

La bienveillance envers soi-même : comment optimiser son bien-être et celui de ses proches.



Conférence offerte par l'Association des Neurologues du Québec, Dystonie-Partage et AMADYS

Le dimanche 7 juin 2020

Rachel Thibeault, Ph.D., O.C., erg. (c)

Consultante en résilience psychologique, soutien par les pairs et réadaptation à base communautaire

Qui suis-je?

- Une ergothérapeute, détentrice d'un doctorat en psychologie, qui accompagne des personnes et des collectivités vulnérables depuis plus de 40 ans.
- Un chercheur qui se penche sur la résilience depuis 25 ans.

Qui sont les gens que j'accompagne?

- Les survivants de guerre, de torture, de mines antipersonnel
- Les personnes vulnérables et marginalisées : membres de communautés autochtones, migrants, réfugiés...
- Les personnes qui font face à des défis fonctionnels, affectifs et cognitifs.

Quel est pour moi le but de notre rencontre?

- De vous offrir des outils applicables dès maintenant pour améliorer votre bien-être psychologique et votre résilience, ***des outils qui trouvent leurs racines dans la bienveillance.***
- De répondre à vos questions portant plus spécifiquement sur les liens entre dystonie, bienveillance et résilience.

Qu'est-ce que la résilience?

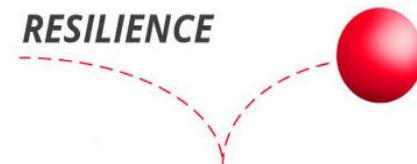
Dans les dictionnaires:

La capacité à résister aux chocs de la vie

Dans la vie :

La propriété d'un individu à rebondir psychiquement,
assez rapidement, face aux épreuves de la vie

La définition importe.



Boris Cyrulnik, pionnier de la résilience



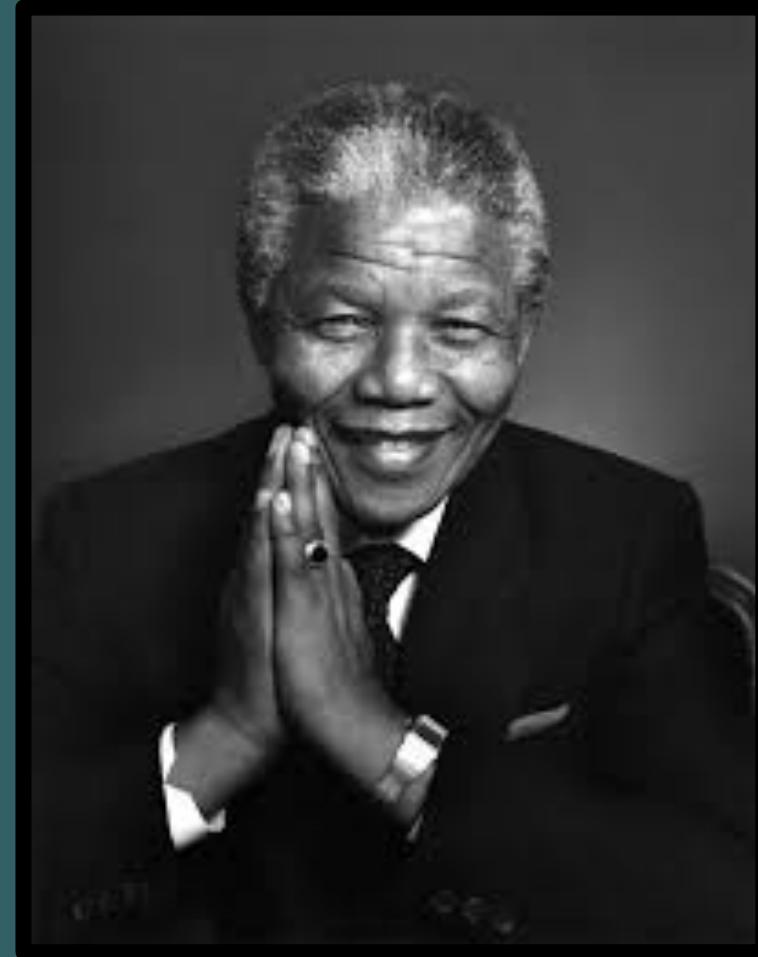
'La résilience définit la capacité à *se développer quand même*, dans des environnements qui auraient dû être délabrants.'

Deux grands types de résilience

Résilience de survie



Résilience de bien-être



Qu'est-ce qui les distingue l'une de l'autre?

- La perspective: cibler son attention sur la **souffrance** ou sur la **bienveillance**
- La présence ou l'absence de petits plaisirs sains, de la **bienveillance** envers soi-même.

Une réaction fréquente lorsqu'on vit avec une maladie chronique:

La résilience de survie

Trois stratégies - et 7 outils - pour faciliter le passage de la résilience de survie à la résilience de bien-être

1. Se donner du temps au quotidien pour goûter aux petits plaisirs sains de la vie (une forme brève mais essentielle de pleine conscience).
2. Porter attention à son anxiété et la gérer au fur et à mesure.
3. Pratiquer la compassion (bienveillance) et l'autocompassion

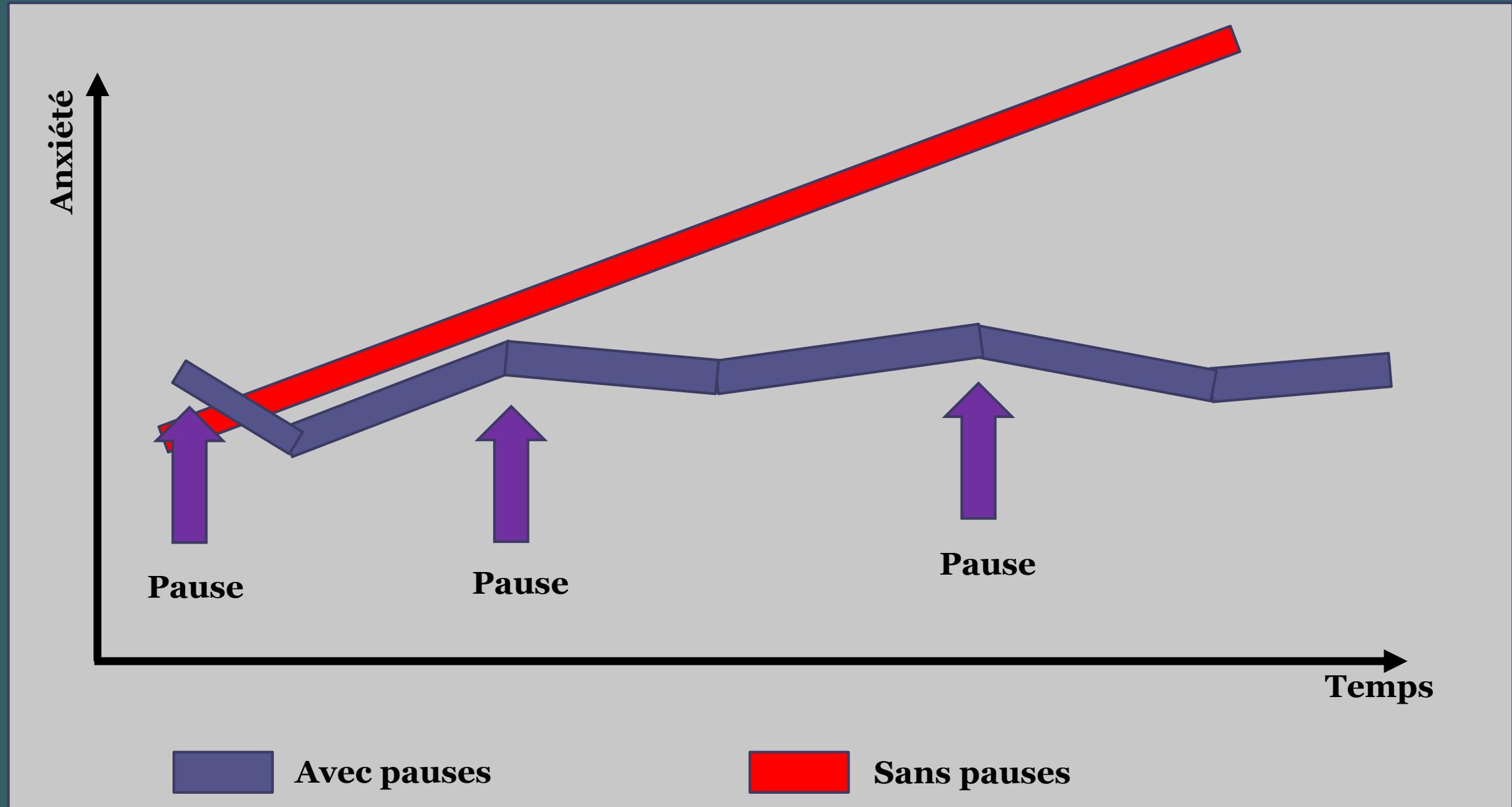
1. Se donner du temps au quotidien pour goûter aux petits plaisirs sains de la vie (une forme brève mais essentielle de pleine conscience) (*Davidson, 2019*)

Des plaisirs simples, sains et accessibles qui engendrent une vision plus positive de la vie



2. Porter attention à son anxiété et être bienveillant envers soi-même pour la gérer au fur et à mesure.

Cumul quotidien d'anxiété (Epel, 2020)

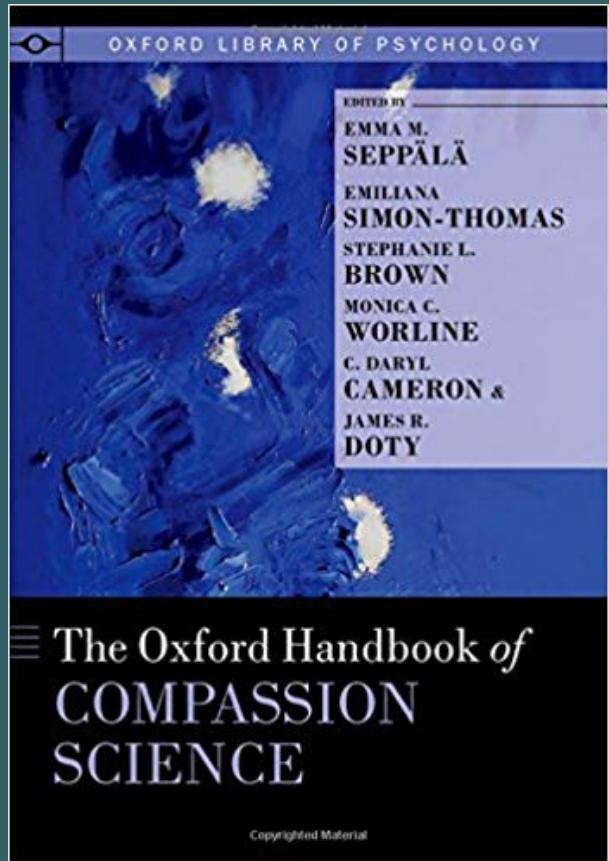


Ces pauses:

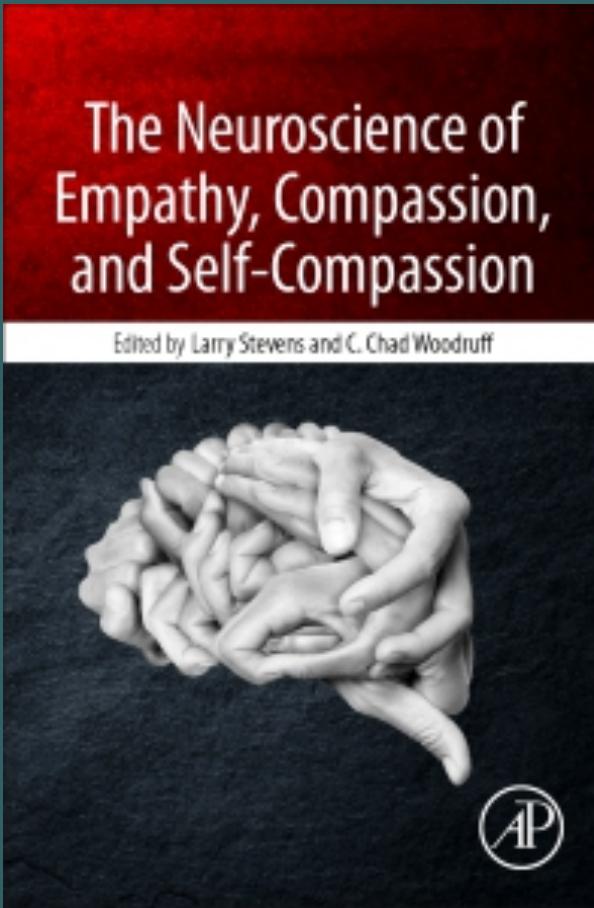
- Aplanissent la courbe de l'anxiété, liquident l'émotion au fur et à mesure.
- Sont d'une durée de 30 secondes à quelques minutes.
- Incluent une forme de **pleine conscience**, de centration physique/sensorielle (respiration profonde, étirements, écoute d'une musique apaisante
- donc une forme d'activité qui nous éloigne des écrans).

3. Pratiquer la compassion (bienveillance) et l'autocompassion

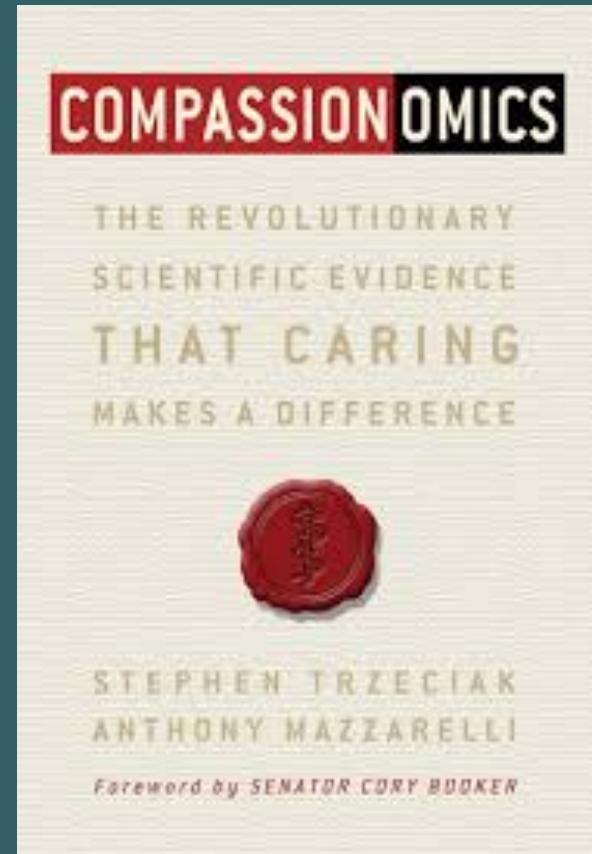
De la posture philosophique à la posture
scientifique: bienveillance et neurosciences



2017



2018



2019

Qu'est-ce que la compassion/bienveillance ?

En recherche, la compassion (ou bienveillance) se définit comme :

Une réponse cognitive, affective et volitionnelle face à la souffrance d'autrui.

(Goetz et al. 2010; Dahl et al., 2015; Engen & Singer, 2016; Sinclair et al., 2016)

Le continuum sympathie-empathie-compassion

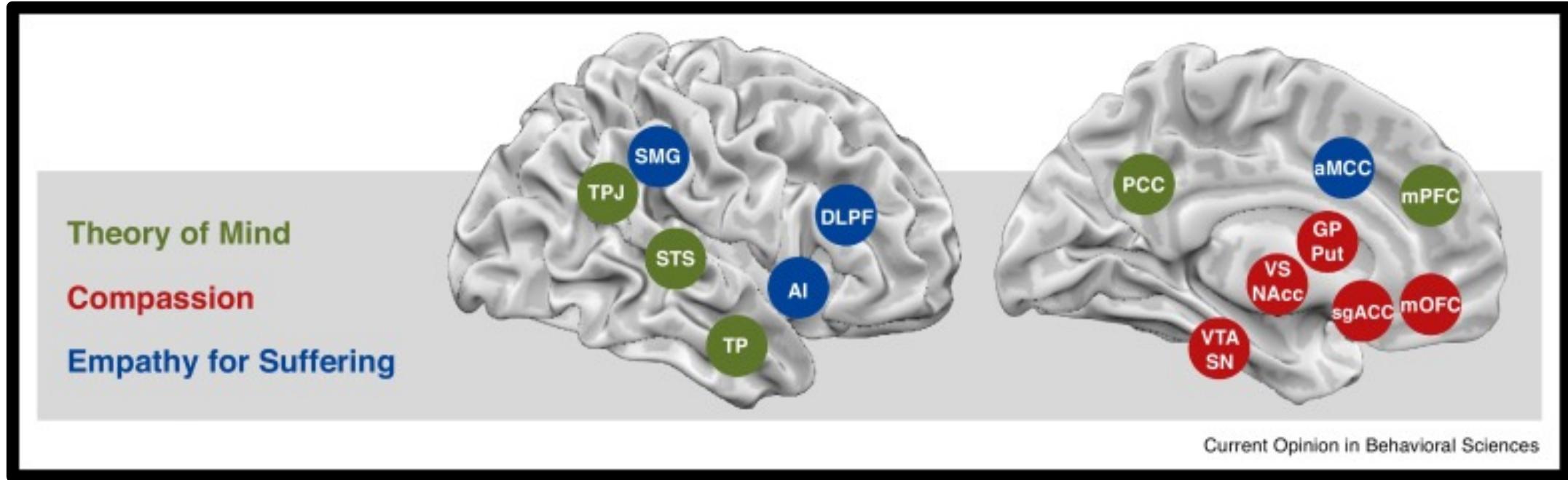
(Singer, 2018)

Sympathie : souffrir
avec

Empathie : trouver
une résonnance avec
l'expérience de l'autre

Compassion :
trouver une
résonnance et
poser un geste
(même minime)

Empathie et compassion/bienveillance: des réseaux neuronaux distincts qui mènent à des affects distincts. (Singer, 2018)



Compassion: cortex orbitofrontal médian, striatum ventral, aire tegmentale ventrale, noyau du tronc cérébral, noyau accumbens, insula médiane, pallidum, putamen.

Empathie: cortex cingulaire antérieur et insula.

La résultante

- Si je me maintiens uniquement dans l'empathie, je vais éventuellement éprouver de la détresse car j'active chez moi les circuits neuronaux de la détresse
- Si je passe en mode compassion, je me protège car j'active les centres neuronaux associés à la gratification profonde et au sentiment d'être relié authentiquement à autrui.

Lorsque l'on crée un climat bienveillant

(Hanson, 2018; Trzeciak & Mazzarelli, 2019)

- Le temps de guérison de plaies/ blessures diminue de 17 %.
- La perception de la douleur sur les échelles diminue de 50 % et se traduit par 50 % moins d'analgésiques/opiacés en post-opératoire.
- Le taux d'interleukine-8 (un facteur immunitaire) double dans les études d'immunité au virus du rhume.
- Pour les maux de dos, dans des études randomisées, les médecins et thérapeutes appliquant les principes de la *Compassionate Therapeutic Alliance* ont obtenu 2 fois plus de soulagement de la douleur que le groupe contrôle.

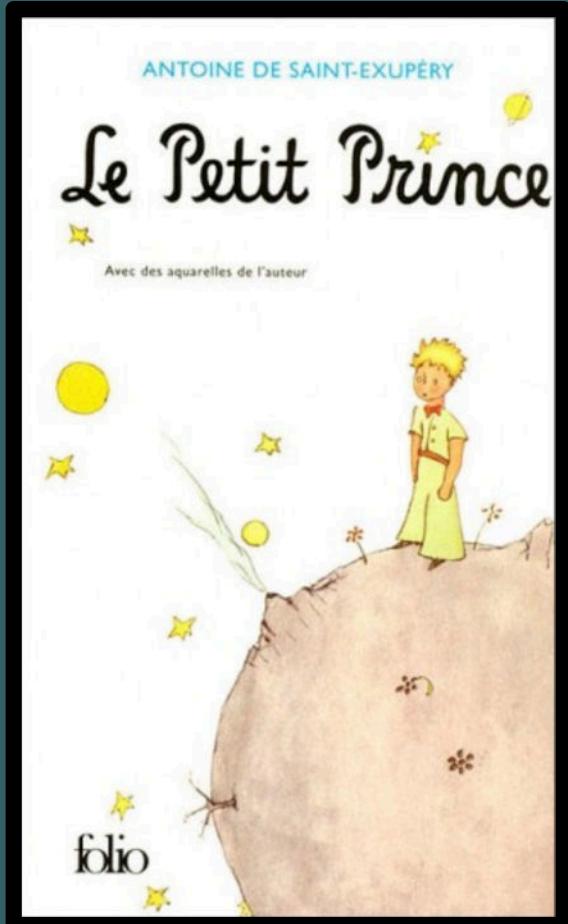
Lorsque l'on crée un climat bienveillant

(Hanson, 2018; Trzeciak & Mazzarelli, 2019)

- Le sentiment d'être authentiquement relié à autrui s'accroît.
- Le bien-être psychologique augmente.
- Une force intérieure tranquille émerge.

Comment créer un climat bienveillant?

Tout d'abord en apprenant à s'habiller
le cœur, à offrir une véritable présence.



From *The Oxford Handbook of Compassion Science* (2017). Oxford University Press.

CHAPTER
15

Vagal Pathways: Portals to Compassion

Stephen W. Porges

Ensuite...

- Reconnaître l'émotion et la nommer
- La valider/normaliser
- Conserver une vision positive de l'autre
- Se centrer sur le bien-être à offrir
- Offrir un appui en continu

(Singer, 2018; Trzeciak & Mazzarelli, 2019)

La question centrale de la démarche bienveillante

Quelle forme de bienveillance, même minime,
puis-je offrir ici et maintenant?

Qu'est-ce que l'autocompassion?

- Il s'agit de l'aptitude à « se traiter avec bienveillance, comme on le ferait pour un ami proche... »

(Neff, 2016; Davidson, 2019)

- Cette aptitude en comprend 3 autres (*Neff, 2016*) :
 - Bienveillance envers soi-même plutôt que jugement
 - Humanité commune plutôt qu'isolement
 - Pleine conscience plutôt que suridentification

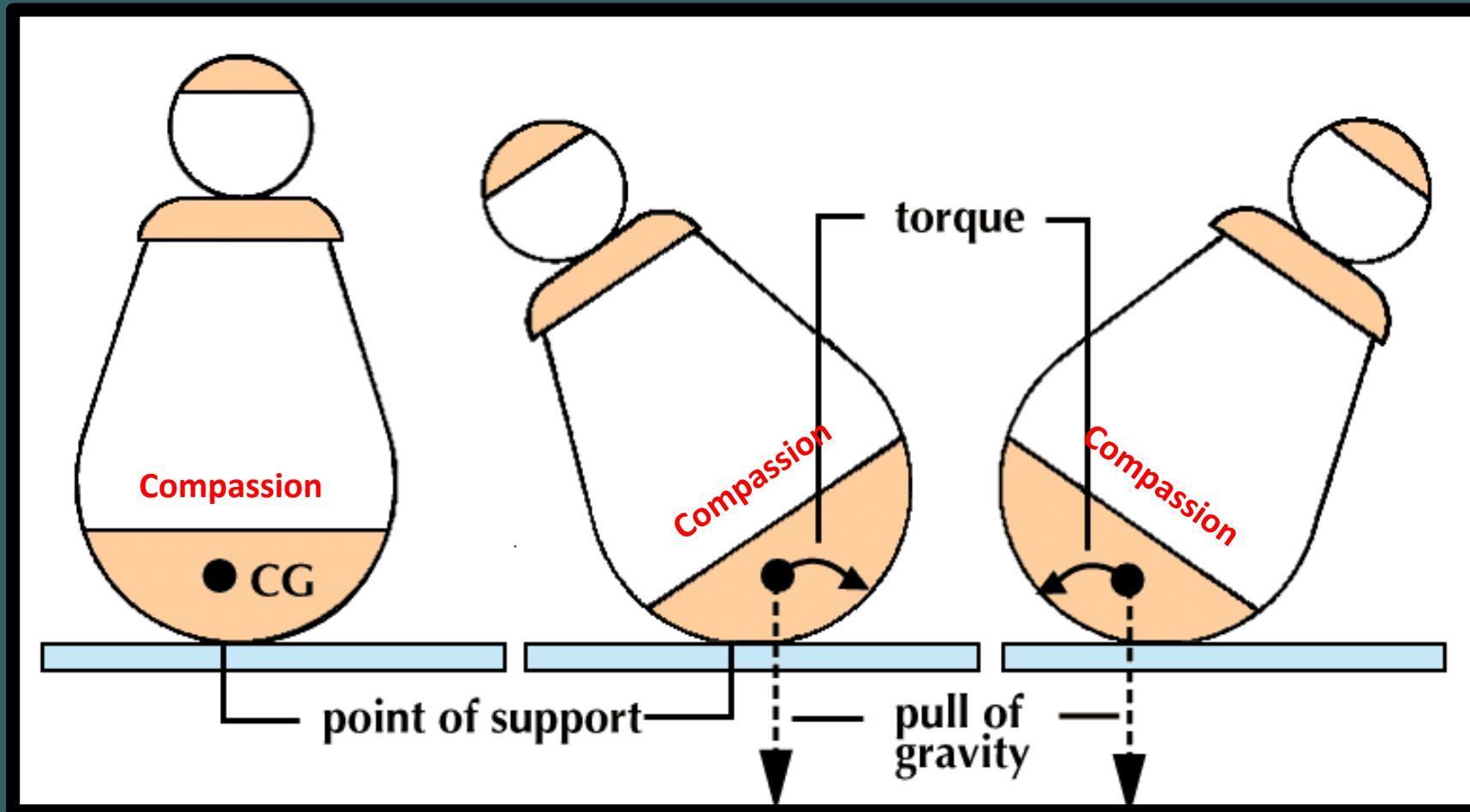
‘Quand vous traversez une période difficile, que vous vivez un échec or remarquez un comportement qui vous déplaît chez vous, plutôt que de simplement ignorer votre douleur et vous durcir, faites preuve d’autocompassion en vous disant: ‘c’est un moment difficile pour moi’, comment puis-je me réconforter et prendre soin de moi?’ (Neff, 2016, p. 17)

Offrir et recevoir de la bienveillance contribuent tous deux à accroître le bien-être psychologique.

L'effet culbuto



La compassion et l'autocompassion: des postures de force par excellence.



<https://kids.britannica.com/students/assembly/view/53661>

**Une expérience (virtuelle)
vaut 1000 mots**

**Souffler le même
ballon
plusieurs fois de suite**



Que se passe-t-il?

AVANT



APRÈS



Les gens résilients...

...ne tentent jamais de revenir en arrière:
ils ont compris que l'expérience de la souffrance
les a profondément transformés
et que tenter de ‘redevenir comme avant’
est non seulement impossible mais néfaste.
Ce désir de faire marche arrière entrave le
processus de résilience et nous maintient dans la
détresse.

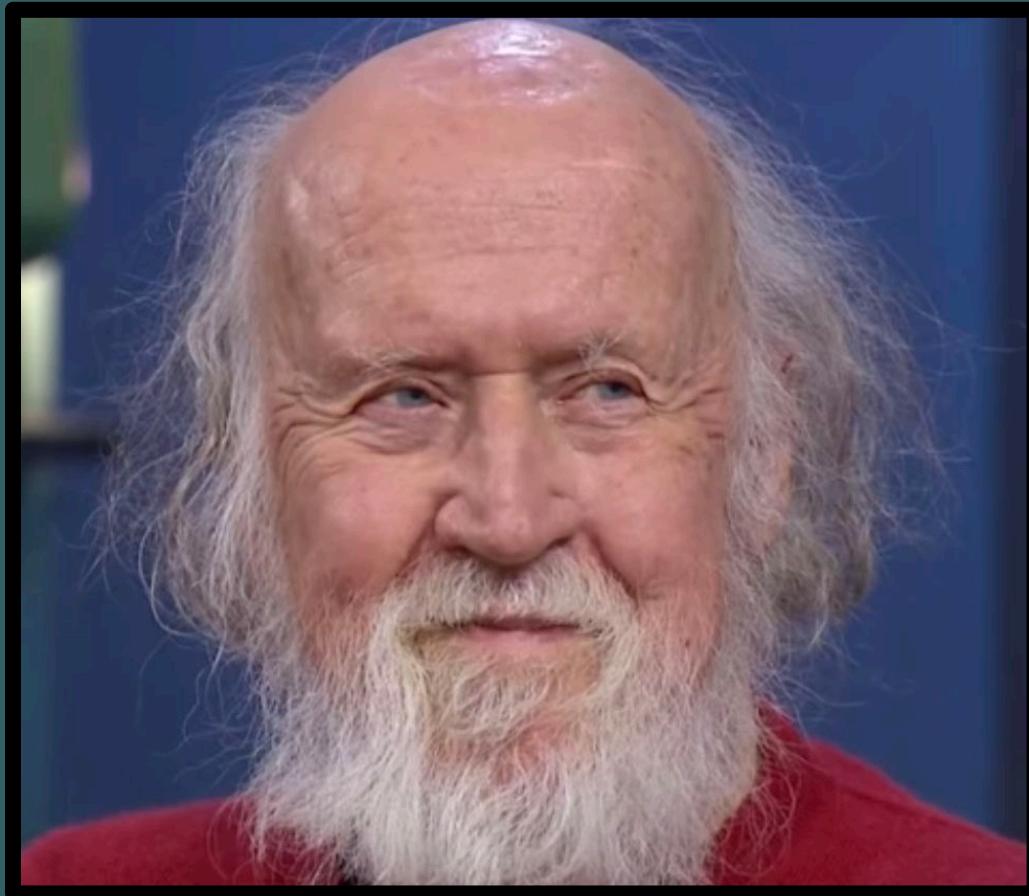
Les gens résilients...

... savent faire le deuil de ce qui ne peut plus être. Ils acceptent les changements inévitables avec **bienveillance** et choisissent plutôt de se réinventer et de réinventer un monde plus sain autour d'eux.

Quels sont les outils de résiliences vus aujourd’hui?

1. La définition de la résilience qui inclut à la fois la **déstabilisation** et le **rebond**
2. La perspective dominante du bon, du bien et du beau
3. La place laissée aux petits plaisirs quotidiens
4. Les pauses brèves, bienveillantes et fréquentes pour contrer l'anxiété
5. La démarche bienveillante (compassion)
6. La démarche bienveillante (autocompassion)
7. Le deuil du passé vécu dans la bienveillance et non dans le jugement ou l'amertume

Pour clore, un mot d'Hubert Reeves



**Astrophysicien - Doctorat de Cornell
Conseiller à la NASA, au Commissariat à
l'énergie atomique de France etc...**



**Une réflexion sur les qualités humaines
qui ont nourri la résilience de notre espèce.**

‘Le long sentier vers l’humanisation est éclairé par trois luminaires:

- le désir de comprendre le monde (la science)
- de l’embellir (l’art)
- et d’aider les êtres vivants à vivre...

Trois mots à retenir:

- Connaître
- Créer
- Compatir.'

(Reeves, H. (2017). *Le banc du temps qui passe*. Seuil : Paris. P. 145)

Merci
et
place aux questions!

Des outils simples pour nous aider: meaningtopause.com



Ressources sur la pleine conscience

- André, Christophe - conférence *Les nouvelles clefs du bonheur*, partie 1 - 45 minutes
<https://www.youtube.com/watch?v=n2hHe3J6Mc>
- André, Christophe - conférence *Les nouvelles clefs du bonheur*, partie 2 - 45 minutes
<https://www.youtube.com/watch?v=oBOM7VXbKZo>
- André, Christophe - conférence *Les mécanismes et impacts de la méditation* - 1 heure 45 minutes
<https://www.youtube.com/watch?v=nOtsYVniGR8>
- André, Christophe - Méditation guidée - 12 minutes
https://www.youtube.com/watch?v=CUKI0Xlw9_c
- André, Christophe - Je médite jour après jour: Petit manuel pour vivre en pleine conscience, Iconoclaste Éditeur (mars 2014)
- André, Christophe - *Méditer, jour après jour*, (livre avec CD) Iconoclaste Éditeur (mars 2014)
- Gréau, Maxime - *Heureux dans sa vie*, podcast (gratuit sur iTunes)
- Kabat-Zinn, Jon - *Méditer*, (livre avec CD) Éditions Les Arènes (novembre 2014)
- Matériel didactique téléchargeable gratuitement sur :
<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>
- Méditations assistées gratuites en anglais : Headspace : <https://www.headspace.com/>
- Méditations assistées gratuites en français : Petit BamBou : <https://www.petitbambou.com/>
- MindApps - *La Pleine conscience*, application iPhone ou Android
- Ricard, Matthieu - *L'Art de la méditation*, Pocket Éditeur (mars 2010)
 - Version audio lue par Eric Pierrot, chez Audiolib (sur iTunes)
- Ricard, Matthieu - interview par le Dr Lemoine, émission française Fréquence médicale (janvier 2017) - 45 minutes <https://www.youtube.com/watch?v=BzDQx4yo1ik>
- Ricard, Matthieu; Singer, Wolf - *Cerveau et méditation : conversation entre un neuroscientifique et un moine bouddhiste*, Allary Éditions (mars 2017)

Bibliographie

1. André, C.. (2019) *À nous la liberté* (André, C., Jollien, A. Ricard, M). L'Iconoclaste: Paris.
2. Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Dimidjian, S., and Wager, T. D. (2017). Empathic care and distress: predictive brain markers and dissociable brain systems. *Neuron* 94, 1263–1273.e4. doi: 10.1016/j.neuron.2017.05.014
3. Associated Medical Services (2015). Bringing Compassion to Healthcare: the Phoenix Project. <http://www.ams-inc.on.ca/wp-content/uploads/2015/12/2015-conference-guide-final.pdf>
4. Association médicale Canadienne (2018): Sondage national de l'AMC sur la santé des médecins: un instantané national. AMC.
5. Barth, J., Munder, T., Gerger, H., Nüesch, E., Trelle, S., Znoj, H., Jüni, P., Cuijpers, P. ,(2013) Comparative Efficacy of Seven Psychotherapeutic Interventions for Patients with Depression: A Network Meta-Analysis PLOS – Medicine, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001454>
6. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci Public Interest*. May;4(1):1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431. Epub 2003 May 1.
7. Belser, A. B., Agin-Lieber, G., Swift, T. C., Terrana, S., Devenot, N., Friedman, H. L., Ross, S. (2017). Patient experiences of psilocybin-assisted psychotherapy: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), 354-388. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167817706884>
8. Bernhardt, B. C.; Singer, T. (2012): The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience* 35, S. 1 - 23
9. Brown, B. (2010): *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden.
10. Dahl, C. J., Lutz, A., and Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn. Sci.* 19, 515–523. doi: 10.1016/j.tics.2015.07.00 Davidson, R.& Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street Press: New York.
11. Davidson, R. & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street Press: New York.
12. Davidson, R. (2019). A neuroscientist on love and learning. Podcast *On Being with Krista Tippet*, February 14, 2019 <https://onbeing.org/programs/richard-davidson-a-neuroscientist-on-love-and-learning-feb2019>
13. Del Canale S, Louis DZ, Maio V, Wang X, Rossi G, Hojat M, Gonnella JS.(2012) The relationship between physician empathy and disease complications: an empirical study of primary care physicians and their diabetic patients in Parma, Italy. *Acad Med*. 2012;87:1243–1249. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3182628fbf>
14. Diener E, Seligman MEP, , Choi H, Oishi S (2018), Happiest People Revisited. *Perspect Psychol Sci.* 2018 Mar;13(2):176-184. doi: 10.1177/1745691617697077.
15. Engen, H. G.; Singer, T.: (2015) Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience* 10 (9), S. 1291 - 1301 (2015)

16. Engen, H. G., and Singer, T. (2016). Affect and motivation are critical in constructive meditation. *Trends Cogn. Sci.* 20, 159–160. doi: 10.1016/j.tics.2015.11.004
17. Goettmann, R. & Goettmann, A. (1988). *Graf Dürckheim: images et aphorismes*. Dervy-Livres: Paris
18. Goleman, D. (2014), Why aren't more compassionate. TedTalk.
https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_on_compassion?language=en
19. Grob C.S., Bossis A.P., Griffiths R.R. (2013) Use of the classic hallucinogen psilocybin for treatment of existential distress associated with Psychological Aspects of Cancer: A Guide to Emotional and Psychological Consequences of Cancer, Their Causes and Their Management, in Psychological Aspects of Cancer. Eds. Brian I. Carr, Jennifer Steele. Springer: New York. pp. 291-308.
20. Halifax, J, (2011), The true meaning of empathy. TEEdTal, https://www.ted.com/talks/joan_halifax?language=en
21. Hanson, R. (2018). Resilient : how to grow an unshakable core of calm, strength, and happiness. Harmony Books : New York.
22. Hildebrandt, L. K.; McCall, C.; Singer, T. (2017) Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion. *Mindfulness* 8 (6), S. 1488 - 1512
23. Hojat M1, Louis DZ, Markham FW, Wender R, Rabinowitz C, Gonnella JS.(2011) Physicians' empathy and clinical outcomes for diabetic patients. *Acad Med.* 2011 Mar;86(3):359-64. doi: 10.1097/ACM.0b013e3182086fe1.
24. Jena AB, Baldwin DC Jr, Daugherty SR, Meltzer DO, Arora VM (2010(. **Presenteeism among resident physicians**. *JAMA*. Sep 15;304(11):1166-8. doi: 10.1001/jama.2010.1315.
25. Johnson MW, Garcia-Romeu A, Cosimano MP, Griffiths RR. Pilot study of the 5-HT2AR agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction. *J Psychopharmacol.* 2014 Nov;28(11):983-92. doi: 10.1177/0269881114548296. Epub 2014 Sep 11.
26. Klimecki, O.M., Leiberg, S., Ricard, M., Singer, T. (2014) Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9 (6), S. 873 - 879 (2014) <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
27. Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C. N., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLOS ONE*, 12(7), e0179123.
28. Lutz, A.; Brefczynski-Lewis, J.; Johnstone, T.; Davidson, R. J. (2008). Baune, Bernhard, ed. "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise". *PLoS ONE* 3 (3): e1897. Bibcode:2008PLoS...3.1897L. doi:10.1371/journal.pone.0001897. PMC 2267490. PMID 18365029.

29. Maskalyk,J. (2017). Life on the ground floor: letters from the edge of emergency medicine.Anchor Canada.
30. Neff, Hristin, (2011) Self-compassion : the proven power of being kind to yourself. New York : William Morrow .
31. Neff, Kristin, (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness* 7 (3), 791-797
32. Osmond, H. (1957). A review of the Clinical Effects of Psychotomimetic Agents. *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 66, issue 3 The Pharmacol, pp. 418-434
33. Petri G, Expert P, Turkheimer F, Carhart-Harris R, Nutt D, Hellyer PJ, Vaccarino F. 2014 Homological scaffolds of brain functional networks. *J. R. Soc. Interface* 11: 20140873. <http://dx.doi.org/10.1098/rsif.2014.0873>
34. Pollan, M (2918). How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence, Penguin: New York
35. Porges, S. W. (2017). Vagal Pathways: Portals of Compassion. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*, Eds. Seppala, Simon-Thomas, Brown, Worline, Doty, Cameron; Oxford: Oxford University Press
36. Preckel, K.; Kanske, P.; Singer, T.: (2018) On the interaction of social affect and cognition: Empathy, compassion and theory of mind. *Current Opinion in Behavioral Sciences* 19, S. 1 - 6
37. Reeves, H. (2017). Le banc tu temps qui passe. Seuil: Paris
38. Ricard, M. (2004). *Plaidoyer pour le bonheur*. Paris : Pocket.
39. Riess H, Kelley JM, Bailey RW, Dunn EJ, Phillips M.(2012). Empathy training for resident physicians: a randomized controlled trial of a neuroscience-informed curriculum. *J Gen Intern Med.* 2012 Oct;27(10):1280-6. Epub 2012 May 2.
40. Roepke, A. M. & Seligman, M. E. P. (2015). Doors opening: A mechanism for growth after adversity. *Journal of Positive Psychology*, 10(2): 107-115, doi:10.1080/17439760.2014.913669
41. Rothenberger DA, (2017). Physician Burnout and Well-Being: A Systematic Review and Framework for Action. *Dis Colon Rectum.* 2017 Jun;60(6):567-576. doi: 10.1097/DCR.0000000000000844.
42. Shanafelt T, Goh J, Sinsky C (2017) The Business Case for Investing in Physician Well-being. *JAMA Intern Med.* 2017 Dec 1;177(12):1826-1832. doi: 10.1001/jamainternmed.2017.4340.
43. Sinclair S, Hack TF, Raffin-Bouchal S, et al (2018) What are healthcare providers' understandings and experiences of compassion? The healthcare compassion model: a grounded theory study of healthcare providers in Canada. *BMJ Open* 2018;8:e019701

44. Sinclair S, McClement S, Raf n-Bouchal S, et al. Compassion in Health Care: An Empirical Model. (2016) J Pain Symptom Manage 2016; 51:193–203
45. Singer, T.; Engert, V.: It matters what you practice: Differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project. (2019) Current Opinion in Psychology 28, pp. 151 - 158
46. Singer, T.; Tusche, A.: Understanding others: Brain mechanisms of theory of mind and empathy. In: Neuroeconomics: Decision making and the brain, 2nd ed. Ed., pp. 513 - 532 (Eds. Glimcher, P. W.; Fehr, E.). Academic Press, London (2013).
47. Singer, T.; Klimecki, O. (2014) : Empathy and compassion. Current Biology 24 (18), S. R875 - R878
48. Singh Ospina, N., Phillips, K.A., Rodriguez-Gutierrez, R. et al. Eliciting the Patient's Agenda- Secondary Analysis of Recorded Clinical Encounters. J GEN INTERN MED (2019) 34: 36. <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4540-5>
49. Spielman, G.I, Flückiger, C . (2018) Moderators in psychotherapy meta-analysis. Psychother Res. 2018 May;28(3):333-346. doi: 10.1080/10503307.2017.1422214. .
50. Trzeciak, S., Mazzarelli, A. (2019). Compassionomics: The Revolutionary Scientific Evidence that Caring Makes a Difference. Studer group: Pensacola
51. van Wietmarschen H, Tjaden B, van Vliet M, Battjes-Fries M, Jong M, (2018) Effects of mindfulness training on perceived stress, self-compassion, and self-reflection of primary care physicians: a mixed-methods study. BJGP Open. 2018 Nov 28;2(4):bjgpopen18X101621. doi: 10.3399/bjgpopen18X101621. eCollection 2018 Dec.
52. Weng, H. Y., Schuyler, B. S., and Davidson, R. J. (2017). “The impact of compassion training on the brain and prosocial behavior,” in Handbook of Compassion Science, eds E. Seppala, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, D. Cameron, and J. Doty (Oxford: Oxford University Press), 133–146
53. Weng Helen Y., Lapate Regina C., Stodola Diane E., Rogers Gregory M., Davidson Richard J. (2018). Visual Attention to Suffering After Compassion Training Is Associated With Decreased Amygdala Responses,, Front. Psychol., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00771>
54. Wilber K. One Taste: Daily Reflections on Integral Spirituality. Colorado, United States: Shambhala Publications, 2000
55. Zampella, T.V. (2018) Distinguishing Compassion from Sympathy and Empathy. Medium, Nov. 14th.
<https://medium.com/@tonyzampella/distinguishing-compassion-from-sympathy-and-empathy-6036fc2f7cb>