

#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.



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

FAVORISER LA BIENVEILLANCE À L'ÉGARD DE SOI-MÊME

Il est souvent plus facile de faire preuve de compassion envers les autres qu'envers soi-même. C'est pourquoi un bon point de départ pour l'autocompassion est de **se traiter avec la même bienveillance que l'on traiterait une amie**. Pensez par exemple, à une situation où une de vos amies a été en difficulté d'une manière ou d'une autre. Elle avait peut-être échoué dans quelque chose ou eu une déception ou encore s'est sentie incapable de faire face à une situation. Réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment suis-je intervenue ?
- Qu'ai-je dit ?
- Quel ton ai-je employé ?
- Quelle a été ma posture et mes gestes non verbaux ?
- Quelles émotions ai-je ressenties ?

Maintenant, pensez à un moment où vous avez eu des difficultés d'une manière ou d'une autre. Posez-vous les mêmes questions que celles énumérées ci-dessus. Quelles sont les différences entre la façon dont vous avez réagi vis-à-vis de votre amie et la façon dont vous avez réagi vis-à-vis de vous-même ? Favoriser la bienveillance à l'égard de soi-même permet de combler le fossé entre ces différences. Cela consiste à vous apprendre que d'être chaleureuse, sympathique et bienveillante envers votre amie est le type de compassion que vous méritez d'éprouver envers vous-même. L'activité ci-dessous peut vous aider à démarrer.

ÉTAPES DE L'ACTIVITE

01

Pensez à un moment où vous avez été confronté à des sentiments de dévalorisation ou de honte.

Quelles pensées avez-vous eues à ce moment-là ? Certaines de ces pensées étaient-elles liées à la honte ? (“Je suis agaçante”, “Je suis destinée à rester seule”, “Je suis incapable de réussir”). Quelles émotions ont accompagné ces pensées ? De la tristesse ? De l'embarras ? De la frustration ? Quels changements physiques avez-vous remarqués ? Le souffle coupé ? Une sensation d'oppression dans la poitrine ? Une bouffée de chaleur au niveau du visage ?

02

Pensez à un compagnon intérieur qui est bienveillant et aimant.

Ce compagnon vous offre de l'empathie et de la compréhension et vous adresse des mots de réconfort et d'encouragement. Votre compagnon intérieur peut être une personne que vous connaissez, par exemple un ami qui vous a témoigné de la compassion dans le passé. Il peut également s'agir d'une personnalité publique ou historique, ou encore d'un personnage de votre livre ou de votre émission préférée. Vous pouvez également envisager de fonder votre compagnon intérieur sur quelque chose qui suscite des sentiments de paix et de joie - peut-être des mots, une présence, une image, une figure ou une croyance. Quel que soit votre choix, prenez le temps de créer un compagnon bienveillant et aimant qui est toujours avec vous.

03

Réfléchissez à ce que votre compagnon intérieur vous dirait au moment où vous souffrez.

Tout comme vous avez fait preuve de compassion à l'égard de votre amie lorsqu'elle avait des difficultés, votre compagnon intérieur fait preuve d'empathie et vous encourage lorsque vous ressentez la douleur liée à l'expérience de la honte. Plutôt que de considérer vos difficultés sous l'angle de la critique et de la condamnation, votre compagnon vous voit tel que vous êtes : un être humain qui a enduré des épreuves et qui fait de son mieux. Il peut vous encourager en vous disant : “ Tu fais de ton mieux “, “ Tu en fais assez “, “ Tu as traversé beaucoup d'épreuves “ et “ C'est normal de se sentir comme ça “. Ces mots sont peut-être similaires à ceux que vous avez exprimés à votre amie lorsqu'elle en avait besoin.



Avertissement : il se peut que vous ne vous sentiez pas dans l'état d'esprit nécessaire pour voir les choses à travers la perspective de votre compagnon intérieur ou pour explorer ce qu'il vous dirait lorsque vous éprouvez de la honte. Dans ce cas, ne vous inquiétez pas. Continuez plutôt à vous référer aux mots d'encouragement que vous partageriez avec une amie qui souffre.

04

Notez les phrases que votre compagnon intérieur vous dirait et conservez-les en lieu sûr.

Lorsque vous remarquez que la honte influence vos pensées, vos émotions, vos sensations physiques ou vos comportements, vous pouvez vous référer à ces phrases pour vous rappeler la bienveillance à l'égard de soi-même. Peut-être préférez-vous prononcer ces mots d'encouragement à voix haute, ou peut-être préférez-vous les répéter dans votre esprit. Chaque fois que vous réaffirmez les phrases aimantes et bienveillantes de votre compagnon intérieur, vous vous rapprochez des sentiments d'autocompassion et vous vous éloignez de la honte, de l'auto-culpabilisation et du jugement.

Technique d'ancrage

AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations positives sont des phrases que vous vous dites pour vous rappeler votre valeur, le chemin parcouru et votre capacité à poursuivre votre parcours de guérison. Ces affirmations peuvent servir de point d'ancrage à ce moment, ainsi que d'outil pour nourrir l'autocompassion.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01** Sélectionnez une affirmation dans cette liste ou choisissez-en une vous-même.
 - Je suis satisfaite de qui je suis.
 - Je suis en train d'apprendre à m'aimer.
 - Je choisis le bonheur.
 - J'avance sur la voie de la guérison, un choix à la fois.
 - J'ai la force et le pouvoir d'affronter tout ce qui se présente à moi.
 - Je peux faire des choses difficiles.
 - Je suis reconnaissante pour cette journée et les nombreuses possibilités qu'elle m'offre.
 - Je mérite qu'on ait de la compassion, de la gentillesse et de la compréhension pour moi.
- 02** Répétez l'affirmation dans votre esprit en inspirant et en expirant, en imaginant que les mots sont votre point d'ancrage dans le présent.
- 03** Lorsque votre esprit s'égaré, redirigez-le doucement vers l'affirmation, en notant votre attention avec patience et curiosité.
- 04** Poursuivez cet exercice pendant une à deux minutes. Vous pouvez choisir une nouvelle affirmation ou vous en tenir à la même, selon ce qui vous convient le mieux.
- 05** Lorsque vous avez terminé, respirez lentement en imaginant que des sentiments de chaleur et de compassion vous envahissent.

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 :

#05



INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE

La guérison des abus sexuels subis dans l'enfance passe par la pratique de la pleine conscience, qui consiste à prêter attention au moment présent avec intention, bienveillance et curiosité.