

PROGRAMME DE SOINS
PALLIATIFS DE CHAMPLAIN

**GUIDE SUR
L'AUTOCOMPASSION :**
UNE APPROCHE EXPÉRIENTIELLE



À propos de nous



Le Guide sur l'autocompassion a été élaboré par le Programme de soins palliatifs de Champlain et son équipe de leadership en matière de deuil.

Le Guide sur l'autocompassion a été conçu pour aider les cliniciens et le personnel en soins palliatifs à accroître leur résilience à l'égard de leurs propres sentiments de deuil et de perte. Le Guide de l'autocompassion peut être utilisé par les personnes travaillant dans de nombreux contextes.

Le présent guide s'inspire largement des travaux de Neff (2011), de Desmond (2017), de Brahm (2014), de Trelevan (2019) et de Brown (2010), entre autres. Sa conception graphique a été réalisée à l'aide de Canva, Visme et Vyond Studio. Il a été écrit et conçu par Carl Schmidt.

Aperçu du programme

1) OBJECTIFS



- Améliorer la capacité des gens à pratiquer l'autocompassion.
- Accroître le bien-être des gens, renforcer les liens qui les unissent et améliorer leur capacité à se traiter avec un peu plus de bienveillance dans les moments difficiles.

2) APPROCHE EXPÉRIENTIELLE

Le programme fait appel à des exercices pratiques.



3) STRUCTURE



Nous recommandons la tenue d'une séance de groupe de 30 à 60 minutes pour chaque module : « Introduction », « Constater », « Faire preuve de bienveillance envers soi-même » et « Se rappeler le principe d'humanité commune ».

4) TEMPS SUGGÉRÉ

Pour tirer le meilleur parti du programme, nous vous encourageons à vous exercer de trois à cinq minutes, plusieurs fois par jour.





CHAMPLAIN
HOSPICE PALLIATIVE
CARE PROGRAM

PROGRAMME
SOINS PALLIATIFS
CHAMPLAIN

INTRODUCTION

Objectifs :

Prendre conscience du fait que l'autocompassion est une aptitude qui s'acquiert avec le temps et la pratique.

Avoir un aperçu de la façon dont le cerveau peut changer grâce à l'entraînement à la compassion.

Discuter de l'importance d'intégrer petit à petit les exercices à votre quotidien.

Faire un bref exercice de gratitude.

L'autocompassion est une aptitude qui s'acquiert.

« Tout le monde sait que lorsque l'on veut apprendre à parler une nouvelle langue ou à jouer d'un instrument de musique, il est nécessaire de s'exercer. Il en va de même pour l'apprentissage de l'autocompassion. »

--Tim Desmond



Les gens pensent souvent que l'autocompassion est un trait de caractère inné. Mais en réalité, l'autocompassion est une aptitude qui s'acquiert par la pratique.



Dans le présent cours, nous vous présenterons les trois aptitudes nécessaires pour pratiquer l'autocompassion :

1. Constater

- Constater que l'on éprouve des difficultés.

2. Bienveillance envers soi

- « Être indulgent et compréhensif envers soi-même », en particulier lors des moments difficiles.

3. L'humanité commune

- Reconnaître que tout le monde a des problèmes et que l'on n'est pas seul.

(Neff, 2011)



CONSTATER

**BIENVEILLANCE
ENVERS SOI**

**L'HUMANITÉ
COMMUNE**

(Neff, 2011)

Le cerveau peut changer grâce à l'entraînement à la compassion

« Des travaux scientifiques révolutionnaires ont récemment montré que le cerveau adulte reste ouvert au changement tout au long de la vie. Notre manière de nous concentrer... peut directement modifier l'activité et la structure de notre cerveau. »

--Daniel Siegal



L'entraînement à la compassion peut entraîner plusieurs changements au cerveau, notamment :

1. Une diminution de l'activité de l'amygdale

- L'amygdale est la partie du cerveau qui joue un rôle dans la peur et l'anxiété.

2. Un renforcement des voies du « circuit de bienveillance » du cerveau

- Ce circuit est à la base de l'expérience de la compassion, de l'affection et de l'amour.

3. Une augmentation des marqueurs de bonheur

- Les scientifiques ont constaté que le cerveau des moines bouddhistes ayant suivi un entraînement intensif à la compassion présente les marqueurs de bonheur les plus puissants jamais enregistrés.

(Weng, Lapate, Stodola, Rodgers, & Davidson, 2018, p. 1; Desmond, p. 15).



QUAND PRATIQUER CES EXERCICES D'AUTOCOMPASSION



Juste avant
de commencer
à travailler.

Avant d'entrer dans une
pièce particulière, comme
votre bureau ou la chambre
d'un patient.



Pendant la
pause-café.

Chaque fois que
vous constatez
que vous
éprouvez des
difficultés.



(Canva, 2019)

« Il est très important pour nous, fournisseurs de soins, de trouver un lieu de repos, dans le tourbillon de la vie, quand nous sommes très occupés. » --Frank Ostaseski

Nous souhaitons reconnaître le travail difficile que vous faites.

Conciliation travail et vie personnelle

Cheminement à travers le système

ohmondieu

ausecours



Critiques

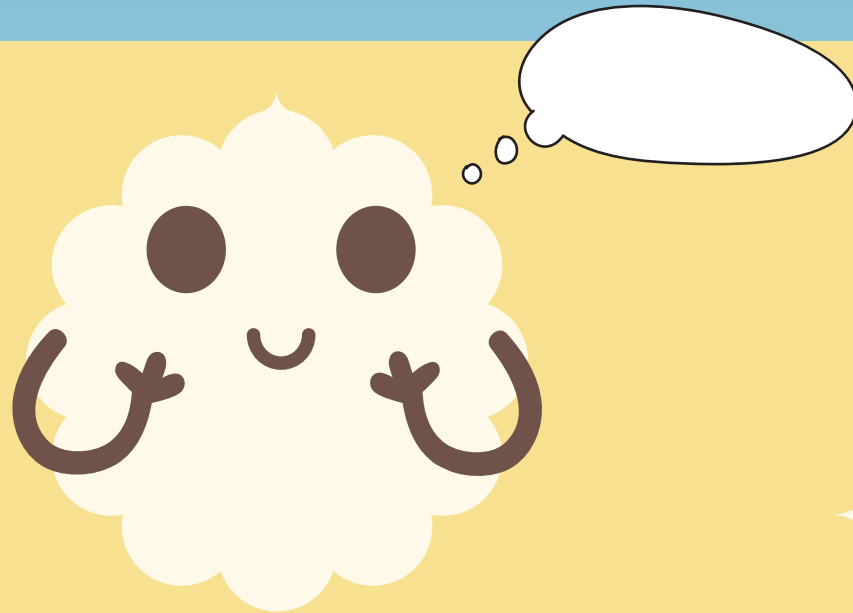
Aaaaarrh

Perte

Peur de l'échec

Formalités administratives

Pensez à un moment au cours duquel une personne était vraiment reconnaissante de votre travail. Il peut s'agir d'un patient, d'un membre de la famille ou d'un collègue.



RÉFLEXION :



A large, empty light blue rectangular area intended for writing a reflection.

**Il se peut que ce
cours vous soit
très utile, ou non.**

**Restons ouverts
d'esprit et voyons
ce qui se passe.**

(Chaban, 2019)



CHAMPLAIN
HOSPICE PALLIATIVE
CARE PROGRAM

PROGRAMME
SOINS PALLIATIFS
CHAMPLAIN

MODULE 1

Constater

L'une des aptitudes clés de l'autocompassion consiste à constater rapidement que l'on éprouve des difficultés. Si vous ne connaissez pas les signes indiquant que vous êtes en difficulté, il vous sera impossible de réagir. Plus vous constatez rapidement que vous traversez une période difficile, plus vous pouvez réagir rapidement. L'autocompassion commence toujours par la prise de conscience (Neff, 2011).

Objectifs :

Faire le point sur sa situation actuelle en matière d'autocompassion.

S'exercer à reconnaître les premiers signes indiquant que nous éprouvons des difficultés.

Écrire une phrase d'autocompassion de six mots.

QUELQUES SIGNES PRÉCOCES INDIQUANT QUE VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE EN DIFFICULTÉ.

(Canva,2019)

VOULOIR QUE LA JOURNÉE SOIT DÉJÀ TERMINÉE



AVOIR DÉSESÉRÉMENT BESOIN DE FAIRE UNE SIESTE



MANGER UN PETIT GÂTEAU DE TROP



BOIRE QUELQUES BIÈRES OU VERRES DE VIN DE TROP APRÈS LE TRAVAIL



NE PAS SORTIR AVEC DES AMIS



PASSER HUIT HEURES D'AFFILÉE SUR NETFLIX



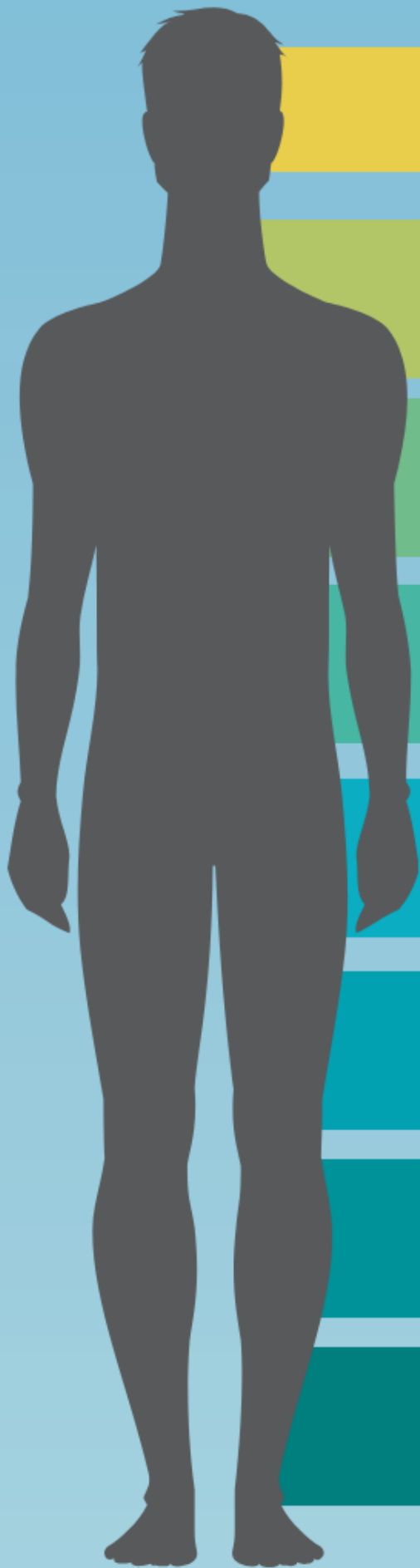
INSCRIVEZ TROIS SIGNES PRÉCOCES QUE VOUS POURRIEZ CONSTATER LORSQUE VOUS ÉPROUVEZ DES DIFFICULTÉS.

1.

2.

3.

Les effets que la réponse au stress peut avoir sur votre corps : Savoir reconnaître les signes



CERVEAU

L'activité de la partie de votre cerveau associée aux émotions augmente. L'activité de la partie de votre cerveau associée au raisonnement rationnel diminue.



RESPIRATION

Vos respirations sont rapides et superficielles.



COEUR

Votre cœur se met à battre de manière incontrôlée.



ESTOMAC

Vous sentez une sensation de tension ou d'affaissement dans l'estomac



MUSCLES

Vos muscles sont tendus.



TREMBLEMENTS

Votre corps se met à trembler.



SUEUR

Vous commencez à transpirer.



POILS

Vos poils se hérissent ou vous avez la chair de poule.



QUEL EST LE SOLDE DE VOTRE COMPTE « MIEUX-ÊTRE »?

Nous avons tous un compte mieux-être.



Certaines choses peuvent nuire à notre équilibre, comme les formalités administratives, le manque de sommeil et les embouteillages.



Certaines choses peuvent favoriser notre équilibre, comme l'activité physique, les fous rires avec les autres et le temps passé dans la nature.



Il est important de vérifier où en est votre solde afin d'apporter les ajustements nécessaires.



ÉNUMÉREZ TROIS CHOSES QUI AUGMENTENT LE SOLDE DE VOTRE COMPTE MIEUX-ÊTRE

1.

2.

3.

ÉNUMÉREZ TROIS CHOSES QUI RÉDUISENT LE SOLDE DE VOTRE COMPTE MIEUX-ÊTRE

1.

2.

3.

CONSTATER COMMENT J'AGIS ENVERS MOI-MÊME LORSQUE JE SUIS EN DIFFICULTÉ

(Raes, Pommier, Neff, et Van Gucht, 2011).

Remplissez l'espace correspondant à chacune des affirmations suivantes. Les marques situées vers la gauche correspondent à « Presque jamais ». Les marques situées vers la droite correspondent à « Presque toujours ».

1 = Presque jamais

5 = Presque toujours

1. Je désapprouve et juge mes propres défauts et faiblesses.

1 2 3 4 5

2. Lorsque je suis au plus bas, je me rappelle qu'il y a beaucoup d'autres personnes dans le monde qui se sentent comme moi.

1 2 3 4 5

3. Lorsque je traverse une période très difficile, je m'accorde la bienveillance et la tendresse dont j'ai besoin.

1 2 3 4 5

4. Lorsque je suis en difficulté et que j'ai besoin d'aide, je suis en mesure de le constater.

1 2 3 4 5

5. Lorsque je me sens mal, j'ai tendance à penser que la plupart des gens sont probablement plus heureux que moi.

1 2 3 4 5

Cet exercice pourrait vous permettre de prendre conscience de la façon dont vous agissez habituellement envers vous-même lorsque vous souffrez. Si vous avez obtenu un faible score à la question 4, vous pourriez vouloir vous concentrer sur le module 1 « Constater ». Si vous avez obtenu un faible score aux questions 1 et 3, vous pourriez vouloir vous concentrer sur le module 2 « Faire preuve de bienveillance ». Si vous avez obtenu un faible score aux questions 2 et 5, vous pourriez vouloir vous concentrer sur le module 3 « Se rappeler le principe d'humanité commune ».

Expérience : Constater

Humeur

« Passez de vos réflexions sur le monde aux sensations que vous éprouvez par rapport à celui-ci. Quelle est votre humeur en ce moment? À quel endroit de votre corps ressentez-vous cette humeur? »

01

02

Niveau d'énergie

« Quel est votre niveau d'énergie en ce moment? À quel endroit de votre corps ressentez-vous votre niveau d'énergie? Inscrivez ce que vous ressentez réellement. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. »

03

Chiot

Regardez la photo du chiot figurant à la page suivante. Imaginez-vous en train de jouer avec lui. « Cela change-t-il votre humeur ou votre niveau d'énergie? »

04

Fermez les yeux

« Cela change-t-il votre humeur ou votre niveau d'énergie? Votre réponse pourrait être affirmative ou négative. »

05

Un petit problème

Pensez à un petit problème auquel vous avez fait face cette semaine — rien de trop important. Ce pourrait être le fait d'avoir eu du mal à trouver une place de stationnement. Constatez-vous des changements dans votre corps lorsque vous pensez à ce petit problème? Si oui, où? Si vous ne constatez aucun changement, c'est bien aussi.



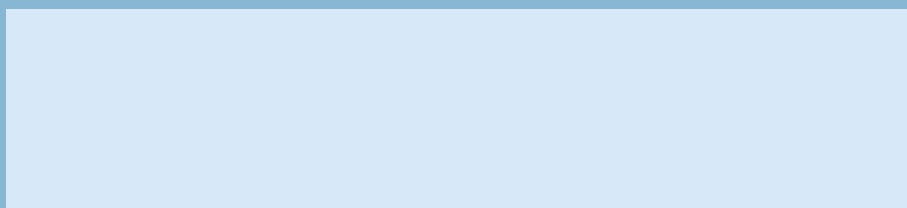
(Canva, 2019)

PHRASE DE SIX MOTS

ACTIVITÉ

- 1** Inscrivez une phrase de six mots indiquant ce que vous pourriez faire pour vous-même lorsque vous constatez que vous êtes en difficulté. Exemples : « Lire et relaxer près du feu » et « Passer plus de temps en famille ».
- 2** Écrivez la phrase sur la carte de format portefeuille figurant au bas de la page.
- 3** Si vous faites cette activité en groupe, vous pouvez montrer votre phrase de six mots à la personne qui se trouve à côté de vous.
- 4** Dites-vous cette phrase lorsque vous avez des difficultés ou que vous passez une mauvaise journée.

PHRASE DE SIX MOTS :



RESPIRATION CALME



Pratique quotidienne

(Hahn, 2008, p. 6)

EN INSPIRANT,
JE CALME MON CORPS.

EN EXPIRANT,
JE CALME MON ESPRIT.



- 1** Trouvez une position confortable.
- 2** Notez ce que vous ressentez lorsque vous inspirez et expirez.
- 3** Dites-vous : « En inspirant, je calme mon corps. En expirant, je calme mon esprit. »
- 4** Chaque fois que vous vous laissez distraire, revenez doucement au moment présent.

L'activité de respiration calme peut aider à ressentir un sentiment de calme et à se traiter avec un peu plus de gentillesse. L'activité peut être utilisée à tout moment de votre vie quotidienne lorsque vous éprouvez des difficultés.



CHAMPLAIN
HOSPICE PALLIATIVE
CARE PROGRAM

PROGRAMME
SOINS PALLIATIFS
CHAMPLAIN

MODULE 2

Faire preuve de bienveillance envers soi-même

Objectifs :

Pratiquer les activités « Cher ami » et « Les mains sur le cœur ».

Découvrir pourquoi il peut être plus facile de faire preuve de compassion envers un ami qu'envers soi-même.

CHER AMI

Activité de groupe



Si votre ami proche passait une journée très difficile et que vous ne pouviez lui dire qu'une seule phrase, que lui diriez-vous?

Écrivez cette phrase sur la carte ci-dessous.

A light blue rectangular card template. At the top center, there is a pink pushpin. Below the pushpin, the word "Cher" is written in a black serif font. To the right of "Cher" is a small, empty rectangular box with a black border. Below this box is a large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a message.

Lorsque vous avez fini d'écrire la phrase, rayez le mot « ami » et écrivez votre nom à la place.

Lisez la carte à vous-même, en silence, au moins trois fois.

Si vous le souhaitez, vous pouvez découper la carte et vous la lire à vous-même lors d'une journée difficile.

« L'autocompassion
consiste simplement
à s'offrir le même
genre de compassion
que l'on apporterait
aux autres. »

Kristen Neff

Si vous faites cette activité en groupe, demandez à votre voisin s'il lui est plus facile de faire preuve de compassion envers ses amis qu'envers lui-même. Pourquoi ou pourquoi pas?

Se croire digne de pratiquer l'autocompassion

(Brown, 2010, p. 23-25)

« Se sentir digne signifie qu'on est suffisants tels qu'on est, et qu'on mérite d'être aimé et d'appartenir à un groupe. »



« Pour la plupart d'entre nous, le plus grand défi consiste à croire que nous sommes dignes, maintenant, à l'instant même. »

« Nous sommes nombreux à avoir une longue liste de conditions à remplir pour pouvoir nous considérer comme dignes : »

« Je serai digne quand j'aurai perdu dix kilos. »

« Je serai digne quand j'aurai obtenu une promotion. »

« Je serai digne quand tout le monde pensera que je suis un bon parent. »

« Je serai digne quand je pourrai tout faire et que j'aurai l'air de ne pas faire d'efforts. »

QUESTION :

Quelles sont certaines de vos conditions pour se sentir digne ?

LES MAINS SUR LE CŒUR

Pratique quotidienne

(Neff, 2011; Neff et Germer, 2018)



- 1** Lorsque vous traversez une période difficile, posez doucement une de vos mains, ou vos deux mains, sur votre cœur.
- 2** Prenez trois grandes respirations.
- 3** Si vous avez un mantra, vous pouvez vous le répéter. Par exemple : « Je veux être en paix, je veux être calme » ou « C'est normal de ne pas toujours bien aller. »

Explication : Cet exercice peut être réalisé à tout moment de notre vie quotidienne, lorsque nous sommes en difficulté. Il peut nous aider à être un peu plus bienveillants et doux envers nous-mêmes.

DIRE AU REVOIR

Pratique de groupe ou individuelle

(Hanson et Mendius, 2007, n.p.)



- 1** Faites une liste des choses auxquelles vous aimeriez dire au revoir. Par exemple : une tension musculaire dans le dos, une vive inquiétude ou ce verre de vin que vous prenez parfois en trop.
- 2** Imaginez qu'une force puissante, comme un aspirateur cosmique, fasse disparaître ces choses.
- 3** Maintenant, si vous le souhaitez, vous pouvez déchirer votre liste.
- 4** En faisant de votre mieux, tentez de ressentir un véritable sentiment de délivrance. Vous pourriez dire au revoir, dans votre tête, en jetant les morceaux à la poubelle.

Explication : Cet exercice peut nous aider à dire au revoir à certaines choses qui nous épuisent. Dans le monde effréné d'aujourd'hui, nous pouvons rapidement nous enliser dans nos inquiétudes, notre passé et nos listes de choses à faire. Cet exercice peut nous aider à lâcher prise.



CHAMPLAIN
HOSPICE PALLIATIVE
CARE PROGRAM

PROGRAMME
SOINS PALLIATIFS
CHAMPLAIN

MODULE 3

Se rappeler le principe d'humanité commune

Objectifs :

Discuter du fait que les problèmes et les imperfections sont universels.

Pratiquer les exercices sur l'humanité commune.

Écrire quatre façons simples d'intégrer l'autocompassion au quotidien et à l'avenir.

Les arbres tordus

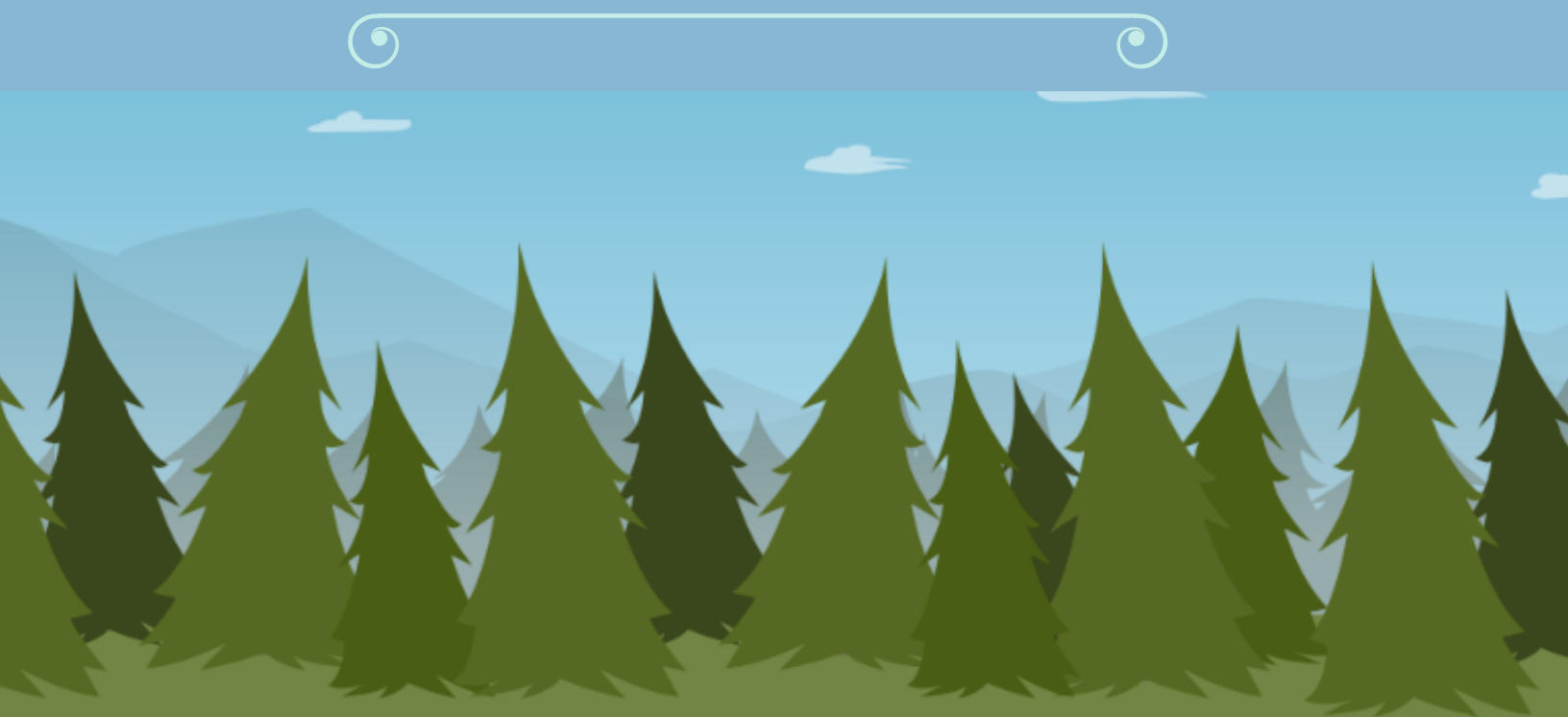
(Brahm, 2014)

« Allez à l'extérieur et trouvez un arbre qui n'est pas tordu. Un arbre dont toutes les branches sont au bon endroit. Dont l'écorce est lisse et intacte.

Si vous réussissez à trouver un tel arbre, c'est qu'il se trouve dans une plantation du gouvernement. Il est faux. Il est contrôlé. Il n'est pas naturel.

Si vous allez dans n'importe quelle forêt au Canada, vous verrez que tous les arbres sont tordus et courbés. Leur écorce présente des cicatrices. Ils ont des trous et des bosses partout, et c'est ce qui fait leur beauté. J'aime les arbres tordus, ceux qui sont courbés, ceux qui sont abîmés : ceux qui sont endommagés.

Vous avez votre place parmi les arbres des belles forêts du Canada.



Humanité commune

Lorsque les gens remarquent chez eux quelque chose qui ne leur plaît pas ou qui ne va pas, ils ont souvent l'impression irrationnelle d'être les seuls à avoir ce problème. Nous nous disons : « Je dois atteindre la perfection. Les choses sont censées bien se passer. Qu'est-ce qui ne va pas? »

--Kristen Neff

L'humanité commune fait référence au concept voulant que nous soyons tous comme des arbres nouveaux et tordus. Personne n'est parfait.

(Brahm, 2014)

Nous subissons tous des pertes

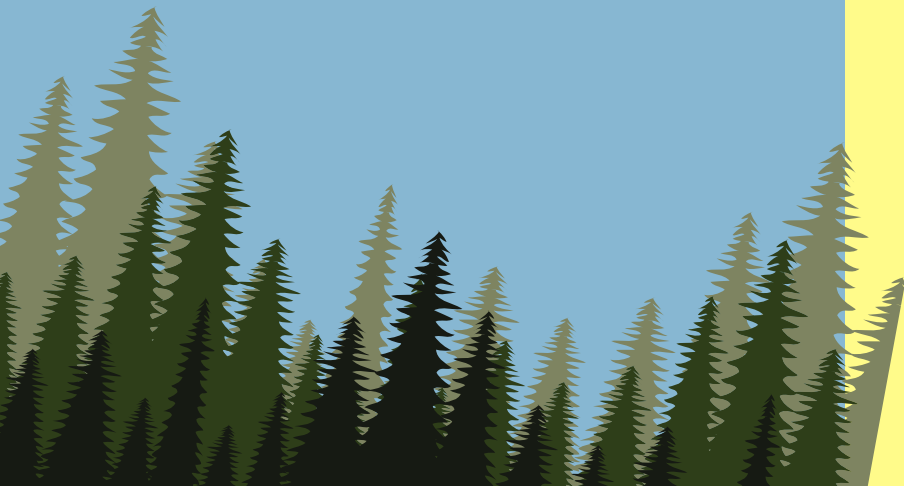
Nous avons tous des regrets

Nous avons tous des imperfections

(Neff & Germer, 2018)

« Y a-t-il quelqu'un ici qui n'a jamais souffert? »

(Chaban, 2019)





Un vieil arbre de Currajong, en Nouvelle-Galles-du-Sud.
Peinture de Marianne North (1880-1883).

(The Ateneum, n.d.).

Humanité commune

Voici une expérience de recadrage que vous pouvez tenter cette semaine : chaque fois que vous constatez qu'un problème survient pendant la journée, pensez à tous les autres humains qui éprouvent actuellement un problème semblable.

Disons que vous êtes coincé dans un embouteillage. Pensez à tous les autres humains des 195 pays du monde qui sont, en ce moment même, pris dans un embouteillage. Ou disons que vous avez oublié de prendre votre café ce matin et que le manque de caféine vous file un mal de tête. Pensez à toutes les autres personnes dans le monde qui ont, en ce moment même, aussi mal à la tête. Ou disons que vous êtes au travail et que quelqu'un vous a critiqué. Pensez à tous ceux qui, dans le monde, viennent tout juste d'être critiqués.

Cette expérience de recadrage peut s'appliquer à presque tous les problèmes, mais il est préférable de commencer à l'appliquer à des problèmes relativement petits.

L'objectif de cette pratique est de nous aider à réaliser que nous ne sommes pas seuls face à nos problèmes, et à ressentir un sentiment d'appartenance lié à notre expérience humaine commune des problèmes. Vos problèmes ne sortent pas de l'ordinaire. Ils vous rendent humain.

EMBOUTEILLAGE

À tout moment, sur Terre, environ 7,5 millions de personnes sont coincées dans un embouteillage.

MAUX DE TÊTE

À tout moment, environ 10 millions de personnes ont mal à la tête.



RHUMES

À tout moment, sur Terre, environ 15 millions de personnes ont un rhume.

INSOMNIE

Environ 1,5 milliard de personnes auront de la difficulté à dormir cette nuit.

RECADRAGE

Pratique quotidienne



- 1** Chaque fois que vous constatez qu'un problème survient au cours de la journée, pensez à toutes les autres personnes qui éprouvent actuellement un problème semblable au vôtre.
- 2** Tentez de vous sentir proches de tous ceux qui ont un problème semblable au vôtre. Vous n'êtes pas la seule personne dans cette situation.
- 3** Vous pouvez réaliser cette activité tout au long de la journée, chaque fois qu'un problème se présente.

Explication : Ce bref exercice de recadrage nous aide à nous rappeler que nous ne sommes pas seuls face à nos problèmes, et à éprouver un sentiment d'appartenance, plutôt que d'exclusion, lors des périodes difficiles.

CERCLE DE SOINS

Pratique quotidienne

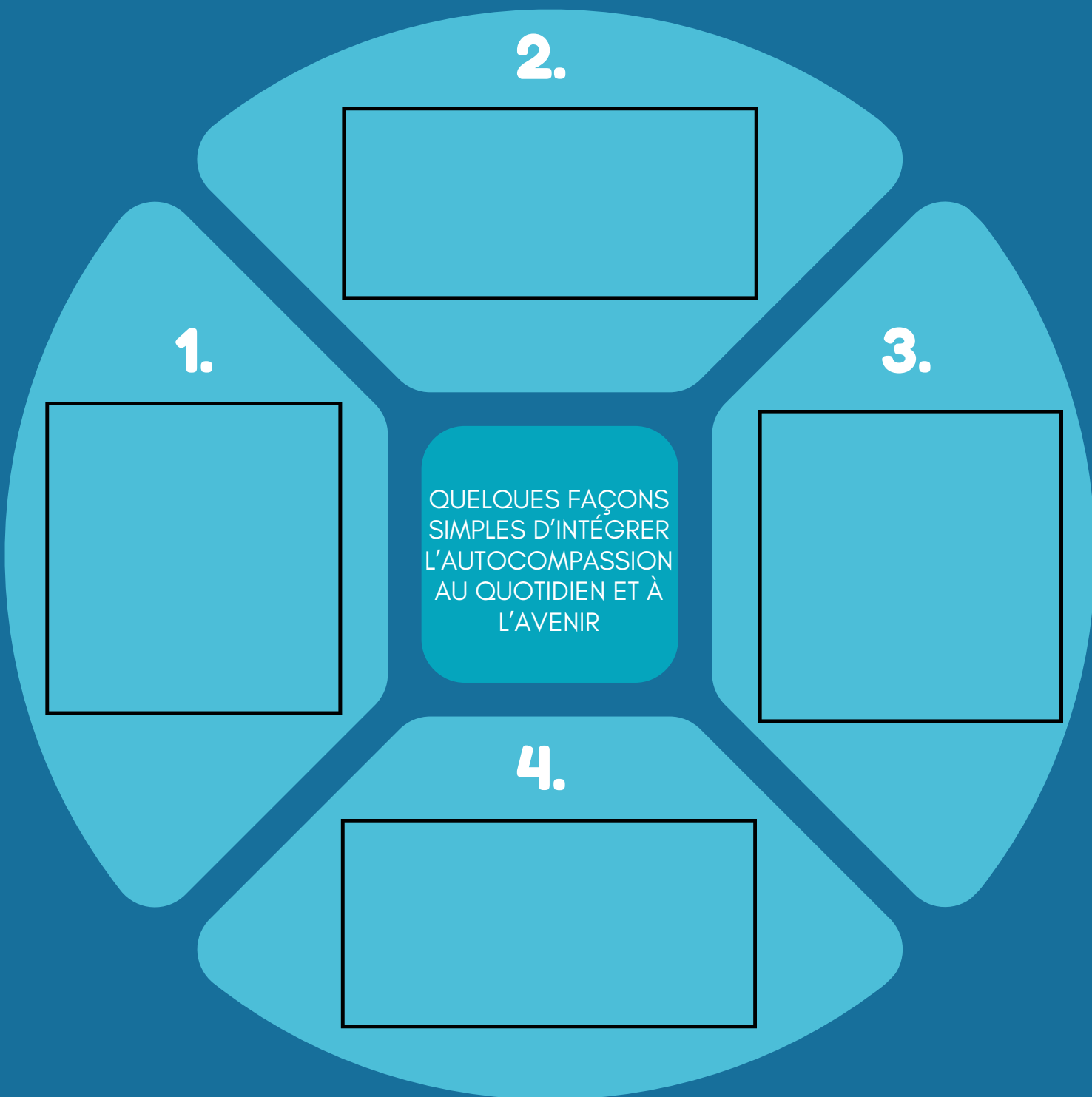
(Bush, 2015, p. 38)



- 1** Prenez un objet circulaire et tenez-le dans votre main. Il peut s'agir d'une pièce de monnaie, d'une bille ou d'un disque.
- 2** Tenez l'objet dans votre main » et rappelez-vous que vous faites partie d'un vaste cercle mondial d'aidants.
- 3** En vous disant cela, fermez les yeux et pensez aux aidants et aux guérisseurs de tous les horizons qui sont à l'œuvre dans votre ville, votre province, votre pays et dans tous les pays du monde entier. Sachez que vous faites partie de ce vaste réseau d'aidants.
- 4** Il est recommandé de faire cet exercice juste avant de commencer sa journée de travail.

Explication : Ce bref exercice nous aide à nous rappeler que nous faisons partie d'un réseau mondial d'aidants et de guérisseurs.

Essayez de trouver quatre façons simples d'intégrer l'autocompassion au quotidien et à l'avenir. Il peut s'agir ou non d'exercices figurant dans le présent guide. Prenez votre temps.



RÉFÉRENCES

- Brahm, A. [urbanbuddhistmonk]. (2014). Ajahn Brahm – Why practice self compassion October 17, 2014 [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=UrIgyvRNlts>
- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN: Hazelden.
- Bush, A. (2015). *Simple self-care for therapists*. W.W. Norton & Company, New York, NY.
- Canva. (2019). *Design anything*. [Website]. <https://www.canva.com/>
- Chaban, M. (2019). A day of mindfulness based end-of-life care. [Workshop]. In Ottawa, ON: Canada.
- Desmond, T. (2017). *The self-compassion skills workbook*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Hanh, T.N. (2008). *Breathe, you are alive: Sutra on the full awareness of breathing*. Berkley, CA: Parallax Press.
- Hanson, R., & Mendius, R. (2007). *Train your brain: Letting go*. [Website]. Retrieved from <https://www.rickhanson.net/train-brain-letting-go-2/>
- Kristin Neff. (2011). Self compassion part 3 Kristen Neff common humanity [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=yJPcZ1CEl30>
- Segal, D. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York, NY: Bantam Books.
- The Athenaeum. (n.d.). An old currajong tree: New South Wales. [Website]. [In the Public Domain]. Retrieved from <https://www.the.athenaeum.org/art/detail.php?ID=207985>
- Treleavan, D. (2019). *Becoming Trauma-Sensitive: The Professional's Path to Making Meditation Safe and Effective for Trauma Survivors*. [Workshop].
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York, NY: The Guilford Press.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York, NY: Williams Morrow.
- Newsynapse (n.d.). Self-holding exercise. Retrieved from www.newsynapse.com/aps/wordpress/?p=207
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Visme. (2019). *Speak visually*. [Websote]. <https://www.visme.co/>
- Vyond Studio. (2019). *Make media that moves*. [Website]. <https://www.vyond.com/vyond-studio/>