autocompassion et déterminer son lien avec le bien-être. Faites le test pour savoir à quel point vous êtes compatissant envers vous-même.

Il s'agit d'une version adaptée de la forme abrégée de l'échelle d'autocompassion. Si vous souhaitez essayer l'échelle complète et que vos résultats soient évalués pour vous, rendez-vous sur le site www.self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are.

Les énoncés suivants décrivent comment vous agissez envers vous-même dans les moments difficiles. Lisez attentivement chaque énoncé avant de répondre et, à gauche de chaque question, indiquez à quelle fréquence vous vous comportez de la manière indiquée sur une échelle de 1 à 5.

Pour la première série d'éléments, utilisez l'échelle suivante :

Presque jamais

Presque toujours

1

2

3

4

5

_____ J'essaie d'être compréhensif et patient à l'égard des aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

_____ Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.

_____ J'essaie de voir mes défauts comme faisant partie de la condition humaine.

_____ Quand je traverse une période très difficile, je me donne l'attention et la tendresse dont j'ai besoin.

_____ Quand quelque chose me dérange, j'essaie de garder mes émotions à l'équilibre.

_____ Lorsque je me sens inadéquat d'une certaine façon, j'essaie de me rappeler que les sentiments d'inadéquation sont partagés par la plupart des gens.



Pour la prochaine série d'éléments, utilisez l'échelle suivante (notez que les extrémités de l'échelle sont inversées par rapport à celles ci-dessus) :

Presque toujours

1

2

3

4

Presque jamais

5

_____ Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis consumé par des sentiments d'inadéquation.

_____ Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à penser que la plupart des gens sont probablement plus heureux que moi.

_____ Quand j'échoue à quelque chose qui est important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul dans mon échec.

_____ Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à être obsédé et à me fixer sur tout ce qui ne va pas.

_____ Je désapprouve et juge mes propres défauts et insuffisances.

_____ Je suis intolérant et impatient face aux aspects de ma personnalité que je n'aime pas.

Comment noter votre test :

Total (somme des 12 éléments)

Note moyenne = Total/12

Les scores moyens globaux d'autocompassion ont tendance à se situer autour de 3,0 sur l'échelle de 1 à 5, de sorte que vous pouvez interpréter votre score global en conséquence. À titre indicatif, une note de 1 à 2,5 pour l'ensemble de votre autocompassion indique que vous avez un faible taux d'autocompassion, 2,5 à 3,5 indique que vous êtes modéré et 3,5 à 5,0 signifie que vous avez un taux élevé de compassion pour vous-même.

RÉFLEXION

Si vous avez obtenu un score inférieur à ce que vous auriez souhaité, ne vous inquiétez pas. Ce qu'il y a de beau dans l'autocompassion, c'est qu'il s'agit d'une compétence qui s'apprend. Vous devrez peut-être vous donner un peu de temps, mais ça arrivera un jour ou l'autre.