

# ***CONFERENCE Ifa Plus***

**JEUDI 21 MARS 2019**

**9H15-10H15**

***L'auto-bienveillance : « la douceur envers soi »***

**Docteur Christine MIRABEL-SARRON**

**[cmirabelsarron@club-internet.fr](mailto:cmirabelsarron@club-internet.fr)**

# Stress / Anxiété

*« En ce moment, je suis stressé, le travail, la famille, tout bouge ; je suis pressé de toute part ; c'est l'angoisse »*

*« Préparer ce rendez-vous avec ce client important ; ça m'angoisse, je suis totalement speed »*

*« Préparer cette réunion, ça me stresse »*

*« Je suis inquiet, angoissé, à l'idée de demander une augmentation de salaire à mon patron »*



# Osez le changement !

**Prenez votre vie en main !**

**Posez-vous la question suivante : Si ma manière d'agir ne me permet pas d'atteindre mes buts, il est peut-être temps de changer de comportement ?**

**Le changement a deux temps :**

- Une phase de **déconstruction** : de doutes, d'incertitudes
- La seconde phase : une **reconstruction** de développement, d'épanouissement, de changements.



# Votre meilleur ami, c'est vous !

- L'auto-bienveillance vous engage à cultiver une relation de proximité avec vous-même, car cette relation peut transformer votre vie.
- **L'auto-bienveillance est de vous autoriser à prendre soin de vous, en ayant conscience que c'est aussi un service au bien-être des autres.**
- Comment pourriez-vous accueillir les comportements que vous n'aimez pas chez autrui, si vous n'êtes pas à même d'accueillir pleinement et entièrement les vôtres ?



# La bienveillance auto-personnelle en pratique

- Considérez vous comme une personne de valeur ;
- Traitez vous comme si vous étiez votre meilleur(e) ami(e) ;
- **Regardez-vous comme un être humain à part entière**, plutôt que de vous réduire à un rôle ou une fonction ;
- 5 points essentiels à atteindre par différents moyens thérapeutiques ou non,



# Règle 1 : S'observer avec tolérance

- Observez-vous de manière ouverte et tolérante ;
- Accueillez sans jugement toutes les sensations de votre corps, tous vos sentiments ;
- Accordez une attention bienveillante à votre monde interne (croyances, émotions,...) ;
- Accédez à une meilleure connaissance de vous, plus authentique,



## Règle 2 : Prendre soin de son corps

- Prenez soin de vous physiquement,
- Autorisez vous à prendre soin de vous (sommeil, exercices physiques, alimentation...);
- Ecoutez les signaux que votre corps vous envoie (fatigue, tensions, douleurs, émotions, besoins...) et prenez une décision
- Entretenez une autre relation avec tous les signaux de votre corps, initiez une nouvelle connexion avec vous-même



## Règle 3 : Le lâcher-prise

Devant une situation douloureuse (corps, émotions, pensées..) vous êtes pris dans un double piège :

- Lutter contre vous-même en faisant une nouvelle lecture du passé, tentatives de contrôle infructueux : source de rumination ;
- **Vous pratiquez l'évitement à ne pas souffrir** ; vous vous investissez dans des activités multiples ; voire la consommation de produits ;
- **Laisser être et lâcher prise** ;
- Qu'est ce qui vous empêche de lâcher prise ? Une peur ? Une responsabilité ?



## **Règle 4 : Prendre une décision, juste pour vous**

- Vous êtes désormais moins dépendant de votre monde interne ou externe. Vous pouvez davantage prendre soin de vous ;
- Au lieu de subir , de réagir, vous choisissez le chemin de l'action réfléchi.
- Votre action vous la décidée pour vous faire du bien, en fonction de vos besoins, de vos souhaits.
- Prenez soin de vous avec douceur, la réconciliation est en chemin.

## Règle 5 : Allez vers les autres !

- **Veillez à l'équilibre, entre donner et recevoir, sans cela vous risquez de vous épuiser ;**
- **Si vous êtes capable de vous accepter pleinement, de respecter vos limites, alors vous pourrez beaucoup mieux vous ouvrir aux aspirations, aux valeurs et aux choix des autres ;**
- **Conscience de l'autre, confiance mutuelle au service des relations interpersonnelles.**

# Conclusion

## **Bonne pratique de l'auto-bienveillance : de la douceur envers vous !**

- Observez ce qui se passe en vous, acceptez vos modes de fonctionnement sans lutter ;
- Lâchez prise de vos exigences, de vos comparaisons, accueillez ce qui est ;
- Respectez vos besoins physiques, psychologiques
- Considérez-vous comme une personne aussi importante que votre meilleur ami ;
- Suivez la direction de vos valeurs, votre chemin sera d'autant plus harmonieux,



## **Merci pour votre attention**

*« Le bonheur suppose toujours l'acceptation de ce qui est, ce qui implique de renoncer à ce qui n'est pas. Cela ne veut pas dire qu'on oublie sa souffrance »*

*André Comte-Sponville.*



# Bibliographie

- Site web : [www.cmirabelsarron.fr](http://www.cmirabelsarron.fr)
- Mirabel-Sarron C, Docteur A, Sala L, Siobud-Dorocant E, Penet C. *Pratiquer la thérapie de pleine conscience (MBCT) pas à pas: pour lâcher prise, laisser être, réguler ses émotions, récupérer sa liberté*. Dunod, Paris, 2018.
- Mirabel-Sarron C, Docteur A., Sala L., Siobud-Dorocant E, «*Mener une démarche de pleine conscience : approche M.B.C.T.* Editions Dunod, Paris, 2012.
- Mirabel-Sarron C., Chidiac N, « *Bien gérer son temps* » Odile Jacob, Paris, 2012.



## Bibliographie (suite)

- Mirabel-Sarron C., Provencher M., Aubry J.M., Beaulieu S. Leygnac-Solignac I. « *Mieux vivre avec mon trouble bipolaire comment le reconnaître et le traiter ?* Dunod, Paris, 2016.
- Mirabel-Sarron C., Docteur A, *Apprendre à soigner les dépressions avec les thérapies comportementales et cognitives*, Dunod, Paris, 2013
- Mirabel-Sarron C. *La Dépression comment s'en sortir ?* Odile Jacob, Paris, 2002 , 2008

