

Élodie Legrix et Charlotte Roura

Préface de Francis Gheysen

Pratiquer la thérapie fondée sur la compassion avec des enfants et des adolescents

Fondements et applications



- ▷ Programme en 12 étapes
- ▷ Nombreuses vignettes cliniques
- ▷ Plans de séances

+ EN LIGNE



- Cahiers d'exercices pour l'enfant et l'adolescent
- Guide pour le parent
- Audios et vidéos

**Pratiquer la thérapie
fondée sur la compassion
avec des enfants
et des adolescents**

Carrefour des psychothérapies

Collection dirigée par Édith Goldbeter-Merinfeld

Carrefour des psychothérapies est un véritable outil de formation pour les professionnels de la santé mentale.

Chacun pourra y découvrir :

- Des **thérapies fondamentales ou innovantes** à la croisée de plusieurs champs psychothérapeutiques ;
- Des **références théoriques** pour mieux comprendre les thérapies ou les problématiques rencontrées ;
- Des **références de terrain** avec un focus pratique pour être directement opérationnel et efficace.

Celles-ci y sont développées par **les plus grands auteurs francophones et internationaux** ainsi que les jeunes talents et répondent à tous les besoins des professionnels.

Élodie Legrix
et Charlotte Roura

Pratiquer la thérapie fondée sur la compassion avec des enfants et des adolescents

Fondements et applications

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

*L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et inaccessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.*

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dessins en pp. 25, 28, 45 et 159 réalisés par Karen Walter.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : février 2026
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/007

ISSN : 1780-9517
ISBN : 978-2-8073-6963-4

Sommaire

Compléments numériques.....	7
Remerciements	9
Préface.....	11
Avant-propos.....	13
Introduction	17

PARTIE I

La thérapie fondée sur la compassion chez l'enfant et l'adolescent

CHAPITRE 1	Les bases du programme	21
CHAPITRE 2	Présentation du programme.....	41

PARTIE II

Le programme en 12 étapes

ÉTAPE 1	Je deviens explorateur de mes émotions.....	57
ÉTAPE 2	Voyage au pays des émotions.....	71
ÉTAPE 3	Les trois systèmes	87
ÉTAPE 4	Qui me parle ?.....	101
ÉTAPE 5	Activer sa partie compassionnée	115
ÉTAPE 6	Enraciner ses ressources	125
ÉTAPE 7	Laisser parler les différentes parties de soi.....	139

ÉTAPE 8	Laisser parler les différentes parties de soi (suite).....	149
ÉTAPE 9	Le bus de la compassion	161
ÉTAPE 10	Vivre selon mes valeurs	173
ÉTAPE 11	La lettre compassionnée	185
ÉTAPE 12	Clôture – cultiver l’arbre de la compassion et faire grandir la gratitude.....	197
Conclusion.....		209
Bibliographie		211

Compléments numériques

Cet ouvrage s'accompagne de ressources numériques. Pour les télécharger, rendez-vous sur le site de De Boeck Supérieur à l'adresse suivante :

www.deboecksuperieur.com/site/369634

Vous y trouverez les ressources suivantes :

- Un cahier d'exercices pour les enfants ;
- Un cahier d'exercices pour les adolescents ;
- Un guide d'accompagnement pour les parents ;
- Une liste d'outils pour constituer une « malette TFC » ;
- Les audios des pratiques guidées ;
- Plusieurs vidéos à utiliser en séance.



Vous verrez ce pictogramme sur certains encadrés : il indique que vous pourrez télécharger les audios des pratiques dans les compléments numériques ci-dessus.

Remerciements

Nous témoignons toute notre gratitude à tous ces êtres en devenir, ainsi qu'à leurs familles, qui partagent avec nous leurs émotions autant que leur compassion. Chaque patient, petit ou grand, est pour nous une véritable source d'inspiration et nous encourage à transmettre, à notre tour, ce que nous recevons. Chaque histoire accueillie, explorée et soutenue est un geste de courage et d'apaisement qui nourrit notre humanité partagée.

Nous remercions chaleureusement Francis Gheysen, psychiatre, formateur et auteur, pour sa préface, mais aussi, et surtout, pour son enseignement incarné sur le Piémont pyrénéen. Avec le Pr Pascal Delamillieure, ils ont su nous transmettre les virtuosités et tout l'éclat de cette approche thérapeutique qui nous guide depuis plusieurs années.

Nos remerciements s'adressent également à Marine Pauczik, psychologue clinique et maîtresse de conférences, pour sa relecture attentive et affûtée, mais aussi en souvenir des temps de formation partagés avec cœur. Ses recherches et son analyse constituent un atout précieux dans le champ des thérapies de la troisième vague.

Nous ne pouvions mentionner toutes les personnes qui nous ont permis d'avancer ainsi sans exprimer une immense gratitude envers l'association Metta (Méditer Enseigner Transmettre Toulouse Association). L'énergie déployée pour favoriser des formations, des retraites et des ateliers a inévitablement fait naître en nous le désir d'aller un peu plus loin.

Enfin, pour son amitié, ses encouragements, sa relecture et nos « workshops » partagés en montagne, nous remercions du fond du cœur Thomas Busigny, docteur en psychologie, psychothérapeute et formateur. À la fois source d'inspiration et soutien fidèle, il a su attiser notre critique intérieure, mobiliser notre part active et favoriser l'apaisement nécessaire à ce point d'aboutissement.

Nous tenons également à remercier Anouk Verlaine et Astrid Simonis pour le suivi, l'éclairage et les précieuses recommandations sur le chemin éditorial.

Nous remercions enfin l'ensemble de la communauté de ce courant thérapeutique pour les partages, les supports et les recherches.

Préface

Je suis à la fois heureux et honoré d'avoir été convié à rédiger cette préface. En effet, les ouvrages consacrés à la thérapie fondée sur la compassion (TFC) sont légion en anglais, mais il en existe très peu en français. Pour ma part, j'avais rencontré à Paris en 2008, le professeur Paul Gilbert, psychologue britannique haut en couleur, qui nous avait présenté pour la première fois ce modèle unique, s'inspirant à la fois de la psychologie évolutionniste, des théories de l'attachement, des neurosciences et de données socio-environnementales. À la fois initié et conquis par la pratique du rythme respiratoire apaisant que Paul nous avait proposé dans une salle de séminaire près des Champs-Élysées, j'entrepris de me former pendant plusieurs années à Derby dans les Midlands auprès de mon nouveau mentor. Celui-ci me chargea, de concert avec un collègue et ami, le professeur Pascal Delamillieure, de transmettre en France son précieux modèle, véritable psychothérapie pour le ^{xxi}^e siècle, tout en l'adaptant dans notre langue. Assez rapidement par la suite, nous fûmes invités à dispenser l'intégralité de cette formation à la TFC (niveau 1, 2 et 3) dans les Pyrénées, pays de hardies montagnardes, comme on le sait. À l'époque, nous ne le savions pas encore, mais Élodie et Charlotte se trouvaient dans l'assistance ! Bien évidemment, du coin de l'œil, nous avons remarqué leur présence studieuse et attentive, mais je ne pouvais alors imaginer qu'une petite décennie plus tard, je me retrouverais dans la maison de mon père, dans ma chambre d'adolescent, en train d'écrire cette préface...

Pas montagnard pour un sou, mais plutôt navigateur, j'aime introduire mes séminaires par la représentation d'une estampe japonaise qui illustre l'arrivée d'un galion portugais au pays du soleil levant au milieu du ^{xvi}^e siècle. Ceci pour souligner l'importance du voyage, du chemin, pour ne pas dire du Tao à la manière de François Cheng, qui vont nous mener souvent à notre insu, presque à notre corps défendant, vers des territoires inconnus, en l'occurrence, celui de la compassion. Ces contrées sont si proches de nous et pourtant, nous pouvons en ignorer l'existence toute notre vie. D'où l'importance de proposer cette initiation relativement précocement dans la vie et c'est justement l'idée brillante de nos deux autrices. Dans leur perspective, il s'agit non seulement d'enseigner le modèle de manière accessible, mais aussi de proposer une véritable mise en réseau autour des enfants et adolescents concernés. Les adultes impliqués – parents, thérapeutes, professionnels de l'enfance – deviennent ainsi des cothérapeutes pratiquant et incarnant cette compassion, attitude qui devient par là même un puissant levier thérapeutique au sein de la communauté. Avec très probablement un rôle bénéfique pour les générations futures.

Élodie et Charlotte sont toutes deux psychologues. La première est partie de la neuropsychologie, la seconde de la pratique d'une méditation plutôt d'inspiration bouddhiste. Elles se sont rencontrées dans ces formations sur la compassion entre Toulouse et Thèbes. Elles ont tissé des liens lors de randonnées en montagne, ne craignant ni la pente ni l'effort. C'est tout naturellement qu'elles se sont laissées bercer par la puissance d'exercices, comme le rythme respiratoire apaisant, telles des feuilles d'acacia portées par la douceur d'une brise embaumant les senteurs de la forêt pyrénéenne. Et comme une évidence profondément ressentie, elles ont décidé de transmettre la compassion à leurs patient·e·s, les enfants et adolescents, qu'elles prennent en charge tous les jours, s'enthousiasmant ainsi à explorer un territoire encore peu connu dans notre langue, celui de la TFC mise à la disposition des enfants et des adolescents. Cet effort et cette belle amitié se sont concrétisés dans le superbe ouvrage que je tiens aujourd'hui entre les mains. Il convient de les en féliciter chaleureusement.

Le plan est clair et didactique. Il s'embrace d'un seul coup d'œil et donne immédiatement envie de commencer la lecture. Le style est fluide, vivant et explicite. La formulation du texte est adaptée au langage actuel des enfants et des adolescents. La lecture du texte conviendra bien sûr aux thérapeutes, aux parents et aux professionnels de l'enfance. Il se trouvera certainement aussi des adolescents curieux, qui pourront utiliser ce livre comme un ouvrage de référence pour leur thérapie. À titre d'anecdote, j'avais moi-même à l'âge de 14 ans, réussi en contournant la censure, à me procurer, dans le pensionnat où j'étais, un exemplaire de la *Science des Rêves* de Freud (La Traumdeutung). Adolescent dans les années 70, le nom du vénérable patriarche dégageait encore un fumet sulfureux, vaguement sexuel. Je fus bien déçu sur ce plan et, en plus, je n'y compris pas grand-chose. Néanmoins cette curiosité et cette tentative de lecture ont certainement contribué à m'amener quelques années plus tard à choisir ma profession actuelle.

On dit que l'auguste ouvrage s'est vendu la première année en 1905 à 75 exemplaires. Ce fut néanmoins suffisant pour contribuer à asseoir la réputation internationale de l'auteur. Cent vingt ans plus tard, pour le livre qui nous concerne, le projet est tout différent. Gageons que le nombre d'exemplaires vendus la première année sera très supérieur au modeste tirage suscité. C'est la praticité qui est mise en avant. Ici, point d'obscurité cabalistique ni de nécessité de traduire un texte en lettres gothiques. Apports théoriques et descriptions de pratiques alternent harmonieusement, soutenant constamment l'intérêt des lecteurs. Les explications théoriques sont écrites simplement, sans jargon, de manière à être comprises par tous. Elles prédominent dans la première partie et ne viennent jamais obérer le caractère pratique de l'ouvrage. La deuxième partie s'illustre par la scansion limpide des différentes pratiques réparties en douze étapes : séances de psychoéducation, exercices expérientiels ressentis dans le corps, méditations, scripts adaptés à l'âge de l'enfant et au style du thérapeute. Ceci permettra de rendre de grands services aux plus jeunes de nos patients en les aidant à découvrir leurs émotions, plutôt que de se laisser submerger par ces dernières. D'apprendre que l'émotion n'est pas une complication, mais que c'est simplement un signal qui nous vient de la nuit des temps et qui nous donne de l'énergie et une information. Et que, dans ce contexte, il n'y a pas lieu d'en avoir peur, ni d'éprouver

de la colère et encore moins de s'en sentir honteux. C'est simplement le flux puissant de la vie qui nous traverse. Cette prise de conscience pourra laisser entrevoir à nos petits patients, que ce qui est parfois perçu comme un *maelstrom* émotionnel, fait partie intrinsèque de notre vie d'humains, ouvrant ainsi sur la dimension d'humanité commune chère à Kristin Neff, également citée abondamment dans l'ouvrage.

Quant au choix des références, il me paraît important de préciser que l'ouvrage s'écarte, pour la bonne cause, de la scolastique Gilbertienne classique. En effet, si l'ouvrage fait référence principalement à la TFC, les autrices précisent d'emblée qu'il y a des emprunts à la thérapie ACT, à la psychologie positive, à la thérapie des schémas et également aux thérapies systémiques. C'est là aussi une vision pragmatique des choses, dans la mesure où, aujourd'hui, la grande majorité des thérapeutes n'appliquent plus un modèle, dans sa pureté originelle, mais le mixent avec des emprunts multiples, issus à la fois d'approches thérapeutiques congruentes, de leur propre expérience thérapeutique et aussi de la culture de santé de leurs patients, fussent-ils très jeunes, ce qui ne les empêche pas, bien au contraire, d'avoir leur avis sur la question. On sera d'ailleurs avisé d'en tenir le plus grand compte...

Et justement, le vieil enfant, celui qui écrit cette préface dans sa chambre d'adolescent, d'éternel étudiant, que dit-il ? Que pense-t-il ? Que ressent-il ? Quand est-ce que finalement j'ai perçu, entrevu, ressenti ce concept de compassion pour l'une des premières fois dans ma vie ? C'est un souvenir qui me revient curieusement souvent à la mémoire. J'avais huit ou neuf ans, c'était ma première année de pensionnat au collège. Pas facile, il fallait apprendre à passer « entre les gouttes ». Qu'on ne s'y méprenne pas, je veux dire par là : éviter les brimades multiples, ne pas être la tête de Turc, ne pas se faire harceler et surtout, je dirais, ne pas être harcelé parce qu'on a refusé de harceler un autre. Ce qui était probablement la cause de stigmatisation la plus importante dans le groupe d'enfants que nous formions à l'époque. Un jour, au printemps 1964, il semblait y avoir un peu de soleil ce jour-là, notre maîtresse de huitième, Madame Ducrocq, entreprit de nous conter une histoire inspirée d'un événement vécu. Il s'agissait d'un homme jeune, rendant visite à ses grands-parents. La grand-mère, avec sa tendresse et sa bonhomie habituelles, lui proposa des cerises à l'eau-de-vie. Il faut dire qu'en ce temps-là, une petite goutte d'eau-de-vie ne faisait peur à personne. Même s'il n'en avait pas très envie, le jeune homme s'exécuta de bonne grâce et avala quelques cerises. Leur goût lui en parut très amer. Et pour cause, sa grand-mère avait oublié d'y ajouter du sucre. Quoi qu'il en soit, il entreprit de les mâcher et de les avaler comme si de rien n'était, en déclarant qu'elles étaient excellentes, peut-être même les meilleures qu'il eut jamais mangées. Un silence perplexe retomba dans la classe. Aurait-il fallu cracher les cerises avec dégoût ? Mentir ? Fut-ce un pieux mensonge ? Réclamer un Coca-Cola ? Invraisemblable, une boisson non tricolore ! De perplexe, la tonalité du silence se modifia un peu, un message était en train de passer, nous nous regardions incrédules. À l'époque, il s'agissait de nous inculquer à grand-peine la charité chrétienne. Même à cet âge-là, dans l'univers où nous vivions, nous étions franchement dubitatifs : violences, raclées, punitions et bien sûr confessions... Pourtant, nous avons eu clairement le sentiment que Madame

Ducrocq, probablement une sainte laïque, ne nous servait pas l'habituel *volapuk* de la maison, mais qu'elle nous parlait d'autre chose, que nous mettrions peut-être des années à comprendre par la suite. Il y avait chez cette femme une intention et une motivation de parler autrement, avec un ton différent, une voix plus lente et plus douce, distillant un sentiment de sécurité, permettant d'ouvrir nos cœurs, que nous pensions déjà endurcis avant l'heure. Nous avons entendu, l'idée a fait son chemin. Il était donc possible de ressentir un lien humain plein de tendresse et de connivence, de joie et de bonheur dans cette interaction entre le jeune homme et sa grand-mère, plutôt que de le voir flétri, voire dépecé, par la colère, la haine, le dégoût, ou à tout le moins pour les plus sensibles d'entre nous, de le tourner en ridicule. Madame Ducrocq soutint notre regard, nous continuâmes à l'écouter, le silence se faisant plus respectueux. Sa voix résonne encore aujourd'hui, qu'elle en soit remerciée. Elle nous avait fait ressentir qu'un lien authentiquement humain était possible dans le monde gentiment féroce d'un pensionnat des années 60. Rétrospectivement, il me paraît s'agir d'un authentique acte de compassion. Comment les enfants que nous étions à l'époque, auraient accueilli un tel ouvrage s'il avait été possible de l'écrire alors ? C'est tout l'enjeu de ce livre de faire ressentir la dimension de la compassion, dans un univers scolaire ou familial en souffrance, tout comme pouvait l'être un pensionnat au temps du Général. Cette souffrance, nous considérons à l'époque qu'elle allait de soi, qu'elle était en quelque sorte « normale », pour ne pas dire partie intégrante du programme éducatif de l'institution. Hier comme aujourd'hui, le premier pas sera de se tourner vers cette souffrance, de la reconnaître et de s'engager à faire ce que l'on peut pour la soulager. Ce qui ne manquera pas bien sûr d'entraîner des peurs, des blocages et des résistances, lesquels pourront être explorés par le fameux exercice du bus de la compassion proposé à l'étape 9, un peu avant la fin du programme en 12 étapes.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage, écrit avec beaucoup de gentillesse et d'attention, pourra continuer à relayer le message de la compassion grâce aux exercices psychologiques proposés suivant un protocole bien construit. Paul Gilbert nous rappelle que la compassion, « c'est le fait de développer sa sensibilité à sa propre souffrance et à celle des autres et à s'engager à faire ce que l'on peut pour la soulager et la prévenir », et il précise de surcroît que c'est aussi : « le fait d'avoir le courage de descendre dans la réalité de l'expérience humaine ». Pour ma part, je me permettrai d'ajouter aujourd'hui : « que la compassion, c'est aussi la promesse qui nous vient de la nuit des temps de devenir humain et d'espérer le rester... » dans un monde qui s'est encore durci et assombri depuis ma jeunesse... en proie aux ingénieurs du chaos, au dérèglement climatique et aux guerres hybrides...

Puisse cet ouvrage être utile à nos patients, aux adolescents fiers et rebelles, à leurs parents et aussi à leurs soignants qui en auront bien besoin. Un ouvrage qui tend la main aux générations futures, à mettre entre toutes les mains...

Francis Gheysen
Hornton Street, Kensington
Le 31 octobre 2025

Avant-propos

« Le cœur sincère et l'esprit libre »



Le cœur sincère et l'esprit libre : c'est ainsi qu'est né ce projet. Dans le souffle du vent pyrénéen, à la suite de notre cycle de formation en thérapie fondée sur la compassion, une idée a germé. C'est en marchant, tantôt dans les montagnes du Népal, tantôt sur les crêtes des Pyrénées, que s'est dessiné le désir de co-écrire un manuel à destination des professionnels pour accompagner les enfants, les adolescents et leurs familles. Ce projet est né d'une expérience profonde et vibrante, nourrie par les enseignements riches de nos formateurs, Francis Gheysen et Pascal Delamillieure, et portée par les valeurs de l'association METTA. Notre « bureau mobile » était fait de cimes et de sentiers, et c'est dans cet espace de liberté que se sont articulées nos idées, mêlant théorie, pratique et intuition thérapeutique.

L'enfant grandit aujourd'hui dans une société qui place la performance et la compétitivité au centre des relations humaines. Dès le plus jeune âge, ce petit être prend conscience du regard évaluateur que les autres portent sur lui. Apparaissent alors les premières préoccupations vis-à-vis de l'acceptation sociale, le besoin d'être valorisé et reconnu. Il adopte alors de nouvelles stratégies pour plaire, se protéger, éviter l'exclusion. Viennent au jour les sentiments de honte, d'embarras et de culpabilité.

Cette propension de l'enfant et de l'adolescent à se comparer et s'évaluer est indissociable du besoin primordial d'affiliation avec autrui. La survie de cet être immature

dépend de ce besoin. Le jeune est ainsi particulièrement sensible à la peur du rejet social, crainte profondément enracinée dans notre biologie et notre évolution.

Baignés dans une culture qui valorise la perfection, très tôt évalué, jugé sur ses goûts et ses comportements, poussé à l'excellence scolaire, classé dans diverses compétitions sportives, soumis aux standards vestimentaires, l'enfant et l'adolescent sont confrontés régulièrement à la crainte existentielle d'être exclu de leur groupe social.

Ces expériences émotionnelles se poursuivent à l'âge adulte, « un poison de l'âme » nous dit Boris Cyrulnik avant d'ajouter en parlant de la honte « qu'elle peut durer deux heures ou vingt ans ». Les adultes et parents que nous devenons gardent cette disposition à se juger sévèrement. Nos enfants sont éduqués par des parents préoccupés, qui se blâment quant à leurs compétences de parents, eux-mêmes aux prises d'une crainte existentielle de rejet, et qui, dans leur caverne de Platon, essaient d'exercer encore plus de contrôle sur leurs enfants. Dans une course frénétique, ils amènent leurs enfants à l'école, aux activités extrascolaires puis chez l'orthophoniste ou le psychologue, prisonniers d'une culture normative et en lutte constante pour garantir le meilleur avenir à leur enfant.

Ils nous confient alors leurs enfants ou leurs adolescents avec l'espoir de les normaliser, les réparer, éteindre leur douleur, accroître leur estime d'eux-même. Mais si cette rencontre thérapeutique devenait autre chose ? Une occasion précieuse pour planter une graine, et offrir aux familles un arrosoir pour cultiver ensemble une autre manière d'être en relation, fondée sur la compassion.

Peut-on utiliser l'incroyable pouvoir de notre cerveau et de notre souffle pour rêver et imaginer un modèle psychothérapeutique intégratif qui prend soin du jeune et de la relation avec son parent ?

La thérapie fondée sur la compassion (TFC) nous est apparue comme un modèle profondément porteur pour répondre à ces enjeux. Bien qu'elle se développe activement chez les adultes, elle reste encore peu adaptée à l'accompagnement des enfants et des adolescents en France. C'est pourquoi nous avons voulu en explorer les applications possibles, en y intégrant notre expérience clinique et nos sensibilités respectives. Elodie, neuropsychologue, est ancrée dans les approches de pleine conscience et de thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Charlotte, psychologue clinicienne et thérapeute familiale, est nourrie par diverses approches thérapeutiques dont la méditation, la philosophie bouddhiste et le travail systémique. Notre complémentarité nous a permis de construire un cadre thérapeutique intégratif, dont le cœur serait le développement de la compassion ; les poumons, la pleine conscience et l'acceptation des émotions, et les jambes, l'engagement dans des actions alignées avec ses valeurs.

Ce manuel se veut une invitation au voyage thérapeutique avec l'enfant/l'adolescent et ses parents. Ensemble, nous explorons des sentiers nouveaux, apprenons à ralentir, à accueillir les émotions, à les comprendre plutôt qu'à les fuir. Nous guidons les enfants et les adolescents dans l'expérimentation de nouvelles stratégies pour aller

vers le bien-être, dans l'apprentissage d'un regard plus doux sur eux-mêmes et sur les autres.

À l'issue de ce voyage, nous avons à cœur d'avoir unifié l'expérience du jeune, qu'il ait compris qu'il n'est pas seul à vivre cela, que ce n'est pas de sa faute si son cerveau est compliqué et si le monde qui l'entoure l'est encore plus. Nous souhaitons qu'il comprenne que les stratégies qu'il a mis en œuvre jusqu'à maintenant pour se protéger lui ont permis de s'adapter à cela mais qu'il est possible d'agir différemment.

Nous rêvons d'un monde où la parentalité serait au cœur de ce processus de transformation. Un monde où les éducateurs, les thérapeutes, les parents apprendraient à moins se juger et à ne plus entraîner l'enfant dans leur propre compétition. Un monde où les adultes pourraient se parler intérieurement avec bienveillance et servir de modèles à leurs enfants. Un monde où, face à la douleur émotionnelle de l'autre, ils sauraient rester présents, sans chercher à l'éteindre ou à la fuir.

Et si ce manuel pouvait contribuer, à sa façon, à faire grandir cet arbre de la compassion ? S'il pouvait offrir quelques graines à semer dans les cœurs des enfants, des familles et des professionnels ? C'est le souhait sincère que nous portons à travers ces pages.

Charlotte Roura et Elodie Legrix

NOTE SUR L'INCLUSIVITÉ

Dans un souci de simplification et de lisibilité, les noms, les adjectifs ainsi que les pronoms ont été laissés au masculin. Ils sont bien évidemment à lire dans leur acception neutre.

Introduction

Dans un contexte où les enfants et les adolescents sont de plus en plus confrontés à des difficultés émotionnelles, les thérapeutes sont souvent à la recherche d'outils adaptés à ce jeune public et à leurs familles. Ce manuel a pour objectif d'accompagner les praticiens dans l'intégration de la thérapie fondée sur la compassion (TFC) dans leur pratique clinique auprès des enfants, des adolescents et de leurs parents.

La TFC, développée au début des années 2000 par le professeur Paul Gilbert (Université de Derby, Royaume-Uni), vise à cultiver une attitude de compassion envers soi-même et envers les autres, afin de favoriser le bien-être psychologique. Elle s'inscrit dans la mouvance des thérapies dites de la « troisième vague » des TCC, centrées sur la régulation émotionnelle, avec une place centrale accordée à la pleine conscience et à la compassion.

Approche intégrative, la TFC s'appuie sur la psychologie évolutionniste, les neurosciences, la théorie de l'attachement ainsi que sur certaines influences issues de la psychologie bouddhiste. Elle propose une compréhension fine des mécanismes de protection, d'apaisement et de motivation qui sous-tendent nos comportements, tout en développant des stratégies pour instaurer une relation plus douce et sécurisante avec soi-même.

Transnosographique et dépathologisante, la TFC ne cherche pas à enfermer les personnes dans des diagnostics. Elle vise à les reconnecter à leurs ressources internes de sécurité, de réconfort et de bienveillance. Le travail thérapeutique vise à accompagner le sujet dans la découverte de trois dimensions fondamentales :

- l'apprentissage de stratégies d'apaisement face à la détresse émotionnelle ;
- le développement d'un sentiment de sécurité intérieure ;
- l'émergence d'un regard compassionné et accueillant envers soi-même.

De nombreuses recherches ont démontré l'intérêt de cette approche psychothérapeutique, particulièrement efficace pour les individus confrontés à l'autocritique, à la honte ou à des traumatismes. Si la majorité des études concerne les adultes, des travaux récents ont également exploré les effets bénéfiques de la TFC chez les jeunes, dans divers contextes cliniques. La thérapie fondée sur la compassion apparaît comme une approche prometteuse pour soutenir la santé mentale des enfants et des adolescents.

L'application de la TFC aux enfants et adolescents vise à les aider à reconnaître et à réguler leurs émotions. Elle a également pour ambition de les aider à accepter les difficultés qu'ils rencontrent (frustration, colère, anxiété, agitation, etc.) en valorisant leurs ressources internes et leur bienveillance naturelle, afin de favoriser le développement de comportements et de pensées plus adaptatifs (estime de soi, confiance, courage, sens donné à leurs actions...).

Ce manuel a ainsi pour ambition d'offrir un éclairage pratique et théorique sur cette approche novatrice et profondément transformatrice, tant pour le monde intérieur de l'enfant que pour ses relations et, plus largement, pour les générations futures.

Nous y proposons une combinaison d'exercices inspirés de plusieurs courants thérapeutiques : la TFC bien sûr, mais aussi l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement), la psychologie positive, la thérapie des schémas et la thérapie systémique. Ce programme place le thérapeute, les professionnels de l'enfance et les parents au cœur du processus, en tant que co-acteurs du changement.

Dans la TFC appliquée à l'enfance et à l'adolescence, comme dans les autres approches de la troisième vague, les attitudes incarnées par les adultes (thérapeutes et parents) jouent un rôle fondamental dans le processus de changement : l'exemple qu'ils offrent devient un levier thérapeutique à part entière.

Ce guide destiné à l'accompagnement des enfants et des adolescents s'organise en deux parties :

- une première partie théorique, qui expose les fondements ayant conduit à la construction des séances proposées ;
- une seconde partie, conçue comme un guide pratique, regroupant des éléments de psychoéducation, des exercices ludiques et expérientiels, ainsi que des scripts modulables selon l'âge, le vécu de l'enfant et le style du thérapeute. Il s'agit d'outils concrets, accessibles et directement utilisables en séance.

Le programme de thérapie fondée sur la compassion adapté aux enfants et adolescents

La Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) est une approche psychothérapeutique intégrative transnographique. Elle est multimodale et s'appuie sur les TCC en offrant une place prépondérante à la pleine conscience et à la compassion.

La TFC est particulièrement efficace dans le traitement de l'anxiété et de la dépression chez l'adulte, mais également chez l'enfant. Dans un monde toujours plus exigeant et compétitif, la pratique de la pleine conscience et de la compassion diminue le niveau d'exigences et d'autocritique et aide les enfants et adolescents à poser un regard plus doux sur eux-mêmes.

Ce manuel accompagnera les professionnels au cœur de cette nouvelle approche. Ils y trouveront :

- toutes les bases théoriques ;
- des séances détaillées et illustrées de cas cliniques ;
- tout ce qu'il faut pour mettre en pratique et expérimenter la TFC avec des enfants ou adolescents et leurs parents, grâce à de nouvelles stratégies visant le bien-être (calme, gestion des émotions...).

En apprenant à cultiver la compassion, l'enfant et son parent se sentiront mieux et plus aptes pour affronter les tempêtes de la vie.

- **Elodie Legrix** est neuropsychologue et psychothérapeute. Elle exerce en cabinet auprès des enfants, des adultes, des familles et des groupes. Elle est chargée d'enseignement en psychologie à l'Université Toulouse Jean Jaurès.
- **Charlotte Roura**, psychologue clinicienne depuis 20 ans, exerce en cabinet et en nature dans le cœur des Pyrénées auprès des enfants, des adultes des familles et des groupes. Elle anime des retraites, des conférences, des ateliers et des formations en lien avec la méditation de pleine conscience, la compassion et l'écothérapie.

DANS LA MÊME COLLECTION



Prix : 29,90 €

ISBN : 978-2-8073-6963-4



9 782807 369634



deboeck
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com