

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?