

#01



L'impact des traumatismes sur le cerveau et le corps

Se familiariser avec l'impact des traumatismes sur le cerveau et le corps peut être un premier pas vers la compréhension de votre vécu en tant que survivante.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site supportgroups.saprea.org.** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

Activité de groupe

AGIR EN TOUTE CONSCIENCE



Pour l'option 2 de cette activité, l'animatrice du groupe devra fournir des pages de coloriage et des outils de coloriage.

Presque toutes les activités peuvent devenir automatiques lorsqu'elles font partie de la routine de votre vie. Votre cerveau a une capacité étonnante à vous aider à devenir plus efficace en créant des habitudes. Cependant, lorsque vous n'êtes pas consciente de vos réactions automatiques, vous perdez une partie de votre capacité à faire un choix conscient. **Cette activité vous aidera à vous familiariser avec vos réponses automatiques en les interrompant par quelque chose de délibéré.** Cela vous semblera probablement étrange au début, même avec les plus petites actions, mais cette maladresse signifie que vous vous penchez sur un défi et que votre cerveau s'adapte à quelque chose de nouveau.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Commencer par une petite action :

- 01 Explorons les réponses automatiques et délibérées en essayant quelques mouvements simples.
- 02 Tout d'abord, serrez vos mains l'une contre l'autre et entrecroisez vos doigts. Notez quel pouce est actuellement enroulé sur l'autre.

03 Relâchez vos mains, puis joignez-les à nouveau, cette fois en entrelaçant vos doigts de manière à ce que l'autre pouce soit enroulé sur le dessus. Gardez vos doigts entrelacés pendant quelques secondes encore, en notant toute différence que vous pourriez ressentir entre cette position et la première.

04 Ensuite, croisez les jambes. Notez quelle jambe vous avez croisée sur l'autre et le degré de réflexion que vous avez mis dans le mouvement. Croisez ensuite vos jambes dans l'autre sens, en faisant attention à la jambe qui se trouve maintenant au-dessus. Gardez les jambes croisées pendant quelques secondes, en notant les différences que vous pouvez ressentir entre ce mouvement et les mouvements d'agrippement des mains que vous avez effectués auparavant.

SI LE TEMPS LE PERMET

Option 1 - Activité d'écriture

- Prenez un stylo avec votre main dominante. Prenez le temps d'écrire les lettres de l'alphabet. Si vous préférez, jouez au morpion ou inscrivez le nom de vos céréales préférées pour le petit-déjeuner.
- Répétez ensuite la même activité avec votre main non dominante, en notant les différences que vous pouvez ressentir entre cette tâche et la précédente.

Option 2 - Activité de coloriage

- Avec les pages de coloriage et les outils fournis par votre animatrice, coloriez pendant quelques minutes en utilisant votre main dominante.
- Ensuite, continuez à colorier en utilisant votre main non dominante, en notant les différences que vous pouvez ressentir.

Récapitulatif

Après avoir terminé, réfléchissez aux différents mouvements et activités que vous venez de faire. Quels sont ceux qui vous ont semblé les plus automatiques ? Lesquels ont nécessité plus d'efforts et de concentration ? Quelle partie de l'activité vous a semblé la plus frustrante ? Pendant quelle partie vous êtes-vous sentie le plus attentive ?

Exercice d'ancrage

RESPIRATION RYTHMÉE

Considérez votre respiration comme une ancre qui vous maintient dans le présent. Votre respiration vous sert maintenant, à ce moment précis. Vous ne pouvez pas respirer pour le passé ou pour l'avenir, mais uniquement pour vos besoins actuels.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01** Prenez un moment pour vous mettre à l'aise. Fermez les yeux ou relaxez votre regard.
- 02** Posez une main sur votre poitrine ou votre estomac si cela vous aide à vous sentir calme.
- 03** Concentrez-vous sur l'image d'un cœur qui respire, qui se gonfle à chaque inspiration et se comprime à chaque expiration.
- 04** Inspirez par le nez en imaginant votre cœur en expansion. Comptez quatre battements de cœur. 1, 2, 3, 4.
- 05** Retenez votre souffle et comptez deux battements de cœur. 1, 2.
- 06** Expirez par le nez, en imaginant que votre cœur se comprime. Comptez six battements de cœur. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Essayez de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration afin de calmer le corps.
- 07** Répétez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou, si vous l'utilisez pour gérer un déclencheur, répétez ces étapes autant de fois que nécessaire pour vous sentir ancrée dans le moment présent. Vous pouvez également choisir de placer vos deux mains sur votre cœur et de l'imaginer en train de se dilater et de se contracter. Au fur et à mesure que les battements de votre cœur ralentissent, votre respiration devient plus profonde, ce qui continue à vous calmer.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à saprea.org.

- **LES TRAUMATISMES, LE CERVEAU ET LE CORPS**
- **LES PROBLÈMES DE SOMMEIL**
- **CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS**

SUJET SUIVANT :

#02



INTRODUCTION À L'ACCEPTATION

La guérison des abus sexuels subis dans l'enfance passe par la pratique de l'acceptation, qui consiste à regarder avec clarté et compassion ce que vous avez été dans le passé et ce que vous êtes aujourd'hui.