

Équipements	Aucun
Résultat(s) d'apprentissage	Développer la conscience de soi en reconnaissant les sentiments négatifs envers soi-même, et s'exercer à formuler des déclarations empreintes d'auto-compassion.

Description

Expliquez à la jeune personne que l'auto-compassion est un puissant outil qu'on peut utiliser pour renforcer le bien-être, la confiance en soi et la résilience. Beaucoup de personnes font preuve de compassion envers les autres, mais elles ont du mal à appliquer cette même bonté à leur propre égard.

Invitez la jeune personne à faire quelques pauses au cours de la journée pour s'exercer à l'auto-compassion. Expliquez que cet exercice peut se poursuivre en permanence, dans le but de former une habitude d'auto-compassion, surtout aux moments où on compose avec un déséquilibre des émotions.

Demandez à la jeune personne d'être consciente des temps durant la journée où il ou elle se sent stressé(e) ou dépassé(e), ou quand il ou elle éprouve des sentiments négatifs à son propre égard. Advenu un de ces moments, la jeune personne devrait faire pause et mettre en pratique les stratégies d'auto-compassion suivantes.

- Lorsque tu te sens stressé(e), dépassé(e) ou aux prises avec des sentiments négatifs envers toi-même, fais pause. Mets ta main sur ta poitrine pour sentir les battements de ton cœur, ou donne-toi un câlin si tu veux.
- Fais quelques respirations profondes.
- Accepte le fait que tu souffres, et efforce-toi de te traiter avec autant de bonté que tu le ferais pour un(e) ami(e) ou un enfant qui compose avec des sentiments similaires.
- Commence par reconnaître le fait que tu souffres, sous forme d'une déclaration. Voici quelques exemples :
 - *La souffrance, c'est ce que j'éprouve.*
 - *C'est un moment vraiment pénible/difficile.*
 - *Wow, je souffre vraiment!*
 - *La souffrance fait partie de l'expérience humaine.*

- Ensuite, faites une déclaration empreinte de compassion, quelque chose qui correspond à la situation. Voici quelques exemples :
 - Que je me traite avec la compassion qui m'est due.
 - Que je m'aime et m'accepte tel(le) que je suis.
 - Que je ressente la paix dans mon cœur.
 - Que je me rappelle de me traiter avec douceur et tendresse.
 - Que j'accepte mon expérience telle qu'elle est.
 - Que je me pardonne mes erreurs.
- Après que la jeune personne fait pause pour s'exercer à l'auto-compassion, il ou elle reprend sa routine quotidienne, en portant en soi cette pleine conscience d'auto-compassion et d'acceptation.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Pourquoi penses-tu que l'auto-compassion soit tellement difficile pour certaines personnes?
- Comment te sentais-tu immédiatement après avoir fait pause pour l'exercice d'auto-compassion?