

Fiche d'autoévaluation

Utilisez cette fiche pour faire le point avec vous-même et identifier ce que vous ressentez en ce moment. Gardez à l'esprit que vous êtes dans un lieu sûr.

1. Indiquez votre prénom et, si vous le souhaitez, vos pronoms pour le groupe.

2. Comment vous sentez-vous physiquement ? (Resentez-vous des tensions ou des douleurs ? Vous sentez-vous détendue ou pleine d'énergie ?

3. Comment vous sentez-vous émotionnellement ? (N'hésitez pas à vous référer à la roue des émotions du script pour vous aider à identifier ce que vous ressentez).

4. Quelle activité de guérison avez-vous essayée depuis la dernière rencontre ? (N'hésitez pas à passer cette question s'il s'agit de votre première rencontre.)

5. Avez-vous remarqué des déclencheurs récemment ? Si oui, quels outils avez-vous utilisés pour les gérer ? (Ce n'est pas grave si vous n'avez pas réussi à les gérer.)

6. En une phrase, partagez une victoire personnelle. (Il s'agit de tout ce que vous considérez comme une victoire : faire une promenade, respecter une limite, pratiquer un exercice de respiration, ou peut-être sortir du lit, etc.)

Exemple

"Je m'appelle Alex. Physiquement, j'ai un petit mal de tête. Sur le plan émotionnel, je me sens acceptée. Pour mon activité de guérison j'avais choisi d'aller me promener tous les jours et j'ai pu le faire. Je me suis sentie déclenchée lorsqu'une personne s'est approchée trop près de moi à l'épicerie. J'ai pris plusieurs respirations profondes pour gérer cette situation. Ma victoire personnelle de la semaine dernière a été d'affirmer mes limites et de dire non à ma belle-soeur. "

Déclaration d'intention

Nous partageons notre courage, notre espoir et nos expériences à travers cette communauté de soutien sécurisée. Comprendre nos traumatismes et l'impact des abus fournit une base pour nous renforcer nous-mêmes et appliquer des outils de guérison. Nous utilisons la force que nous apporte cette communauté sûre pour aller de l'avant sur notre chemin de guérison et aidons les autres à trouver leur chemin. Nous apprenons les unes des autres et orientons nos pensées et nos actions vers la guérison.

Directives du groupe

- ◆ Nous maintenons la confidentialité en utilisant uniquement nos prénoms et en ne partageant pas ce qui se passe pendant nos réunions avec qui que ce soit, même nos familles, nos partenaires ou nos compagnons.
- ◆ Nous restons présents pendant le groupe et évitons de nous engager dans d'autres activités.
- ◆ Nous utilisons un langage approprié et n'élevons pas la voix, quelles que soient les émotions.
- ◆ Nous apportons du soutien, pas des conseils.
- ◆ Nous utilisons des déclarations utilisant le message - JE.
- ◆ Nous partageons les grandes lignes, et non les détails des traumatismes passés.
- ◆ Nous gardons le silence pendant que quelqu'un d'autre parle et évitons de nous engager dans des conversations secondaires.
- ◆ Nous nous abstenons de faire de la publicité, de vendre ou de recruter au nom d'une entreprise ou d'une organisation professionnelle.
- ◆ Nous demandons à chacune de participer à l'autoévaluation, mais le partage est toujours volontaire.
- ◆ Nous nous tenons responsables les unes les autres et suivons les directives du groupe.
- ◆ Nous maintenons une réunion sûre et prévisible en suivant le script sans dévier.
- ◆ Nous accueillons toutes les personnes admissibles sans distinction d'âge, de race, de religion, d'orientation sexuelle, d'antécédents ou de capacités.

Déclaration d'aspiration

J'oriente mes pensées et mes actions vers la guérison.