

#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.



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

S'ANCRER DANS LE PRÉSENT

Lorsque vous pratiquez des exercices d'ancrage, vous apprenez à vous ancrer dans le moment présent. Cela vous permet d'être plus en phase avec ce que vous ressentez et vivez dans l'instant présent. Ce faisant, vous pouvez être consciente de ce dont vous avez besoin à ce moment précis, qu'il s'agisse de calmer votre respiration corporelle, d'apaiser vos pensées pressantes sur le passé ou l'avenir, ou de rappeler à votre système limbique que vous vous trouvez dans un endroit sûr. Une technique qui peut vous aider à vous connecter (ou à vous ancrer) au présent consiste à vous concentrer activement sur les détails qui vous permettent de savoir que vous n'êtes pas une enfant piégée dans une situation abusive du passé, mais une adulte en sécurité qui utilise des outils de guérison dans le présent.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

PREMIÈRE PARTIE - S'ANCRER AU TRAVERS DE QUESTIONS

- 01 Prenez une minute pour parcourir la liste de questions suivante. Énoncez la réponse à chaque question dans votre tête.

- Où suis-je en ce moment ?
- Quelle est l'heure, le jour de la semaine et la date ?
- Quelle est la température ressentie ?
- Que suis-je en train de faire ? (« Je suis assis dans un groupe de soutien... » ou « Je pratique une technique d'ancrage »).
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en ce moment ? Concentrez-vous sur chaque sensation.
- Quelle est la couleur que je peux voir en ce moment ? Qu'est-ce qui est de la même couleur autour de moi ?
- Quel est l'objet que je vois en ce moment ? Quels sont les détails que je remarque à propos de cet objet ? (Forme, texture, taille)

02 Après avoir répondu à chacune de ces questions, réfléchissez à celle(s) que vous souhaitez essayer la prochaine fois que vous pratiquerez la pleine conscience ou que vous serez confrontée à un déclencheur. Notez cette question sur un support que vous pourrez emporter avec vous.

DEUXIÈME PARTIE - S'ANCRER PAR UN TOUCHER SÉCURITAIRE

- 01** Tenez une main et écartez les doigts.
- 02** Tracez un trait vers le haut le long du pouce de cette main en inspirant.
- 03** Arrêtez votre tracé au sommet du pouce. Maintenez cette position pendant quelques secondes.
- 04** Tracez le pouce vers le bas en relâchant votre respiration, en veillant à ce que votre expiration soit plus longue que votre inspiration.
- 05** Répétez ces étapes pour tracer le reste de vos doigts, en synchronisant votre respiration lorsque vous tracez vers le haut puis vers le bas.
- 06** Une fois que vous avez fini de tracer vos doigts, accordez-vous un moment pour prendre quelques respirations plus rapides.

Exercice d'ancrage

5-4-3-2-1

Cet exercice simple est un exemple d'Exercice d'ancrage sensoriel, qui consiste à diriger votre attention vers un ou plusieurs de vos cinq sens.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01** Installez-vous confortablement et concentrez-vous sur l'environnement qui vous entoure.
- 02** Nommez 5 choses que vous pouvez voir. Au fur et à mesure, nommez chacune d'entre elles dans votre tête ou dites-les à voix haute.
- 03** Nommez 4 choses que vous pouvez toucher.
- 04** Nommez 3 choses que vous pouvez entendre.
- 05** Nommez 2 choses que vous pouvez sentir.
- 06** Nommez 1 chose que vous pouvez goûter. Certaines personnes emportent des huiles ou de la menthe afin de les avoir à portée de main si elles ont besoin d'utiliser leurs sens.
- 07** Enfin, prenez le temps de remarquer tout autre détail autour de vous ou toute autre sensation que vous pourriez ressentir à ce moment précis. Respirez profondément et permettez-vous simplement d'être.

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.

- **LE TRAUMATISME, LE CERVEAU ET LE CORPS**
- **TECHNIQUES D'ANCRAGE**
- **DÉCLENCHEURS**

SUJET SUIVANT :

#04



COMPRENDRE LA HONTE

Les survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance éprouvent souvent des sentiments persistants et intenses de honte, même s'il est vrai que vous n'avez rien fait pour justifier cette honte.