

# AUTO-COMPASSION

## Se libérer de l'autocritique et de la pression

par Marianne LEENART

### Mais qu'est ce donc que l'auto-compassion?

Derrière ce terme que certains pourraient qualifier de bisounours se cache une pratique digne des plus grandes révolutions. C'en fut une en tout cas pour moi. Je me présente, Marianne, Ex-jd, diplômée de l'Essec et dirigeante d'entreprise pendant 6 ans...Non attends ça on s'en fiche, reprenons. Je me présente, Marianne, ancienne guerrière, cœur de pierre, anxieuse et crispée chronique, experte de l'autocritique et du coup de pression, je croyais que l'auto-compassion c'était pour les mollassons. Jusqu'au jour où j'ai compris que non. Ce fut le début d'une douce et profonde libération. A laquelle je t'invite maintenant.

L'auto-compassion, c'est l'art de prendre soin de soi, comme on prendrait soin de quelqu'un que nous aimons. Elementaire mon cher Watson non ? Non.

Bizarrement, c'est loin d'être évident. Dans notre société où chacun se la joue sur les réseaux en essayant de prouver comme il est beau et fort pour récolter des likes, où les pubs nous instrumentalisent à coup de « parce que vous le valez bien », on ne s'est jamais autant...profondément...si peu...aimés.

Il faut parfois longtemps pour admettre cette vérité. Ton regard sur toi, ta tendance à te coller la pression, ta façon de te traiter avec dureté et intransigeance frôle parfois la cruauté. Si t'étais un chat, la SPA interviendrait sans doute pour maltraitance.

Le problème c'est que le bourreau...c'est toi. Ou plutôt c'est cette sournoise petite voix dans ta tête qui t'autocritique constamment, te met la pression, te juge, te compare, te sous évalue et te répète en fait, QUE CE N'EST PAS DU TOUT OK D'ETRE TOI.

Alors forcément, pas facile de s'aimer (ni d'aimer quelqu'un d'autre), quand on se fait saboter comme ça par Monsieur Le Bourreau Intérieur.

Si t'as envie de découvrir une pratique qui te shoote aux hormones du bonheur (argument choc je sais...)

Si tu as lu les études qui expliquent comme les critiques intérieures sont cause d'anxiété, de perte de confiance, de fatigue et que t'as pas envie de continuer à te faire du mal gratos...

Si tu te demandes à quoi ça ressemble, la vie, quand on est plus doux et plus compatissant avec soi...

Bienvenue à ce séminaire.

### FORMATEUR/TRICE

Ancienne Jdette, diplômée de l'ESSEC et co-dirigeante d'une entreprise textile pendant plusieurs années, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité en 2012 pour se consacrer à sa passion : la méditation, dite aussi pleine conscience ou mindfulness. Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, Marianne enseigne la méditation et la self-compassion dans les entreprises. Elle a également co-créé le Diplôme Universitaire de Leadership Méditation & Neurosciences avec l'intention de lier transformation intérieure et transformation sociétale.

### OBJECTIFS, BENEFICES

- Découvrir la self-compassion de façon simple et concrète ( garanti sans niaiseries)
- Se libérer de la pression et de l'autocritique
- Découvrir sa voix compatissante
- Viser la performance et la motivation... sans auto-maltraitance
- Cultiver tolérance confiance et bienveillance pour soi...sans complaisance
- Savoir prendre soin des émotions difficiles
- Apprendre à s'écouter et à s'accepter comme pour un être cher
- Cultiver des relations compatissantes
- Cultiver joie, appréciation et gratitude (pour soi)
- Vivre et travailler en étant ami...avec soi

### CONTENU, PROGRAMME

#### 1<sup>ère</sup> demi-journée :

Définition et sciences de l'auto-compassion. Découvrir ses 3 composantes ainsi que ses bienfaits sur la santé et le stress. Comprendre *le Care System*. Explorer les freins, obstacles, croyances et conditionnements qui empêchent d'être plus compatissant avec soi. Expérimenter le lien entre pleine conscience & auto-compassion.

#### 2<sup>ème</sup> demi-journée :

L'autocritique : reconnaître cette voix en soi qui pressurise, critique, juge, compare, sous-évalue... Science de l'autocritique : menace, anxiété, perte de confiance, démotivation, fatigue...Comprendre *le Stress & Threat System*. Explorer la fonction et le mécanisme de l'auto-critique pour pouvoir s'en libérer. Découvrir sa voix compatissante pour se motiver, se ressourcer ou se dépasser.

#### 3<sup>ème</sup> demi-journée :

Dans les moments difficiles, savoir s'apaiser, s'écouter et s'accepter comme on le ferait pour un ami. Prendre soin de nos émotions douloureuses. Trouver la valeur cachée de l'expérience. Cultiver des relations compatissantes.

#### 4<sup>ème</sup> demi-journée :

Appréciation & gratitude (pour soi) : cultiver des sources de joie, de confiance et de sérénité sans égoïsme ni complaisance. Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien qui permette de vivre en étant ami avec soi. Cercle de clôture.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique, 1/3 échanges pour un séminaire ludique, bienveillant, riche en découvertes sur soi.
- Des apports issus de méthodes de self-compassion, de pleine conscience et d'entraînement mental, fondées sur le travail conjoint d'experts en neurosciences et en traditions contemplatives.

### PRE-REQUIS

Aucun.Ouvert aux « débutants » autant qu'à ceux qui ont suivi le module de méditation avec moi au CJD.