

SECTION MATHIEU « EMPATHIE/COMPASSION »

Test d'auto-compassion (Self Compassion Scale SCS)

L'auto-compassion constitue un secteur de recherche florissant depuis plusieurs années qui mène à diverses pistes d'action, y compris des **programmes de prévention ou de postvention** de la fatigue compassionnelle.

Kristin Neff PhD la définit ainsi :

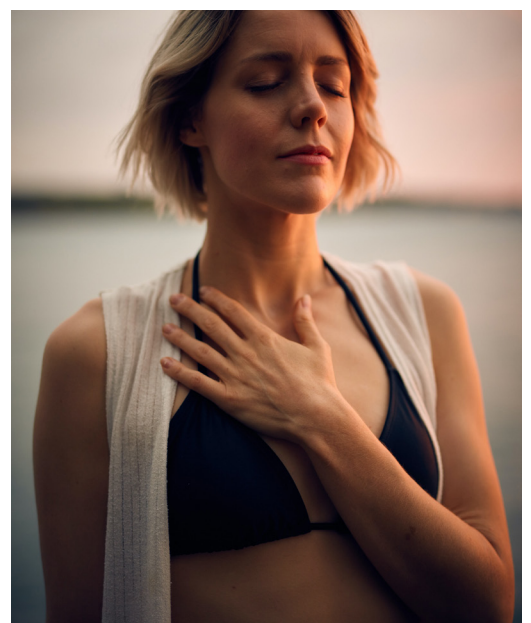
« La compassion envers soi-même implique d'être ouvert à sa propre souffrance, d'être remué par elle, d'expérimenter le soin de soi, d'être bon envers soi, d'adopter une attitude de compréhension et de non-jugement envers ses insuffisances et ses échecs, de reconnaître son expérience comme une partie de l'expérience humaine commune. »

NEFF, K.D. « Development and validation of a scale to measure self-compassion », *Self and Identity*, vol. 2, p. 223-250.

Ainsi les **trois principaux critères de l'auto-compassion** consisteraient en :

- ✓ la **bienveillance envers soi-même** (plutôt que le blâme);
- ✓ l'identification de **points communs entre soi et le reste de l'humanité** (plutôt que l'isolement);
- ✓ la **pleine conscience**, *mindfulness* ou présence attentive à ses pensées et à ses émotions négatives (plutôt que la sur-identification avec l'événement négatif).

L'auto-compassion se présente comme une façon de s'accueillir soi-même, non pas à partir de jugements positifs envers soi comme le ferait l'estime de soi, mais simplement du fait qu'on est humain. Elle favorise ainsi le **sentiment d'être lié aux autres humains** à qui il arrive aussi des échecs et des épreuves.





Kristin Neff a développé un instrument de mesure de l'auto-compassion qu'on trouve dans le lien suivant :

<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/French-SCS.pdf>

N.B. les traducteurs qui ont validé la version en français utilisent le mot « isolation » plutôt qu' « isolement ».

Lors de l'interprétation des résultats, une moyenne entre 1 et 2,49 est considérée comme basse, de 2,5 à 3,5 comme modérée et supérieure à 3,51 comme élevée.

Et si on peut se permettre une recommandation :

- si votre score est élevé, faites-vous plaisir, vous l'avez mérité;
- s'il est bas : faites-vous plaisir... vous en avez vraiment besoin !



Rappelons que l'utilisation individuelle de cet instrument peut favoriser la réflexion sur notre propre façon de composer avec les événements négatifs de la vie.

Le site web de Kristin Neff propose également des **exercices pour développer l'auto-compassion** : www.self-compassion.org.