



Marc Bibeau, D. Ps.

Psychologue

Titre de l'activité de formation: Compassion et psychothérapie : Cultiver la relation thérapeutique, outiller le client, prendre soin du thérapeute.

No de reconnaissance de cette activité par l'OPQ : RA02042-17 (9 heures)

Problématique

Bon nombre des clients qui viennent en psychothérapie montrent des signes d'une relation dysfonctionnelle à eux-mêmes. Ils ont une faible estime d'eux-mêmes, sont très exigeants envers eux-mêmes, font preuve d'une autocritique sévère et se dévalorisent, ou sont en quelque sorte en guerre contre leurs émotions ou leur propre corps. Bien que de nombreuses approches et techniques thérapeutiques abordent cette problématique, plusieurs clients demeurent bloqués dans la culpabilité, la honte, voire la colère envers eux-mêmes et leurs symptômes ; même s'ils font « tout ce qu'il faut » pour se débarrasser de leurs symptômes, la modification de leurs comportements et de leurs pensées ne semble pas toujours entraîner de changement fondamental dans leur relation à eux-mêmes qui pourrait leur permettre de retirer tous les bénéfices de leurs efforts.

Par ailleurs, nombre de psychothérapeutes exposés à la souffrance de leurs clients en viennent à souffrir de ce qu'on a appelé à tort une « fatigue de compassion », et que plusieurs auteurs proposent de redéfinir plutôt comme une « fatigue d'empathie ». En effet, diverses recherches ont démontré qu'alors que l'empathie pour la douleur de l'autre s'accompagne d'une certaine souffrance chez les thérapeutes, la pratique de la compassion aide à prévenir et à apaiser cette souffrance.

Besoin

Cultiver la compassion et comprendre en quoi elle se distingue notamment de l'empathie permet aux thérapeutes de demeurer présents à la souffrance de l'autre sans en souffrir eux-mêmes et de mieux accompagner leurs clients dans leur processus thérapeutique. D'autre part, pratiquer la compassion a un effet positif sur la relation thérapeutique et offre un certain modelage qui favorise le développement chez les clients d'une relation différente à eux-mêmes et à leurs symptômes, ce qui leur permet de tirer davantage de bienfaits des changements cognitifs et comportementaux qu'ils s'efforcent de mettre en œuvre.

Clientèle

Psychothérapeutes intéressés par l'intégration de pratiques méditatives associées à la pleine conscience à leurs interventions en psychothérapie, quelle que soit leur approche thérapeutique. Psychothérapeutes intéressés à enrichir leur pratique personnelle de méditation ou qui souhaitent développer une pratique méditative aidant à prévenir la fatigue d'empathie et l'épuisement professionnel.

Durée de l'activité

Cette activité de formation est d'une durée de 9 heures.

Objectifs spécifiques :

À la fin de la formation, les participants pourront :

1. Expliquer ce qui distingue les pratiques de méditation de compassion des autres pratiques de méditation associées à la pleine conscience.
2. Expliquer ce qui distingue la compassion de l'empathie, de la sympathie ou de la pitié.
3. Expliquer comment la compassion pour soi intervient comme facteur de régulation émotionnelle.
4. Intégrer à leur vie personnelle divers exercices formels et informels de compassion pour soi et de compassion pour les autres.
5. Intégrer à leur pratique professionnelle divers exercices visant à aider leurs clients à développer une plus grande compassion pour eux-mêmes.

Préalable

Sans que cela constitue un préalable absolu, il est recommandé que les participants aient déjà une certaine expérience, voire une pratique plus ou moins régulière de la méditation en pleine conscience.

Contenu de la formation :

1. Définition de la compassion
 - a) La charte de la compassion (Armstrong, 2011)
 - b) Définition (Siegel & Germer, 2012)
 - c) Intention Vs Ressenti (Salzberg, 2011)
 - d) Concepts apparentés
 - i) Empathie (de Vignemont & Singer, 2006)
 - ii) Sympathie
 - iii) Pitié
 - iv) Amour altruiste (Firman & Gila, 2010; Ricard, 2013; Siegel, 2010; Surrey, 2005; Tsai et al, 2013)
 - v) Amour compatissant (Fehr, Sprecher, & Underwood, 2009)
2. Méditation de compassion
 - a) La pleine conscience comme contexte (Siegel & Germer, 2012; Tirsch, 2010)
 - b) Les quatre Vertus Incommensurables (Bien, 2006, 2008; Salzberg, 1995)
 - c) Méditations de compassion (Salzberg, 1995; Shapiro & Izett, 2008)
 - i) L'amour bienveillant (*Metta*; Salzberg, 1995)
 - ii) La compassion pour soi (Germer & Neff, 2013; Gilbert & Choden, 2014; Neff, 2011)
 - iii) La compassion (*Karuna* et *Tonglen*; Gilbert & Choden, 2014; Morgan & Morgan, 2005; Salzberg, 1995, 2011; Weng et al, 2013)

3. Psychothérapie et compassion
 - a) La compassion comme facteur de régulation émotionnelle
 - i) La neurophysiologie de la compassion (Davidson, 2012; Wang, 2005)
 - ii) Fondements évolutionnistes (Gilbert, 2005, 2009; Ricard, 2013)
 - iii) La thérapie focalisée sur la compassion (Gilbert, 2012; Gilbert & Choden, 2014)
 - b) La compassion pour soi
 - i) Se réconcilier avec soi-même (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003, 2011; Tirch, 2010; Tirch, Schoendorff, & Silberstein, 2014;)
 - ii) La compassion pour soi comme fondement de la compassion pour les autres (Bibeau, Leblanc, & Dionne, inédit; Salzberg, 1995; Germer, 2012; Neff & Pommier, 2013)
 - c) La résistance à la compassion (Boellinghaus, Jones, & Hutton, 2013; Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2010)
4. Avantages retirés de la pratique de compassion
 - a) Pour les psychothérapeutes (Bibeau, Leblanc, & Dionne, inédit)
 - i) Tolérance de la détresse
 - ii) Réduction de la pression de performer
 - iii) Prévention de la fatigue d'empathie (Bibeau, Leblanc, & Dionne, inédit; Klimecki, Leiberg, Ricard, & Singer, 2013)
 - b) Pour les clients
 - i) Acceptation de soi (Firman & Gila, 2010; Neff, 2011)
 - ii) Augmentation des émotions positives (Fredrikson, 2012; Fredrikson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)
 - iii) Meilleures relations interpersonnelles (Neff & Pommier, 2013)
 - iv) Augmentation des comportements pro-santé (Neff, 2009)
 - c) Pour la relation thérapeutique (Bibeau, Leblanc, & Dionne, inédit; Hick & Bien, 2008)
 - i) Présence
 - ii) Acceptation
 - iii) Accordage (Siegel, 2010)
 - iv) Empathie (Bibeau, Dionne, & Leblanc, 2016)

De nombreux exercices pratiques seront proposés au cours de la formation :

- Pleine conscience du souffle
- Méditation de l'amour bienveillant (Metta)
- Visualisation d'un lieu sécurisant
- Visualisation d'une couleur compassionnée
- Cultiver un Soi compassionné
- Méditation de compassion (Karuna), incluant la compassion pour soi
- Compassion pour soi : A.I.S.E.
- Cultiver la joie
- Méditation de compassion (Tonglen)
- Écrire une lettre compassionnée à soi-même

Modalités pédagogiques

La formation est offerte en ligne. L'inscription permet d'accéder au contenu de la formation présenté sous forme vidéo, accompagné d'un Power Point résumant les points clés. La formation est ainsi offerte en trois parties d'une durée moyenne de 3 heures. Chaque partie comporte une partie conceptuelle et une partie expérientielle, au cours de laquelle sont proposés divers exercices qui permettent de donner vie aux concepts présentés et de se les approprier. Les exercices sont également téléchargeables, sous forme audionumérique, pour que le participant qui le désire les intègre à sa pratique régulière. Au terme de chaque partie, après avoir complété les exercices proposés, le participant doit transmettre au formateur, par courriel, un commentaire réflexif d'environ 400 mots sur ce que la pratique des exercices lui apporte et comment les concepts proposés peuvent s'intégrer à sa pratique de la psychothérapie. Sur réception du commentaire, le formateur offrira une rétroaction et répondra aux questions du participant, intégrant ainsi une certaine interactivité à la démarche de formation. Au terme de la démarche, après avoir reçu les derniers commentaires du participant sur sa pratique, le formateur émettra une attestation certifiant que la formation a bien été complétée.

Formateur :

Marc Bibeau est psychologue depuis plus de trente ans. Formé en métacognition au début des années 80, son approche a toujours visé à donner à un individu les moyens de prendre en charge et d'optimiser son propre fonctionnement. Au fil des années il a notamment intégré la psychosynthèse, l'hypnose, l'EMDR, la pleine conscience, l'ACT et la thérapie focalisée sur la compassion (CFT) à son approche. En 2016, Marc a complété son doctorat (D. Ps.) en déposant une thèse portant sur l'impact de la méditation de compassion sur l'empathie des psychothérapeutes. Un premier article issu de sa thèse a été publié dans la revue *Mindfulness* (2016, 7(1), pp.255-263); un deuxième article a été soumis et est en processus de révision.