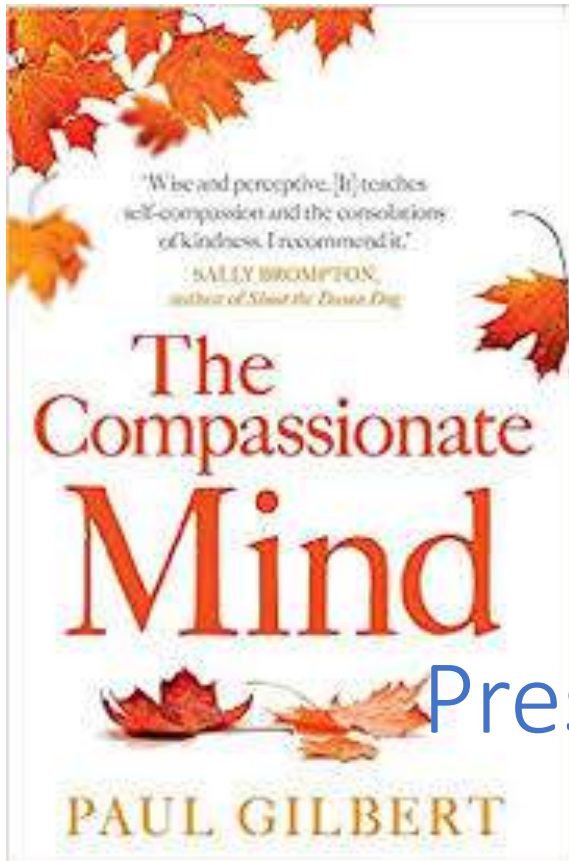


TFC

La Thérapie Fondée sur la Compassion

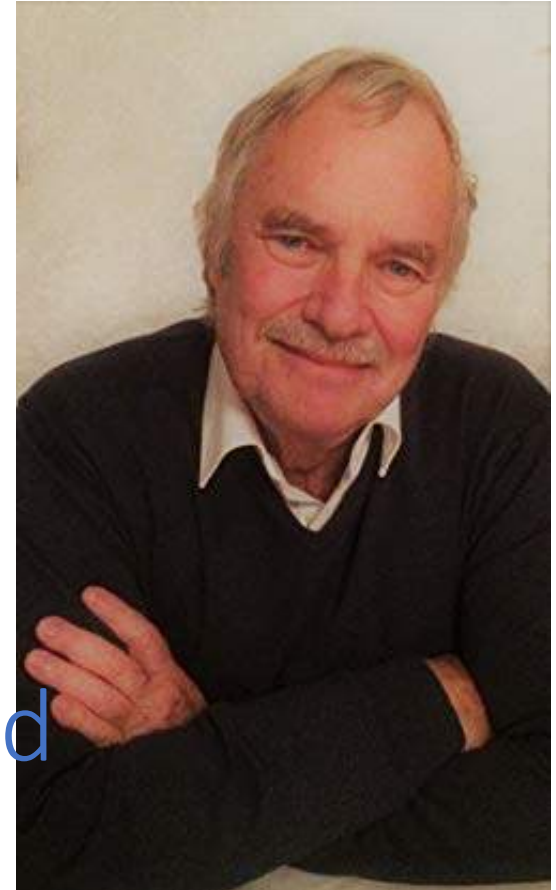


Fondateur

Professeur Paul Gilbert

Derby, Angleterre

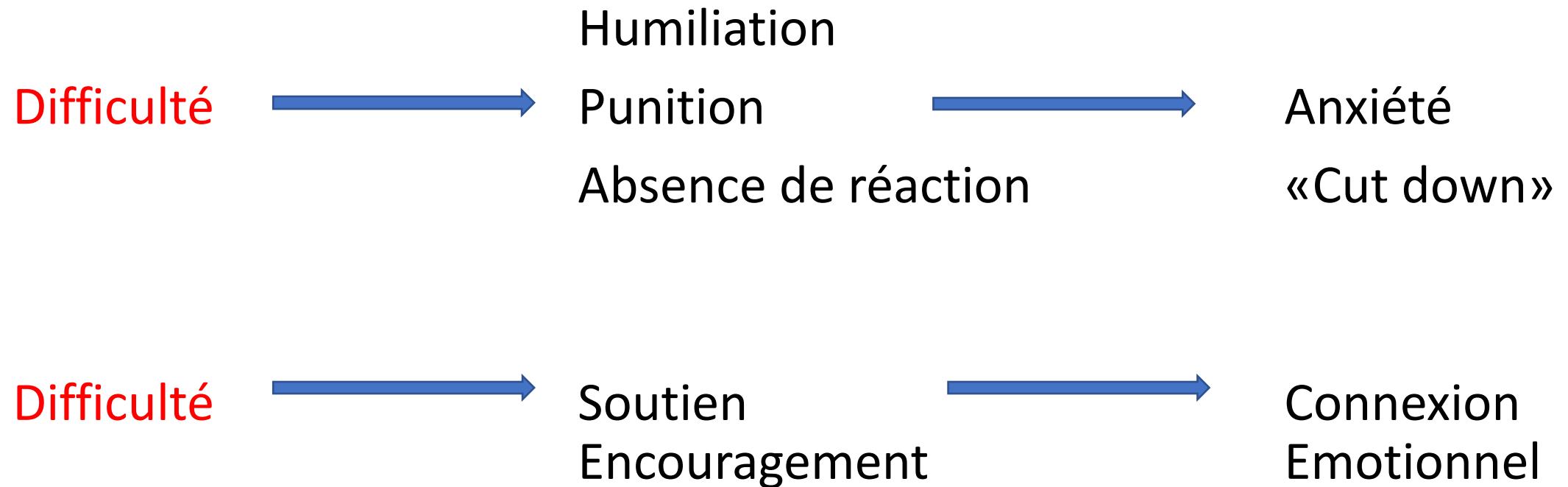
Présentée par Malin Tronje Pachoud



«Je sais que ce n'est pas de ma faute, mais je me sens coupable»

Comment générer une expérience émotionnelle congruente avec l'émotion?

Conditionnement émotionnel (Fester 1973)



Définition de la compassion :

« la sensibilité à la souffrance en soi-même et chez les autres accompagnée d'une motivation et d'un engagement profond pour la soulager et la prévenir »

- The Dalai Lama, *The power of Compassion, An Open Heart*; Geshe Tashi Tsering, *The Awakening Mind*.

Deux dimensions psychologiques différentes

Comment s'approcher, comprendre et s'engager avec la souffrance ?

Comment soulager la souffrance?

Chaque dimension est plus compliquée qu'elle ne paraît!

«Le soi
compassionnel»

The diagram consists of five ovals arranged in a circle around a central red circle. The central circle is labeled 'Difficulté'. The surrounding ovals are: a green oval at the top labeled '«Le soi compassionnel»', a blue oval at the top-right labeled 'Le soi «solutionneur»', a blue oval at the bottom-right labeled '«Le soi critique»', a blue oval at the bottom-left labeled '«Le soi évitant»', and a blue oval at the top-left labeled 'Les soi «banalisant»'.

Les soi
«banalisant»

Le soi
«solutionneur»

Difficulté

«Le soi évitant»

«Le soi critique»

La compassion n'est pas:

- une émotion;
- de l'amour:
- un idéal d'harmonie permanente.

La compassion est :

- une **motivation**, un organisateur du cerveau!

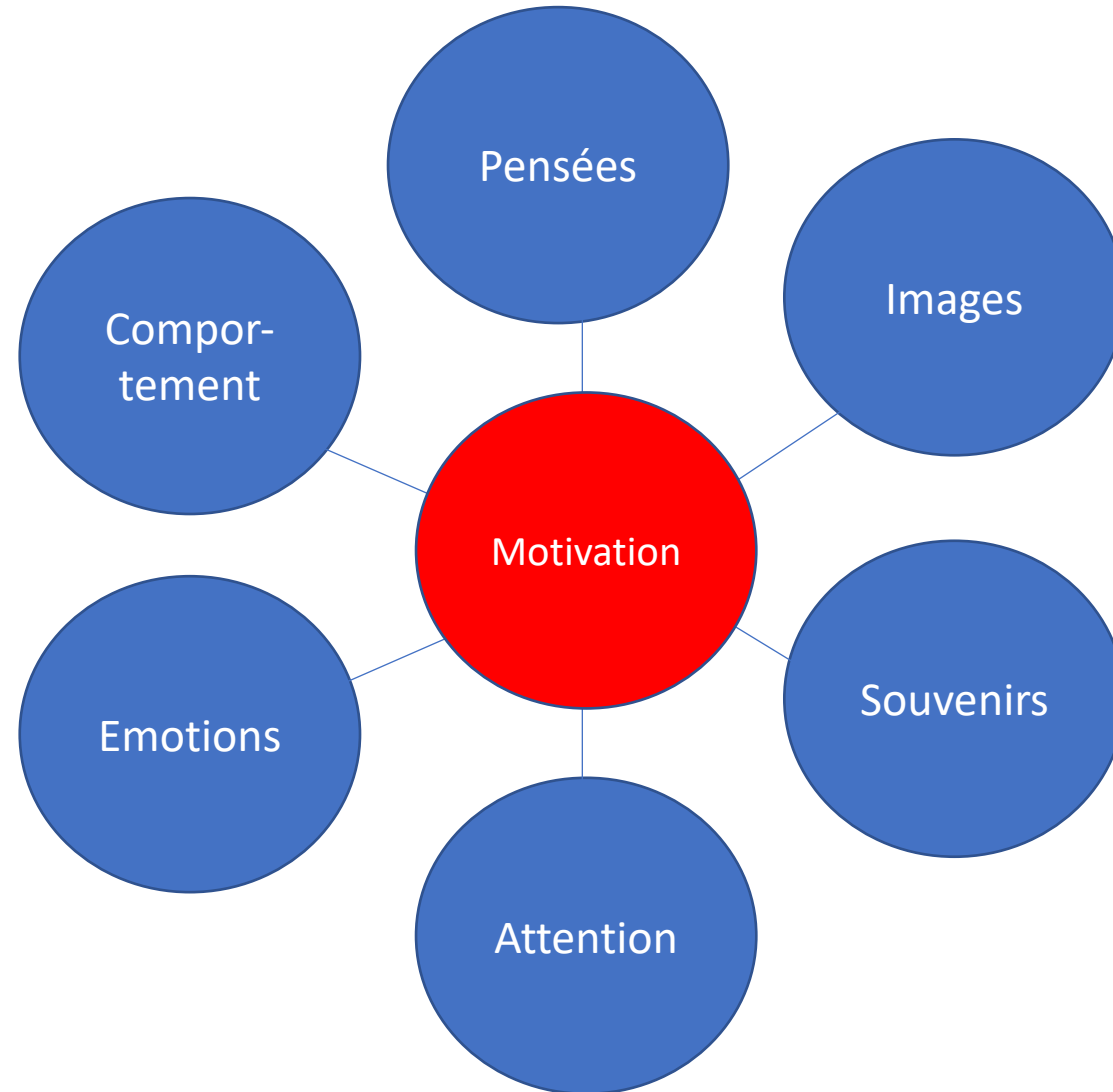
Elle peut prendre cette forme !



Mais aussi cette forme!



La motivation – un organisateur du cerveau!





Vieux cerveau



- Rapide
- Motivations principales: survie et reproduction
- Motivations sociales: proximité, appartenance, sexe, statut, respect
- Emotions: peur, anxiété, colère, passion, joie, apaisement.

Exclusion sociale = danger = honte

Je suis nul, je ne
suis pas assez
intelligent, je suis
ennuyeux...



Autocritique = moyen de contrôle mais à un cout élevé!

Nouveau cerveau:

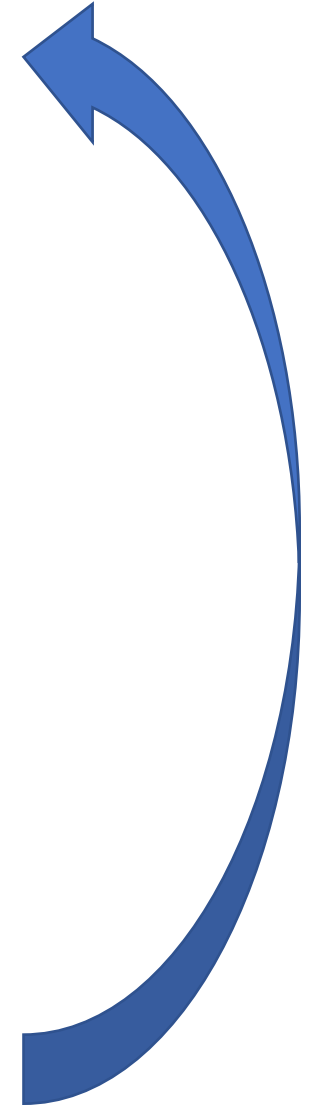
pensées, imagination, ruminations, anticipations

BUGS !!



Vieux cerveau:

motivations, émotions, réactions physiologiques



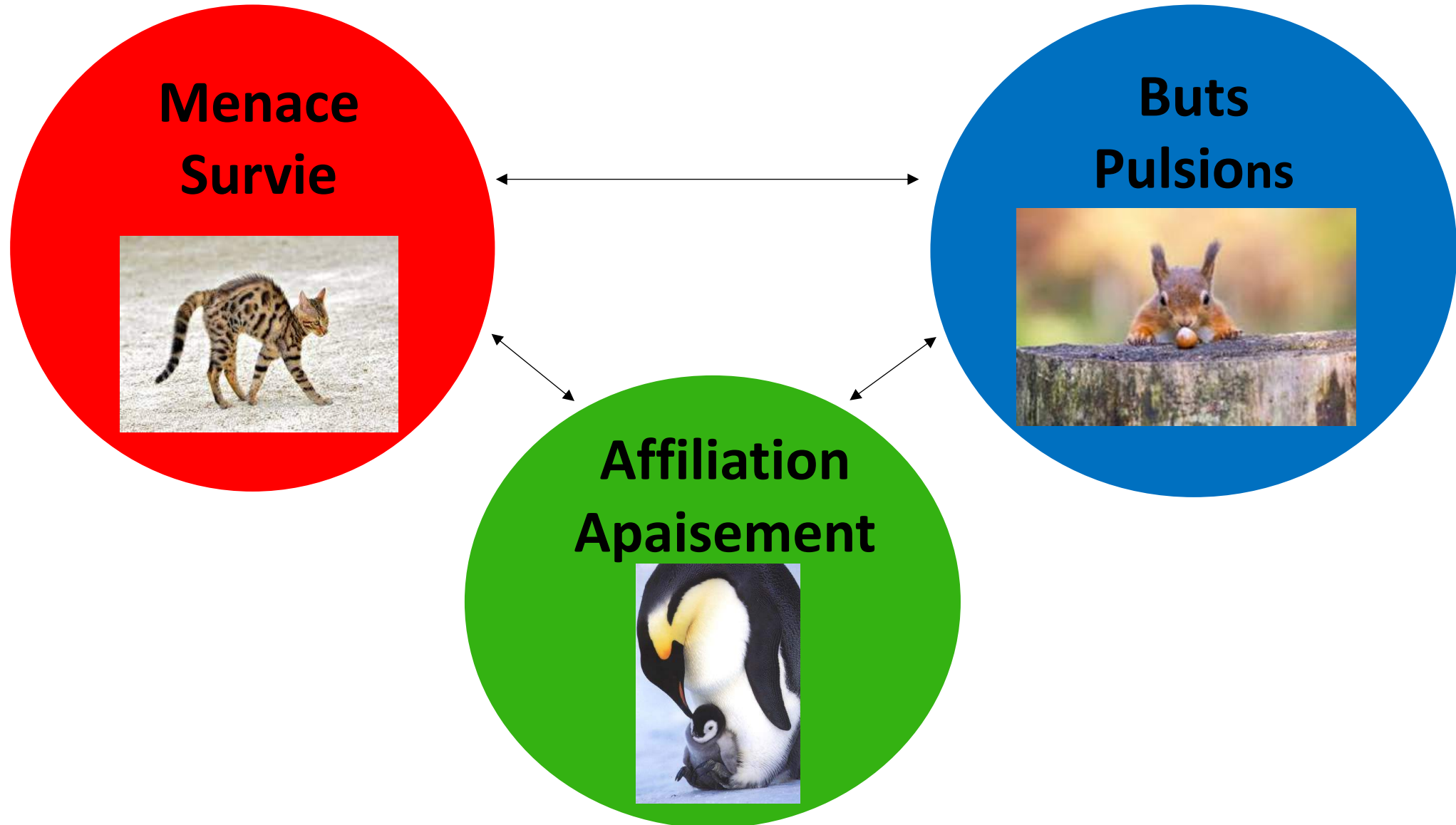
Nouveau cerveau



- Lent et analytique
- Imagination, planification, anticipation, ruminantion, réflexion, focalisation de l'esprit, intégration
- Vision de soi
- «Mindfull brain»



Les «trois systèmes de régulation émotionnels»



Systeme «rouge» - le plus dominant!

Protection: identifie rapidement des menaces pour nous garantir la survie.

Emotions: peur, anxiété, colère, jalousie, dégoût honte.....

Règle: «Mieux vaut prévenir que guérir».

Surestime la menace.

Peut se tourner contre nous.

S'active très facilement.

Ferme notre champ d'exploration.

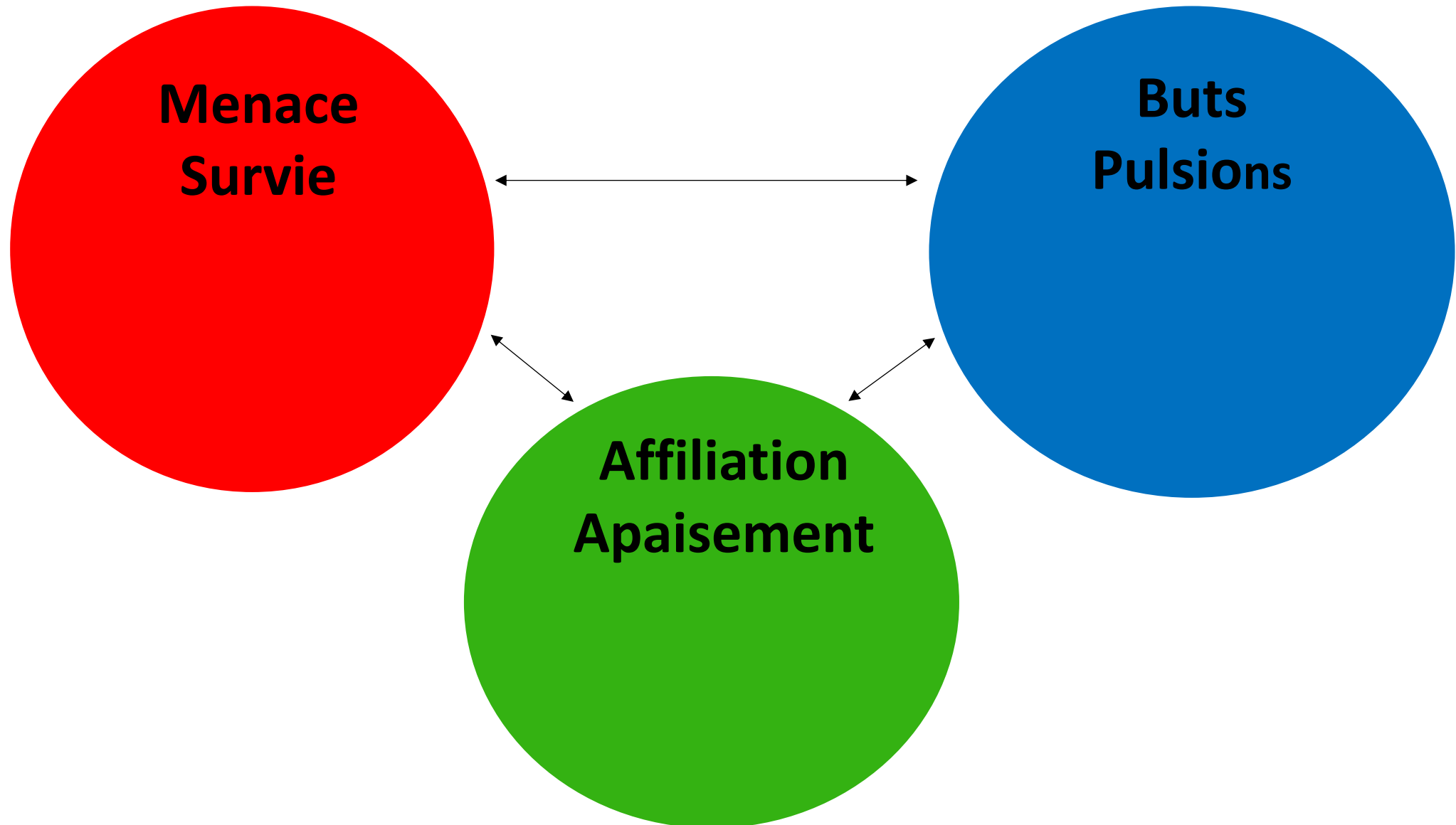
Nous rend égocentriques.

Ferme notre capacité d'être empathiques.

Moi, moi, moi
moi, moi,
moi.....



Les «trois systèmes de régulation émotionnels»



Systeme bleu

Identifie des ressources qui sont importantes pour nous (nourriture, partenaire sexuelle, créer des amitiés...);

Nous motive à réaliser nos buts.

Très sensible à la validation sociale.

Dégringole facilement devant trop d'opportunités.

A de la peine à distinguer entre envie/besoin.



Systeme vert

Ouvre notre champ d'exploration

Nous rend moins égocentriques et plus empathiques

Systeme plus jeune

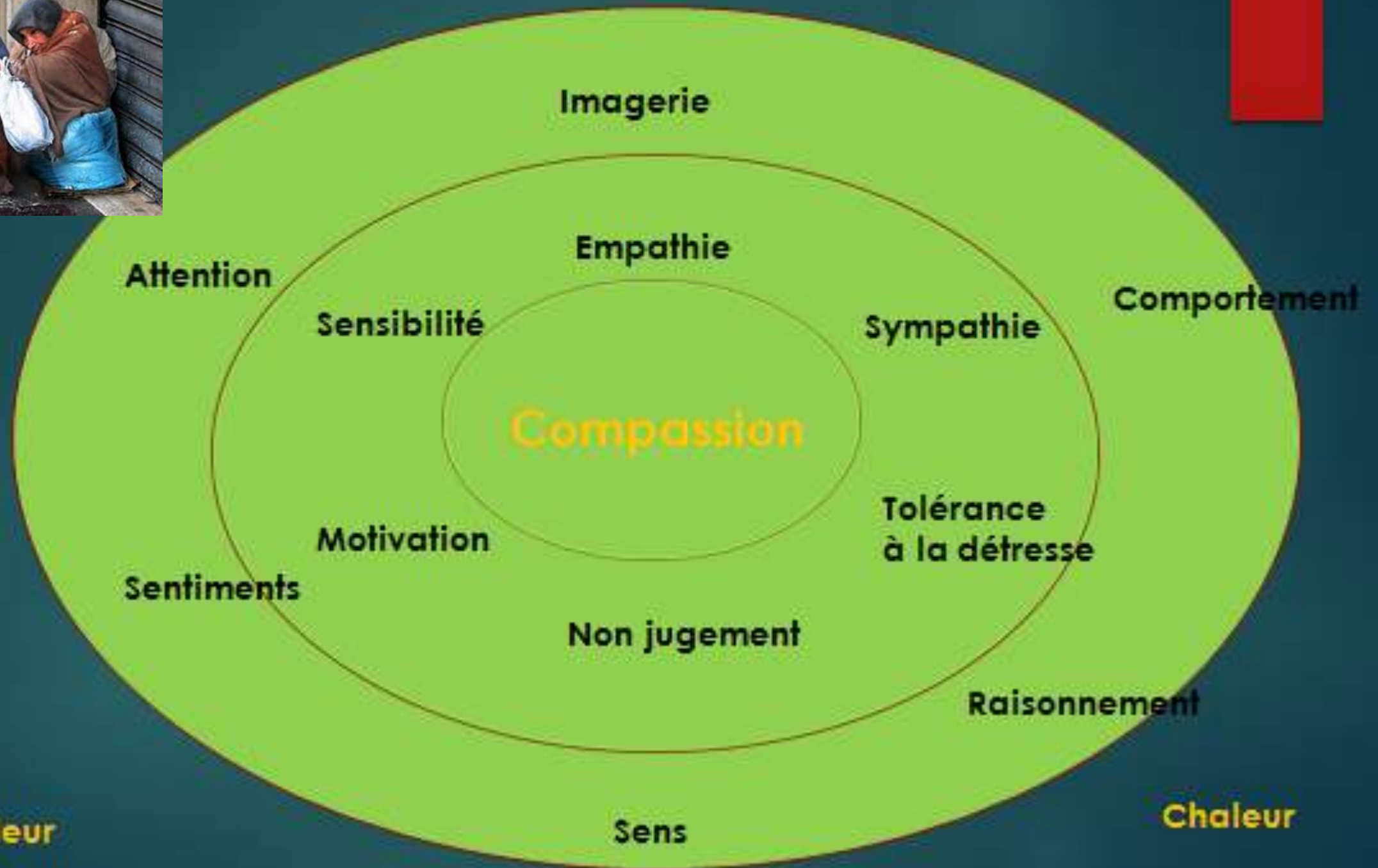
Sensible à la gentillesse, la proximité, l'encouragement

Apaise le système de menace

Nous encourage à aller vers le système «bleu»

Sensations de calme, détente, satisfaction





www.compassionatmind.co.uk
m.tronje@bluewin.ch



[About Us](#) [News](#) [Membership](#) [Workshops](#) [Conferences](#) [Get Involved](#) [Resources](#)

[Contact](#)

