

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

La compassion pour soi

Beaucoup de gens ne se traitent pas avec compassion. La compassion pour soi-même est la capacité de se traiter avec gentillesse, compréhension et patience, surtout face à la douleur, l'échec ou les imperfections. Cela implique de reconnaître et d'accepter ses propres souffrances et erreurs sans jugement sévère.

Vous devez vous traiter avec la même gentillesse et compréhension que vous offririez à un ami. Au lieu de vous critiquer durement pour vos erreurs ou vos échecs, faites preuve de douceur et de soutien. Reconnaissez que la souffrance et les échecs font partie de l'expérience humaine. Plutôt que de vous sentir isolé dans votre douleur, réalisez que tout le monde traverse des moments difficiles et fait des erreurs.

Soyez conscient de vos pensées et émotions, sans les juger ni les réprimer. La pleine conscience implique de vivre le moment présent et d'accepter ses expériences telles qu'elles sont, sans se laisser submerger par

des émotions négatives. La compassion pour soi-même peut apporter de nombreux bénéfices, tels qu'une meilleure résilience face aux défis, une plus grande satisfaction de vie, une diminution du stress et de l'anxiété.

Avoir de la compassion pour soi-même est essentiel pour le bien-être. Voici quelques étapes pour développer cette compétence :

- S'offrir des pauses : prendre du temps pour soi quand on en a besoin, sans culpabilité.
- S'auto-encourager : utiliser des affirmations positives pour se soutenir soi-même.
- Éviter l'autocritique excessive : reconnaître ses erreurs sans se juger sévèrement.
- Prendre soin de sa santé physique et mentale : accorder de l'importance à son bien-être.
- Reconnaître vos émotions : prenez conscience de vos sentiments et acceptez-les sans jugement. Identifiez ce que vous ressentez et validez ces émotions.
- Se pardonner : acceptez vos erreurs et apprenez de celles-ci plutôt que de vous blâmer. Comprenez que l'erreur est humaine et fait partie du processus d'apprentissage.
- Prendre soin de soi : accordez-vous du temps pour vous reposer et faire des activités qui vous plaisent. Prenez soin de votre corps par une alimentation équilibrée, de l'exercice et suffisamment de sommeil.



- Établir des limites : apprenez à dire non et à respecter vos propres besoins et limites. Ne vous surmenez pas pour plaire aux autres, au détriment de votre propre bien-être.
- Cultiver la gratitude : prenez le temps de reconnaître et d'apprécier les aspects positifs de votre vie. Cela peut vous aider à maintenir une perspective équilibrée.
- Chercher du soutien : parlez à des amis, des membres de la famille ou un thérapeute si vous avez besoin d'aide. Parfois, une perspective extérieure peut offrir des encouragements et des conseils précieux.

En résumé, la compassion pour soi-même consiste à se traiter avec le même amour et la même compréhension que l'on offre aux autres, en étant bienveillant envers soi-même dans les moments difficiles et en acceptant ses imperfections comme une part normale de la vie.



Ressources

Octobre est le mois de la sensibilisation au deuil périnatal. Andréanne Charbonneau organise un événement sur le deuil périnatal le 5 octobre au Hub communautaire de Val Rita. Pour plus d'information sur cet événement, veuillez s'il vous plaît consulter le pamphlet partager avec ce bulletin mensuel. Pour d'autres ressources sur le deuil périnatal, vous pouvez également visiter les sites web suivant :

<https://www.lesperseides.org/>

<https://www.mygrief.ca/>

Recette : Soupe-lasagne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

- 1 lb de saucisses italiennes douces (environ 5 saucisses), la chair seulement
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 4 tasses de bouillon de bœuf
- 2 1/2 tasses d'eau
- 1 boîte de 28 oz de tomates italiennes en dés
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/4 c. à thé de flocons de piment broyé (facultatif)
- 6 oz de pâtes à lasagne, concassées (environ 8 pâtes)
- 6 tasses de bébés épinards
- 3/4 tasse de fromage cottage
- Fromage parmesan frais râpé finement, pour le service



Préparation :

- 1) Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, cuire la chair des saucisses dans l'huile 3 minutes en l'émiettant à la cuillère de bois. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 4 minutes en remuant jusqu'à ce que la viande soit dorée. Saler et poivrer.
- 2) Ajouter le bouillon, l'eau, les tomates, l'origan et le piment. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les pâtes. Poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
- 3) Retirer du feu. Ajouter les épinards et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
- 4) Dans des bols, répartir la soupe. Garnir du fromage cottage et parsemer de parmesan, au goût.

Bon appétit!



Bibliographie

Griefsupportbyac.ca (2024). <https://www.griefsupportbyac.ca/fr>

Lesperseides.org (2023). <https://www.lesperseides.org/>

Mygrief.ca (2021). <https://www.mygrief.ca/>

Nouvelles.umontreal.ca (2020). La compassion : une réponse à la souffrance des autres ainsi qu'à la sienne! <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2020/05/06/la-compassion-une-reponse-a-la-souffrance-des-autres-ainsi-qu-a-la-sienne/>

Passportsante.net (2022). Compassion. <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=compassion>

Quebecscience.qu.ca (2021). Le pouvoir de la compassion pour soi.

Ricardocuisine.com (2024). Soupe-lasagne. <https://www.ricardocuisine.com/recettes/10350-soupe-lasagne>