



CSP Outaouais

Centre de santé psychologique de l'Outaouais



Recherche

La recherche sur ce programme montre que la pratique de l'autocompassion et de la pleine conscience est associée à une :

Réduction de la dépression, du stress, du trauma vicariant, et de l'épuisement;

Augmentation de la compassion envers soi, de la compassion envers les autres, et de la satisfaction envers l'emploi.

(Neff & Knox, 2020).

À qui s'adresse ce programme

Le programme d'autocompassion en pleine conscience (MSC) en action s'adresse à toute personne qui souhaite développer une attitude plus compatissante, bienveillante et compréhensive envers elle-même. Le programme peut être bénéfique pour les gens qui ont une autocritique prononcée (ex. : attentes perfectionnistes, jugements négatifs envers soi), et/ou ont tendance à s'oublier et prioriser les besoins des autres.



Formation

En ligne et une retraite silencieuse en présentiel (*optionnel*).



Nous sommes situés au 14 rue Jeanne d'Arc, à Gatineau, au premier étage



Pour vous inscrire

Veuillez nous contacter à l'adresse courriel suivante : info@cspoutaouais.ca



Groupe de

Pleine conscience et d'auto-compassion en action



En complétant le programme, les participants pourront :

Décrire les composantes de l'autocompassion et de la pleine conscience et comprendre comment elles peuvent être intégrées dans leur rôle de soignant-e;

Comprendre les différences entre l'empathie et la compassion, et utiliser des stratégies pour prévenir l'épuisement émotionnel

Pratiquer des techniques pour augmenter la compassion envers soi au travail et dans la vie de tous les jours;

Pratiquer des habiletés pour prendre soin d'eux-mêmes tout en s'occupant des autres.r



La formation d'autocompassion en action est une adaptation courte de 6 heures du programme **d'autocompassion en pleine conscience (Mindful Self-Compassion/MSC)** de Dr. Kristin Neff (UT Austin) et Dr. Christopher Germer (Harvard Medical School).

Cette formation a été conçue pour améliorer le **bien-être et la résilience** via la **transmission d'habiletés d'autocompassion et de pleine conscience**.



Thèmes abordés

Semaine 1 : Qu'est-ce que l'autocompassion? Définition et recherche sur l'autocompassion

Semaine 2 : Pratiquer l'autocompassion : Physiologie et pratiques d'autocompassion et de pleine conscience

Semaine 3 : Découvrir sa voix compatissante : Se motiver avec l'autocompassion féroce (Fierce Self-Compassion)

Semaine 4 : Résilience et stratégies pour gérer les émotions difficiles

Semaine 5 : Épuisement : L'autocompassion pour la fatigue des soignants

Semaine 6 : Faites que ça compte : Reconnecter à ses valeurs fondamentales