#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.

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

ÉCRITURE EXPRESSIVE

L'écriture expressive consiste à écrire librement sur tout ce qui vous passe par la tête. Elle peut servir **d'exutoire pour explorer certaines émotions et angoisses qu'il peut être difficile d'exprimer ou de reconnaître autrement**. Elle peut même révéler des émotions dont vous n'étiez pas consciente. De nombreuses survivantes de traumatismes ont l'impression de ressasser des pensées, des émotions et des souvenirs qui leur semblent impossibles à extérioriser. Le passé peut se confondre avec le présent, les pensées peuvent sembler confuses et décousues, et les émotions peuvent sembler soit trop pesantes, soit tout simplement hors de portée. Quel que soit l'état de nos pensées et de nos émotions, l'écriture expressive peut contribuer à la clarté et à la cohésion.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de pratiquer l'écriture expressive, mais voici une façon d'essayer.

01 **Pendant les cinq prochaines minutes, écrivez sur un sujet auquel vous avez pensé.**
Il peut s'agir de n'importe quel sujet sur lequel vous vous sentez prête à écrire. Voici quelques exemples :

- Une dispute récente
- Une relation actuelle
- Un événement à venir
- Une expérience passée
- Un rêve récurrent
- Des changements dans votre vie
- Une pensée ou une émotion que vous souhaitez explorer

02 **Avant de commencer à écrire, voici quelques conseils :**

- Écrivez en continu pendant les 5 minutes, même si vous pensez n'avoir rien à écrire. Vous pouvez même écrire « Je n'ai rien à écrire », mais n'arrêtez pas d'écrire.
- Si vous écrivez sur un événement spécifique, assurez-vous d'inclure vos sentiments sur cet événement.
- Autorisez-vous à vous souvenir et à ressentir, pour autant que vous puissiez le faire en toute sécurité. Ne vous forcez pas à ressentir une émotion particulière plutôt qu'une autre.
- Ne vous souciez pas de l'orthographe, de la grammaire, de la structure des phrases, de l'organisation, etc.
- Écrivez pour vous. Personne d'autre ne le lira, alors ne censurez pas vos pensées ou vos sentiments.
- Si vous commencez à vous sentir déclenchée, faites une pause pour prendre soin de vous. Après cette pause, déterminez si vous souhaitez terminer l'activité pour clore le sujet, y revenir plus tard ou y travailler avec l'aide d'un thérapeute de confiance.
- Si ces séances d'écriture peuvent être un moyen efficace de faire le tri dans les pensées, les souvenirs et les émotions, elles sont destinées à compléter, et non à remplacer les actions, la recherche d'une thérapie, la participation à des groupes de soutien ou le recours à des soins médicaux.

03 **Une fois que vous avez fini d'écrire, il peut être utile de réfléchir à votre séance d'écriture en vous posant les questions suivantes :**

- Devrais-je écrire sur le même sujet la prochaine fois ou suis-je prête à passer à un autre sujet ?
- Comment me suis-je sentie pendant que j'écrivais ? Est-ce que je me sens différente maintenant par rapport à ce que je ressentais avant de commencer ?
- Qu'est-ce que je veux faire de ce texte ? Le conserver ? Le jeter ? Le brûler ? En faire un journal d'art ?

Exercice d'ancrage

L'ÉTREINTE DU PAPILLON

L'étreinte du papillon, parfois appelée "étreinte de l'amour de soi", est un exemple d'exercice d'ancrage sensoriel impliquant le toucher. Il s'agit également d'une technique d'auto-apaisement que vous pouvez utiliser chaque fois que vous vous sentez stressée, anxieuse ou déclenchée.

Étapes de l'activité

01 Mettez-vous dans une position confortable, assise ou allongée.

02 Croisez vos bras sur votre poitrine et posez le bout de vos doigts sur votre clavicule, vos épaules ou vos bras.

03 Ensuite, tapotez doucement vos bras, en alternant les côtés. Inspirez et expirez en même temps.

04 Continuez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou aussi longtemps que nécessaire.

05 Lorsque vous avez terminé, posez vos mains sur vos genoux et laissez votre attention revenir au moment présent.

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.**

- **L'ACCEPTATION ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **EXPRESSION CRÉATIVE**
- **CRÉER VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN**

SUJET SUIVANT :

#03

COMPRENDRE LE SYSTÈME LIMBIQUE

Pour comprendre l'impact des traumatismes sur le cerveau, il faut connaître le système limbique et sa volonté de nous protéger du danger, même en l'absence de menace réelle.