

## Petit traité d'auto-bienveillance

A la fin de mes traitements, j'ai eu la chance de pouvoir participer à une étude de l'impact de l'auto-bienveillance sur la reprise de l'activité, la fatigue, la douleur et la régulation émotionnelle chez des femmes ayant eu un cancer du sein. Durant ce programme de 8 semaines, le professeur F. nous a proposé des exercices et des conseils d'auto-bienveillance. Ces exercices et conseils m'ont été particulièrement utiles et j'ai eu envie de les partager avec vous.

Mais qu'est-ce que l'auto-bienveillance?



Le principe même de l'auto-bienveillance est de cultiver avec soi-même la même qualité de relation que nous sommes prêts à offrir à un ami très cher. Si cet ami est heureux, nous nous réjouissons avec lui. Si cet ami est malheureux et traverse une période difficile, nous serons à ses côtés, serons à son écoute, prodiguerons des paroles réconfortantes. Or il nous est beaucoup plus difficile de faire pour nous-mêmes ce que nous faisons naturellement pour autrui.

L'auto-bienveillance, c'est être capable de s'apporter autant d'amour et d'attention que nous en apportons aux autres. Nous méritons de nous aimer et plus nous nous aimons, plus nous serons capables de redistribuer de l'amour autour de nous.

Voici une série de conseils et d'exercices pour vous guider de semaine en semaine sur la voie de l'auto-bienveillance.

J'espère qu'ils vous aideront autant qu'ils m'ont aidée.

*“Je m'autorise à prendre soin de moi-même et ceci avec beaucoup de bienveillance”*



## Semaine 1

### Les exercices

Offrez-vous du temps pour vous tous les jours: regardez la tv, lisez un livre, buvez votre café sans rien faire d'autre en même temps, prenez un bain ou une douche juste pour le plaisir, etc. Faites vous plaisir tous les jours et notez chaque plaisir quotidien.

|          |        |          |       |
|----------|--------|----------|-------|
| Lundi    | Mardi  | Mercredi | Jeudi |
| Vendredi | Samedi | Dimanche |       |

Durant la semaine qui vient de s'écouler, qu'est ce qui vous a apporté ... :

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| De la joie<br>...  | De l'amour<br>...  |
| Du courage<br>...  | De l'amitié<br>... |
| De la force<br>... | Du rire<br>...     |

Citez 5 choses qui vous font sourire à chaque fois que vous y pensez:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

### Les conseils

Soyez respectueux vis-à-vis de vous-même. Corrigez-vous lorsque vous vous dites "je suis bête", "je suis nul(e)", "je n'y arriverai jamais". Parlez-vous comme vous parleriez à un ami, un collègue, un enfant.

Évitez les mots:

- Jamais
- Toujours
- Essayer (à remplacer par "faire de son mieux")

## Semaine 2

### Les exercices

Faites la liste de vos besoins (trouvez-en 20) puis classez-les en envies (pour lesquelles vous êtes prêts à faire des compromis) ou valeurs (pour lesquelles vous ne pouvez pas transiger).

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1.<br>envie / valeur  | 2.<br>envie / valeur  | 3.<br>envie / valeur  | 4.<br>envie / valeur  | 5.<br>envie / valeur  |
| 6.<br>envie / valeur  | 7.<br>envie / valeur  | 8.<br>envie / valeur  | 9.<br>envie / valeur  | 10.<br>envie / valeur |
| 11.<br>envie / valeur | 12.<br>envie / valeur | 13.<br>envie / valeur | 14.<br>envie / valeur | 15.<br>envie / valeur |
| 16.<br>envie / valeur | 17.<br>envie / valeur | 18.<br>envie / valeur | 19.<br>envie / valeur | 20.<br>envie / valeur |

Citez 5 choses qui vous plaisent dans votre corps :

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

### Les conseils

Relativisez l'urgence:

1. Urgent et important
2. Non urgent et important
3. Urgent et non important
4. Non urgent et non important

Apprenez à avoir des objectifs moins ambitieux pour vous nourrir de succès. Par exemple, au lieu de vous dire "aujourd'hui je dois nettoyer, repasser et faire les courses", étalez ces tâches sur plusieurs jours.

## Semaine 3

### Les exercices

Dressez la liste de vos qualités (trouvez-en 20). Commencez par y réfléchir seul(e). Quand vous n'en trouvez plus, demandez à vos proches quelles qualités ils vous attribuent. Enfin, complétez la liste en vous aidant des qualités listées sous le tableau.

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1.<br>.../10  | 2.<br>.../10  | 3.<br>.../10  | 4.<br>.../10  | 5.<br>.../10  |
| 6.<br>.../10  | 7.<br>.../10  | 8.<br>.../10  | 9.<br>.../10  | 10.<br>.../10 |
| 11.<br>.../10 | 12.<br>.../10 | 13.<br>.../10 | 14.<br>.../10 | 15.<br>.../10 |
| 16.<br>.../10 | 17.<br>.../10 | 18.<br>.../10 | 19.<br>.../10 | 20.<br>.../10 |

*Actif / Attentif / Autonome / Appliqué / Ambitieux / Communicatif / Créatif / Calme / Conscientieux / Chaleureux / Diplomate / Discret / Direct / Dévoué / Drôle / Dynamique / Exigeant / Économe / Énergique / Équitable / Esprit de synthèse / Extraverti / Efficace / Esprit d'équipe / Franc / Fiable / Généreux / Gai / Honnête / Intuitif / Impartial / Impassible / Indépendant / Juste / Modeste / Meticuleux / Maître de soi / Motivé / Meneur / Ordonné / Organisé / Ouvert d'esprit / Ouvert aux critiques / Observateur / Persévérant / Ponctuel / Prudent / Poli / Passionné / Polyvalent / Patient / Remise en question / Respectueux / Réservé / Rigoureux / Responsable / Réfléchi / Stable / Sérieux / S'adapte facilement / Sincère / Spontané / Travailleur / Tenace / etc.*

Ajoutez maintenant un curseur à chaque qualité: 1/10 si vous pensez que cette qualité vous définit un peu, 10/10 si vous pensez que cette qualité vous définit parfaitement.

“Une qualité poussée à l'excès devient une tyrannie”

En fin de journée, faites le point sur les plaisirs que vous avez faits aux autres?

S'agit-il de plaisirs gratuits pour lesquels vous n'attendez rien en retour, même pas de la gratitude?

Ou s'agit-il de "plaisirs-ardoise" pour lesquels vous attendez une contrepartie, quelle qu'elle soit?

Apprenez à limiter les "plaisirs-ardoise"

“Faire plaisir c'est mettre les besoins de l'autre avant les miens”

### Les conseils

Apprenez à vous respecter pour que les autres vous respectent:

- Encouragez-vous
- Complimentez-vous
- Félicitez-vous
- Soyez patient(e) avec vous-même

## Semaine 4

### Les exercices

Faites l'inventaire de votre idéal imaginaire: quelles règles vous imposez-vous dans vos différentes rôles (enfant, conjoint, collègue, amie, ménagère, employée, ...). Par exemple:

Pour être une bonne mère, je dois absolument préparer un jus d'orange frais tous les jours à mes enfants.

Pour être une bonne épouse, je dois absolument être sexy en toute occasion.

Pour être une fille digne de mes parents, je ne dois jamais leur montrer ma tristesse.

Pour être une bonne employée, je dois toujours finir mon travail dans les temps.

Pour être une bonne amie, je dois participer à toutes les activités que mes amis me proposent

Apprenez à remplacer les "il faut" et les "je dois" par "je peux" ou "je veux".

Quand vous culpabilisez, posez-vous des questions sur votre idéal imaginaire.

Dressez la liste des choses pour lesquelles vous estimez avoir de la chance. Trouvez-en 2 chaque jour et prenez le temps de montrer de la gratitude pour ces cadeaux de la vie.

|                      |                    |                      |                   |
|----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Lundi<br>1.<br>2.    | Mardi<br>1.<br>2.  | Mercredi<br>1.<br>2. | Jeudi<br>1.<br>2. |
| Vendredi<br>1.<br>2. | Samedi<br>1.<br>2. | Dimanche<br>1.<br>2. |                   |

*Pour vous inspirer: La famille / Les amis / La stabilité financière / L'accès au logement / Pouvoir bouger / Pouvoir parler / Pouvoir entendre / Pouvoir dormir / Le silence des organes / etc.*

Sur une feuille, écrivez 5 mots, 5 phrases ou 5 idées qui vous blessent, qui vous contrarient, qui vous font de la peine. Déchirez ensuite cette feuille le plus possible, jusqu'à en faire de minuscules morceaux. Jetez-les ou brûlez-les. Que ressentez-vous ?

### Les conseils

Apprenez à réaliser une chose à la fois.

Félicitez-vous et encouragez-vous tous les jours.

Si vous avez difficile de prendre soin de vous, de prendre du temps pour vous, rappelez-vous que le plus beau cadeau que l'on peut faire à ceux qu'on aime c'est d'être bien avec soi-même. Et cela passe par prendre soin de soi.

## Semaine 5

### Les exercices

Dressez la liste des choses pour lesquelles il est trop tard et des choses pour lesquelles il n'est pas trop tard:

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Les choses pour lesquelles il est trop tard       | -<br>-<br>-<br>-<br>- |
| Les choses pour lesquelles il n'est pas trop tard | -<br>-<br>-<br>-<br>- |

Listez 3 moments de votre vie où vous avez continué d'essayer alors que tout semblait perdu:

1. ...
2. ...
3. ...

Quelles leçons en avez-vous tiré ?

Si vous pouviez posséder seulement 5 choses jusqu'à la fin de votre vie, quelles seraient-elles ?

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

### Les conseils

Quand une situation vous énerve, demandez-vous s'il est en votre pouvoir de changer ça.

- Si oui, mettez une action en place
- Si non, ayez la sagesse de l'accepter

Si vous devez faire un choix important, apprenez à peser le pour et le contre par écrit et à choisir. Choisir c'est préférer. En cas de difficulté dans le choix, considérez le non-choix comme pire. Gardez votre énergie pour résoudre les problèmes plutôt que de regretter de ne pas avoir choisi l'autre option.

Faites une activité physique régulière

## Semaine 6

### Les exercices

Dans ce tableau, entourez d'abord les 10 mots qui vous parlent le plus.  
Pour vous, le bonheur c'est:

|        |               |           |             |             |
|--------|---------------|-----------|-------------|-------------|
| Amour  | Amitié        | Argent    | Honnêteté   | Célébrité   |
| Succès | Force         | Confiance | Compétences | Livres      |
| Beauté | Savoir        | Talent    | Terre       | Admiration  |
| Sport  | Santé         | Repas     | Culture     | Imagination |
| Nature | Vulnérabilité | Equipe    | Fièreté     | Orgueil     |
| Maison | Voyage        | Lit       | Couple      | Enfant      |

Gardez en la moitié seulement. Quels sont-ils ? Et pourquoi avez-vous choisi de conserver ceux-là ?

Entourez les émotions ou les sentiments que vous savez reconnaître chez vous et exprimer:  
la colère / la peine / l'espoir / l'envie / la jalousie / la déception / la joie / le stress / la fierté / l'embarras / le dégoût / l'empathie / l'amour / la frustration / la culpabilité / le courage / la honte / l'irritation

Maintenant demandez vous lesquelles vous ne savez pas gérer.

### Les conseils

Apprenez à déléguer et acceptez que les choses soient faites autrement.

“Les cimetières sont remplis de gens indispensables”

Au boulot, si vous avez trop de travail et que quelqu'un en rajoute, au lieu de faire une chose en pensant à comment faire les autres, au fait que vous allez devoir faire des heures supplémentaires, etc., demandez au responsable de prioriser.

La notion de temps:

“il ne faut pas que je perde de temps”

“je dois gagner du temps”

Le temps se fout de nous, on ne peut ni en gagner ni en perdre. Même si vous vous dépêchez, vous ne gagnerez que quelques minutes. Dites-vous aussi que vous pouvez faire plus de choses dans le temps imparti, mais vous les ferez alors moins bien.

## Semaine 7

### Les exercices

3 pensées qui vous ont fait sourire aujourd'hui:

1. ...
2. ...
3. ...

Apprenez à transformer les contraintes en choix. Par exemple:

- “Je dois encore faire à manger”. Au fond, c’est un choix. Je choisis de manger sainement et fait maison tous les jours. Je pourrais choisir d’aller au fast food tous les jours avec les conséquences pour la santé que ça implique ou je pourrais acheter des plats préparés bio, avec des conséquences économiques cette fois.
- “Je dois encore aller travailler”. C’est un choix aussi. Je pourrais choisir de ne pas travailler, de vivre du chômage ou des allocations familiales, avec les conséquences financières que ça implique.

Stop aux phrases avec “si” ! Chaque fois que vous vous entendez prononcer une phrase avec “si”, reformulez votre phrase sans “si”.

### Les conseils

Arrêtez de vous plaindre et n’écoutez plus les autres se plaindre. Pour se plaindre, il faut que quelqu’un écoute. Désamorçez avec humour les conversations dans lesquelles votre interlocuteur se plaint. Par exemple:

- “Houlà, encore une réunion de Calimeros”
- “Tu joues encore au schtroumpf grognon”

Se plaindre, c’est se poser en victime et accuser les autres. Pour vous forcer ou forcer l’autre à sortir de ce jeu dysfonctionnel, vous pouvez par exemple dire:

- “Mais si on est si mal ici, on peut prendre le courage de changer et de ne plus jouer les victimes”
- “J’entends ce que tu me dis. Qu’est ce que tu proposes?”

## Semaine 8

### Les exercices

Retournez en semaine 4, les règles que vous vous imposez à vous-même et faites le tri dans votre idéal imaginaire. Pour ce faire:

- Quand une tâche vous pèse ou que vous n'avez pas envie de faire ci ou ça, posez-vous la question de savoir qui vous a demandé de faire ça et qui veut que ce soit fait comme ça?
- Quand vous râlez en faisant quelque chose, posez-vous la question de savoir qui vous a demandé de faire ça et qui veut que ce soit fait comme ça?
- Quand vous ressentez de la culpabilité, posez-vous la question de savoir qui vous a demandé de faire ça et qui veut que ce soit fait comme ça?

Après avoir constaté, demandez-vous si cette exigence envers vous-même n'est pas utopique.

Pour vous, la vie idéale ça serait quoi ? Maintenant demandez-vous ce que vous possédez déjà.

Quels sont les 3 choses dont vous êtes le plus fier dans votre vie :

1. ...
2. ...
3. ...

### Les conseils

Apprenez à parler de façon positive. Par exemple:

- Dites "je voudrais être plus détendue" plutôt que "je voudrais être moins stressée"
- Dites "il faut que je pense à..." plutôt que "il ne faut pas que j'oublie..."

## Pour mieux dormir

### Les conseils

- Veillez à avoir un créneau horaire pour aller vous coucher
- Attention au thé et au café, ils agissent jusqu'à 6h après l'ingestion
- Évitez les activités qui font peur ou qui vous énervent et les sports violents le soir
- Augmentez la température du corps favorise le sommeil: buvez une boisson chaude, prenez un bain ou une douche chaude avant d'aller dormir
- Soufflez de l'air chaud sous la couette pour réchauffer le lit
- Bannissez la notion de temps pendant la nuit. Ne regardez pas l'heure en vous endormant ni pendant la nuit

### Les exercices

Voici 2 petits trucs à essayer lorsque vous vous retournez dans votre lit sans arriver à trouver le sommeil:

- Prenez une lettre de l'alphabet et trouvez 10 objets qui commencent par cette lettre. Attention, il doit s'agir d'objets physiques, que l'on peut toucher. A comme arbre par exemple, mais pas A comme amour, ce n'est pas un objet! Quand vous en avez trouvé 10, passez à la lettre suivante. Variantes: essayez avec des prénoms, avec des pays et des villes, avec des plantes et des animaux.
- Imaginez que vous êtes compteur dans l'Orient Express et racontez un voyage ou une histoire de la même façon dans chaque wagon.