Formation : la puissance de l’autocompassion : prendre soin de soi pour mieux aider

Adresse :
https://asadis.net/fr/formation/la-puissance-de-lautocompassion-prendre-soin-de-soi-pour-mieux-aider/

Durée : 2h30

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $96.00

Présentation :
L'accompagnement soutenu de personnes en souffrance sollicite intensément nos ressources émotionnelles et peut progressivement conduire à la détresse empathique, au retrait affectif ou à l'épuisement professionnel.

Cette formation vous propose une introduction structurée à l'autocompassion selon le modèle Mindful Self-Compassion développé par Kristin Neff et Christopher Germer, aujourd'hui soutenu par plus de 1400 publications scientifiques. Vous explorerez comment l'intégration de cette compétence relationnelle envers soi-même influence directement votre capacité à maintenir une présence thérapeutique ouverte, empathique et durable face à la souffrance d'autrui.

Vous approfondirez les trois composantes fondamentales de l'autocompassion (pleine conscience, humanité partagée, bienveillance envers soi) et leurs mécanismes physiologiques distincts des réactions de stress. Vous identifierez la différence cruciale entre empathie et compassion pour comprendre pourquoi la détresse empathique active le système de défense tandis que la compassion mobilise le système de soins. Vous intégrerez des pratiques concrètes transférables à votre quotidien clinique, notamment la pause d'autocompassion, le toucher apaisant et l'équanimité face à la souffrance.

La formation alterne enseignement théorique illustré d'exemples cliniques et exercices expérientiels guidés. Elle vous permettra d'acquérir une compréhension des données probantes démontrant que l'autocompassion réduit significativement la dépression, l'anxiété et le risque d'épuisement chez les soignants, tout en

augmentant la résilience émotionnelle et la satisfaction professionnelle. Cette présence à soi nourrira directement la qualité de l'alliance thérapeutique.

Objectifs pédagogiques :

1. Définir les 3 composantes de l’autocompassion et son rôle chez les professionnels de la santé
2. Définir ce qu’est le retour de flamme et comprendre comment l’approcher
3. Distinguer l’empathie et la compassion et comprendre le lien avec la fatigue empathique
4. Utiliser des pratiques d’autocompassion pour prendre soin de soi au travail comme dans la vie quotidienne, tout en prenant soin des autres

Supports et moyens pédagogiques :

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

Public : Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

La formatrice

Martine Vaillancourt est ergothérapeute et psychothérapeute, pionnière de l'introduction du programme Mindful Self-Compassion (MSC) au Québec. Enseignante certifiée MSC et formatrice d'enseignants, elle est responsable de l'enseignement du programme MSC en français au Québec et mentore pour le Center for Mindful Self-Compassion aux États-Unis.

Elle a exercé pendant 37 ans à l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal (IUSMM), où elle a contribué au développement de pratiques de pointe en psychothérapie auprès de personnes souffrant de traumatismes complexes. Elle a également développé des interventions spécialisées pour le retour au travail des personnes en épuisement professionnel, une expertise qui nourrit directement son enseignement de l'autocompassion.

Son approche intégrative repose sur une perspective développementale combinant la pleine conscience, l'autocompassion et la thérapie IFS (Internal Family Systems). Elle enseigne le programme MSC tant aux professionnels de la santé qu'au grand public, tout en maintenant une pratique privée en psychothérapie et en supervision clinique.

Martine conjugue deux passions : l'enseignement des différents programmes d'autocompassion en pleine conscience et l'accompagnement psychothérapeutique. Elle est convaincue que la bienveillance et la compassion envers soi et les autres constituent des leviers essentiels de transformation personnelle et collective.

Plan de la formation

PowerPoint
Introduction
Comprendre l’autocompassion
Méditation pour débuter

Quelques définitions
Exercice d'autocompassion 1
Les composantes de l'autocompassion
Définition formelle de l'autocompassion
La recherche sur l'autocompassion
Les préjugés et peurs sur l'autocompassion
La physiologie
Exercice d'autocompassion 2
Exercice d'autocompassion 3
Intégration clinique
La résistance
Le backdraft
L'épuisement profesionnel
L'épuisement professionnel face aux patients
L'empathie vs la compassion
Exercice d'autocompassion 4
Des pratiques pour débuter
Conclusion

Évaluation :
Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.
En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.
Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*