



« État des lieux sur mon Autocompassion »

Rendez-vous sur la page suivante <https://self-compassion.org/self-compassion-test/> et répondez aux 26 questions suivantes qui sont dans le même ordre (cette échelle n'existe pour l'instant qu'en anglais avec le calcul intégré)

Lisant chaque phrase, indiquez à quelle fréquence vous penser vous comportez de la manière indiquée :

- 1 - Presque jamais (Almost never)
 - 2 - Occasionnellement (Occasionally)
 - 3 - La moitié du temps (About half of the time)
 - 4 - Souvent (fairly often)
 - 5 - Presque toujours (Almost always)
-

1. Je désapprouve et je porte un jugement sur mes propres défauts et insuffisances.
 2. Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à être obsédé et à me fixer sur tout ce qui ne va pas.
 3. Quand les choses vont mal pour moi, je vois les difficultés comme faisant partie de la vie que tout le monde traverse.
 4. Quand je pense à mes insuffisances, cela me fait me sentir plus séparé et coupé du reste du monde.
 5. J'essaie de m'aimer moi-même quand je ressens une douleur émotionnelle.
 6. Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis consumé par un sentiment d'insuffisance.
 7. Quand je suis en bas, je me rappelle qu'il y a beaucoup d'autres personnes dans le monde qui se sentent comme moi.
 8. Quand les temps sont vraiment difficiles, j'ai tendance à être dur avec moi-même.
 9. Quand quelque chose me dérange, j'essaie de garder mes émotions en équilibre.
 10. Lorsque je me sens inadéquat d'une manière ou d'une autre, j'essaie de me rappeler que les sentiments d'insuffisance sont partagés par la plupart des gens.
 11. Je suis intolérant et impatient envers ces aspects de ma personnalité que je n'aime pas.
 12. Quand je traverse une période très difficile, je me donne la bienveillance et la tendresse dont j'ai besoin.
 13. Quand je me sens déprimée, j'ai tendance à avoir l'impression que la plupart des autres sont probablement plus heureux que moi.
 14. Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.
 15. J'essaie de voir mes échecs comme faisant partie de la condition humaine
 16. Quand je vois des aspects de moi que je n'aime pas, je déprime
 17. Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, j'essaie de mettre les choses en perspective
 18. Quand je lutte, j'ai tendance à penser que les autres doivent avoir plus de facilité
 19. Je suis gentil avec moi-même quand je souffre
 20. Quand quelque chose me bouleverse, je me laisse emporter par mes sentiments
 21. Je peux être un peu froid envers moi-même quand je souffre
 22. Quand je me sens déprimée, j'essaie d'aborder mes sentiments avec curiosité et ouverture
 23. Je suis tolérante envers mes propres défauts et échecs
 24. Quand quelque chose de douloureux arrive, j'ai tendance à réagir démesurément (même intérieurement)
 25. Quand j'échoue à quelque chose qui est important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul dans mon échec.
 26. J'essaie d'être compréhensif et patient envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas
-

- un score de 1 à 2,5 indique que vous avez peu cultivé votre autocompassion
- un score 2,5 à 3,5 indique que vous avez modérément cultivé votre autocompassion
- un score 3,5 à 5,0 signifie que vous avez beaucoup cultivé votre autocompassion.

Les scores des 6 sous-dimensions se calculent en faisant la moyenne des items de chaque sous-dimension.

- Auto-bienveillance (Self-kindness): 5, 12, 19, 23, 26
- Auto-jugement (Self-jugement): 1, 8, 11, 16, 21
- Commune humanité (Common Humanity) : 3, 7, 10, 15
- Isolation : 4, 13, 18, 25
- Pleine-conscience (Mindfulness): 9, 14, 17, 22
- Sur-identification – manque de recul (Over-identification) : 2, 6, 20, 24

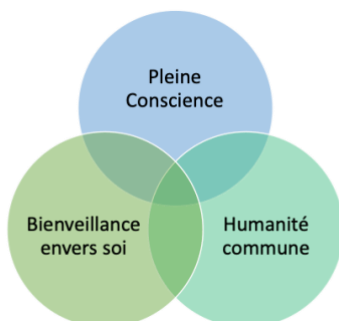
Accueillez cette évaluation avec compassion et gentillesse, elle n'est que le reflet d'un instant donné. L'autocompassion – contre intuitive pour nos neurones miroirs dans notre monde moderne - est une compétence qui s'apprend et se cultive comme bien d'autres, et c'est l'intention du programme MSC

Vous pourrez refaire ce test à la fin du programme !

Les recherches appliquées continuent !

Auto-compassion

Pour valider / apaiser / protéger / réconforter / se motiver / subvenir à ses besoins



≠ Non conscience

Ne pas être en capacité de reconnaître que je traverse un moment de souffrance (ou quand la voix critique s'élève) dans l'instant

-> Pas de possibilité de déclencher une ressource

≠ Isolement

Me sentir anormal ou défectueux dans mon expérience douloureuse – Invalider mon ressenti comme étant inadapté à la situation.
Me comparer (pourquoi ressentir cela, d'autres souffrent plus que moi)

≠ Jugement

La voix auto-critique qui m'attaque alors que c'est déjà difficile pour moi
Une tyrannie subtile face à l'échec ou l'inaction
Une difficulté à ralentir et être avec soi-même (pour échapper à ce critique interne)