



© 2020 Dominique Larocque

# La TFC

**La régulation des émotions négatives en émotions positives peut être apprise, pratiquée et maîtrisée.**

Comme coach, conseillère et consultante, je me dois le devoir de non seulement mettre en pratique mes enseignements, mais également prendre note lorsque je n'atteins pas mes attentes de rendement. La thérapie focalisée sur la compassion (TFC) est devenue pour moi un outil indispensable et sa pratique quotidienne a su porter fruit dans les dix dernières années de ma vie étant donné les défis dont j'ai dû surmonter dans ma vie professionnelle et personnelle.

Cette psychothérapie, développée par le psychologue britannique Paul Gilbert aux débuts des années 2000, cherche à intégrer des techniques de thérapie cognitive comportementale avec des concepts de philosophie bouddhiste et les neurosciences (études scientifiques du système nerveux).

Tout simplement dit, la TFC vise à améliorer le bien-être en développant de la compassion envers soi-même et les autres. Les trois composantes majeures de la TFC sont : reconnaître son humanité, développer de la bienveillance pour soi-même ainsi qu'observer ses expériences intérieures sans porter de jugement de valeur.

Par exemple, si vous êtes à regarder la télévision et vous visionner une émission sur le « food channel » par exemple, vos jus gastriques et votre

estomac commenceront à réagir aux images. Re-visionner la même émission dans votre tête, le soir, dans votre lit, aura le même effet.

Cette analogie démontre que vos pensées ont une influence déterminante sur le fonctionnement de votre cerveau et de votre corps. Par exemple, une personne qui est autocritique concentre ses énergies à se voir comme étant un bon à rien, inadéquat et inepte qui par la suite stimulera un tas d'émotions négatives (anxieux, en colère, déprimé, honteux, dégoûté, inquiet, envieux et apeuré). Jour après jour, ce comportement autocritique stimulera son système de menace et avec le temps, cet individu se sentira abattu, nul et inadéquat.

Les écrits de Paul Gilbert font deux distinctions de types d'individu autocritique, suite à une erreur :

1. Ceux qui répondent avec des émotions négatives de frustration et de colère;
2. Ceux qui répondent avec des émotions positives de compassion ou les erreurs sont reconnues, appréciées et accompagnées d'un vouloir d'amélioration.

Au lieu de se battre et de s'angoisser, l'individu choisi de s'auto-valoriser en constatant que l'erreur peut-être corrigée et améliorée, ce qui amènera un sentiment de paix et d'émotions positives.

Dans notre société occidentale, erreur et punition vont de pair. Alors, voici l'opportunité, avec les écrits de Paul Gilbert, de prendre conscience de notre potentiel à transformer la haine en soi, en compassion et amour de soi.

La prochaine fois que vous commettez une erreur, au lieu de vous haïr vous-même, acceptez le fait que vous êtes humains et soyez doux avec vous-même. Acceptez que vous ayez commis une erreur, responsabilisez-vous, tirez des leçons de l'expérience et prenez conscience des bienfaits de votre nouvelle façon de réagir.

Souvenez-vous que si vous continuez à vous haïr chaque fois que vous faites une erreur, rappelez-vous des effets négatifs que cela aura sur votre corps et cela ne vous aidera pas, mais vous rendra plus déprimé et anxieux.

Mon père me citait souvent Dr Wayne Dyer lorsque j'étais jeune femme : « **Dominique, tu es la somme totale de tes choix** ». Eh que oui! Offrez-vous ce cadeau pour la nouvelle année et offrez-vous une vie extraordinaire.

**Dominique Larocque, M.A.**

*Consultation Creative Wheel inc. (1997)  
Bac. Sc. Soc. / Maîtrise en sc. de l'activité physique & psychologie du sport /  
Psychothérapeute Gestalt. Accompagner, motiver et conscientiser ceux/celles prêts à transformer leur vie à travers la thérapie du mouvement, de la nature ainsi que les arts.  
Fondatrice de l'école de vélo de montagne LaRoccaXC ainsi que la forêt Amik.*