

#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.



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

MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

La marche peut être un élément important de votre parcours de guérison. Et lorsque vous intégrez les éléments de la pleine conscience dans votre marche, celle-ci a un impact encore plus important sur votre santé physique, mentale et émotionnelle. La marche peut être bénéfique car elle renforce la connexion entre votre cerveau et votre corps. **Le rythme de vos pas peut vous aider à réguler vos émotions, car le mouvement bilatéral sollicite les deux hémisphères du cerveau.** Ce rythme régulier peut avoir un effet calmant qui contribue à réduire les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression. La marche vous permet également de faire taire toute pensée angoissante concernant le passé ou l'avenir en vous concentrant uniquement sur le présent - le cadre qui vous entoure, les sens qui s'éveillent au cours de votre promenade et le mouvement de votre corps.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Commencez par vous lever, prenez quelques respirations profondes et observez ce que vous ressentez. Observez le poids de vos pieds sur le sol et les sensations que vous ressentez dans vos pieds.

02 Prenez ensuite 5 à 7 minutes pour vous promener. Pendant votre promenade, essayez l'une des activités ci-dessous. Ces activités ne sont pas destinées à être pratiquées en même temps. Vous pouvez décider d'en essayer une, puis de passer à une autre, ou de vous en tenir à la même activité tout au long de la promenade.

Observez votre environnement.

Appliquez la pleine conscience en portant votre attention sur votre expérience sensorielle. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Lorsque vous remarquez que votre esprit s'égaré, ramenez-le doucement vers le présent et les détails qui vous entourent.

Concentrez-vous sur vos pas.

Plutôt que d'observer les détails de votre environnement, vous pouvez décider de porter votre attention sur le rythme de vos pas et la sensation de vos pieds sur le sol.

Munissez-vous d'un stylo et d'une feuille de papier.

Prenez le temps de noter ce que vous voyez, entendez ou découvrez au cours de votre promenade. Vous pouvez même noter un seul mot, comme une couleur ou un nom.

Pratiquez des techniques de respiration.

Observez votre respiration pendant que vous marchez, peut-être même en calquant vos respirations sur le rythme de vos pas. Vous pouvez également imaginer que vous inspirez des pensées ou des émotions reconfortantes et que vous expirez la tension et la détresse.

Essayez de marcher à l'extérieur.

Si le temps, l'environnement et le lieu le permettent, essayez de marcher dehors, même pour quelques secondes. Ce changement d'environnement peut contribuer à recharger vos sens.

Utilisez des affirmations positives.

L'association d'affirmations positives et de mouvements physiques contribue à renforcer la communication entre votre cortex et les messages qu'il envoie à votre corps. Essayez de dire des choses encourageantes pendant que vous marchez, comme "Je suis forte", "On peut m'aimer", "Je suis reconnaissante pour..." Répétez l'affirmation pendant que vous marchez.

03 Au retour de votre promenade, prenez le temps d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques que vous ressentez. Y a-t-il des différences entre ce que vous ressentez maintenant et ce que vous ressentiez avant la promenade ? Quelles sont-elles ?

Exercice d'ancrage

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

La relaxation musculaire progressive repose sur la pratique de la contraction et de la relaxation intentionnelles des différents groupes musculaires du corps. Cet exercice permet non seulement de réduire le stress, l'anxiété et les tensions musculaires, mais aussi d'attirer votre attention sur les différentes parties de votre corps et sur toutes les façons dont il vous sert. Alors commençons.

Étapes de l'activité

- ◆ Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée.
- ◆ Relâchez votre regard ou fermez les yeux.
- ◆ Dirigez les orteils de votre pied droit vers votre visage, puis éloignez-les. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe droite. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Pointez les orteils de votre pied gauche vers votre visage, puis éloignez-les. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe gauche. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Tendez les deux jambes. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez le poing de la main droite, tendez le bras droit et ramenez l'avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez le poing de la main gauche, tendez le bras gauche et ramenez l'avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez les deux mains en poing, tendez les deux bras et ramenez les avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Haussez les deux épaules. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Sélectionnez un autre muscle ou groupe de muscles de votre choix. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Si vous le pouvez, tendez tout votre corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Une fois que vous avez fini de contracter et de relâcher, prenez le temps d'observer les sensations de votre corps. Repensez à une partie spécifique du corps que vous avez contractée et relâchée et notez comment ce muscle ou ce groupe de muscles vous a aidé aujourd'hui. (Par exemple, "Mes mollets m'ont aidé à monter les escaliers ce matin").

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.

- **LA PLEINE CONSCIENCE ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **TECHNIQUES D'ANCRAGE**
- **MOUVEMENT**

SUJET SUIVANT :

#06



NEUROPLASTICITÉ ET GUÉRISON

Quel que soit le traumatisme que vous avez subi en tant que survivante, la guérison est possible grâce à l'incroyable capacité de votre cerveau à s'adapter et à créer de nouvelles connexions. Ce processus est appelé neuroplasticité.