

#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.



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](https://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

### PLANIFIER À L'AVANCE

La planification peut être un outil efficace pour faire de votre guérison une priorité. Lorsque vous notez ne serait-ce qu'un rappel de ce sur quoi vous aimeriez vous concentrer aujourd'hui, demain ou le reste de la semaine, vous ne faites pas que créer un plan, vous renforcez la communication entre les parties inférieures et supérieures de votre cerveau.

**Faire des choix conscients, tels que planifier, faire un suivi et passer à l'action, renforce le lobe frontal (la zone du cortex qui vous aide à penser de manière critique, à analyser des situations et à résoudre des problèmes).** Cette force supplémentaire peut avoir un impact positif sur votre système limbique et votre corps, car elle contribue à établir de nouvelles connexions dans votre cerveau (ou voies neuronales). Au fil du temps et grâce à des soins réguliers, ces voies neuronales se renforceront et vous vous sentirez plus à même de mettre en œuvre vos projets, vos objectifs et vos rêves.

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

#### 1ère partie - Planification

- 01 En anticipant la semaine à venir, choisissez au moins une question qui vous interpelle et inscrivez une réponse dans un journal ou un agenda.

- Sur quoi j'aimerais me concentrer cette semaine pour progresser sur la voie de la guérison ? Que puis-je faire pour y parvenir ?
- Qu'est-ce que j'attends avec impatience cette semaine ?
- Quelle nouvelle expérience j'aimerais vivre cette semaine ?
- Quelles sont les difficultés que je pourrais rencontrer cette semaine et comment puis-je les anticiper afin de les gérer de manière constructive ?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir du soutien ?

**02** Ensuite, notez tout ce qui, selon vous, pourrait vous aider au cours de la semaine à venir. Il peut s'agir de notes, d'objectifs, d'événements, de rappels, etc.

## 2ème partie - Réflexion

**03** **À la fin de la semaine, faites le point et réfléchissez aux pensées qui ont guidé votre planification.** Choisissez au moins l'une des questions suivantes qui vous semble la plus pertinente et inscrivez votre réponse. Essayez de choisir une question différente chaque semaine pour vous aider à découvrir de nouvelles idées que vous n'aviez peut-être pas remarquées auparavant :

- Qu'est-ce que j'ai aimé faire cette semaine ?
- Sur une échelle de 1 à 10 (1 = cette semaine a été difficile, 10 = cette semaine a été formidable), comment s'est passée cette semaine ? Que pourrais-je faire la semaine prochaine pour augmenter mon score d'un degré ?
- Comment me suis-je senti physiquement cette semaine ?
- Quelles relations ai-je renforcées cette semaine ?
- Comment a été mon sommeil ?
- Quel a été le meilleur moment pour moi cette semaine ?

# Exercice d'ancrage

## MOUVEMENT EN PLEINE CONSCIENCE

Les mouvements en pleine conscience peuvent vous aider à vous reconnecter à votre corps et à vous ancrer dans le moment présent. Cela peut même vous aider à dépasser certaines pensées et émotions dans lesquelles vous pouvez vous sentir bloquée. Au cours de cette activité, tandis que nous interagissons en douceur avec notre corps, soyez attentive aux sensations que vous éprouvez. Essayez d'observer ces sensations avec curiosité et sans jugement. Allons-y, commençons.

### Étapes de l'activité

- ◆ Levez-vous ou restez assise si cela vous convient.
- ◆ Tendez votre bras gauche et remuez les doigts.
- ◆ Arrêtez de remuer vos doigts et faites quelques cercles avec votre poignet.
- ◆ Ensuite, balancez votre bras gauche vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.
- ◆ Concentrons-nous maintenant sur le côté droit. Tendez le bras droit et remuez les doigts.
- ◆ Arrêtez de remuer vos doigts et faites quelques cercles avec votre poignet.
- ◆ Enfin, balancez votre bras vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.
- ◆ Mettez les mains sur les hanches et étirez tout le haut du corps vers la gauche.
- ◆ Étirez ensuite toute la partie supérieure de votre corps vers la droite.
- ◆ Tendez ensuite les mains au-dessus de la tête et étirez-vous pendant quelques secondes.
- ◆ Faites rouler vos épaules vers l'avant en décrivant des cercles plusieurs fois.
- ◆ Inversez le sens et faites rouler vos épaules vers l'arrière en décrivant des cercles plusieurs fois.
- ◆ Laissez tomber votre cou vers l'avant pour faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois.
- ◆ Inversez le sens et faites quelques cercles.
- ◆ Enfin, secouez toutes les parties de votre corps - vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes et votre tête.
- ◆ Une fois que vous avez terminé, prenez le temps d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques que vous ressentez.

### 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](http://saprea.org).

- **COMMENT LES TRAUMATISMES AFFECTENT-ILS LE CERVEAU ET LE CORPS ?**
- **DÉVELOPPER LA PENSÉE ASPIRATIONNELLE**
- **CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS**

### SUJET SUIVANT :

#07



### COMPRENDRE LA DISSOCIATION

La dissociation est l'une des techniques d'adaptation les plus courantes par lesquelles le cerveau et le corps d'un survivant tentent de le protéger.