

#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.



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

### MANGER EN PLEINE CONSCIENCE



**Pour cette activité, l'animatrice du groupe devra fournir des collations que les participantes pourront goûter. Il peut s'agir d'un simple paquet de biscuits, de raisins secs ou de bonbons à la menthe.**

Une façon de vous aider à vous sentir plus proche de votre corps est d'observer attentivement vos réactions sensorielles dans le présent. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des techniques d'ancrage telles que le 5-4-3-2-1, ou appliquer la pleine conscience à des activités quotidiennes telles que manger. Souvent, manger peut devenir une habitude automatique et irréfléchie - manger parce qu'il le faut, manger pour échapper à quelque chose, ou manger simplement parce qu'on s'ennuie. En revanche, manger en pleine conscience permet de se sentir plus proche du présent en portant son attention sur les réponses sensorielles que le cerveau et le corps ressentent au cours d'une collation ou d'un repas.

Pour commencer, il vous suffit d'un peu de curiosité et de quelque chose à manger.

## ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

### OPTION 1

- 01 En acceptant la collation que vous propose l'animatrice du groupe, imaginez que vous découvrez cet aliment pour la première fois. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez essayer de fermer les yeux et de deviner ce que l'animatrice a apporté en vous basant sur la sensation, l'odeur et le goût de l'en-cas.
- 02 Portez délibérément l'aliment à votre bouche, en notant tous les muscles que vous utilisez pour le faire. Lorsque vous vous sentez prête, prenez intentionnellement une bouchée de votre nourriture.
- 03 Remarquez comment votre corps réagit à la nourriture et laissez-vous aller à explorer les saveurs de la nourriture avant de l'avalier. Par exemple, la nourriture est-elle chaude ou froide ? Sucrée ou salée ? Fade ou épicée ? Pouvez-vous identifier différentes saveurs ou une seule ?
- 04 Lorsque votre attention s'égaré, redirigez-la doucement vers la nourriture - peut-être même vers un détail spécifique que vous avez remarqué, comme l'odeur, la texture ou la sensation qu'elle vous procure. Avec curiosité et bienveillance, remarquez les envies, les souvenirs ou les pensées qui ont pu surgir pendant que vous mangiez.
- 05 Prenez contact avec votre corps pour savoir ce dont il a besoin. Par exemple, vous pouvez vous demander : Comment cet aliment me fait-il me sentir physiquement, émotionnellement et mentalement ? En quoi le fait d'avoir eu l'intention de manger a-t-il changé l'expérience ?
- 06 Terminez par un moment d'appréciation volontaire de l'expérience vécue par votre esprit et votre corps.

### OPTION 2

Au lieu de vous connecter à votre corps par le biais de la sensation physique du goût, vous pouvez essayer d'observer attentivement le présent par le biais d'une autre sensation, telle que la vue ou le son.

Regardez de près, que voyez-vous ?

1. Prenez un moment pour observer votre environnement, en notant tous les détails qui vous sautent aux yeux. Ensuite, choisissez un objet spécifique et concentrez-vous sur tous les détails que vous pouvez en tirer en vous basant uniquement sur la vue : sa couleur et sa taille, sa texture et son poids, sa fonction, les souvenirs ou les pensées que vous lui associez, les raisons pour lesquelles il vous a interpellé, etc.
2. Ensuite, associez-vous à une autre participante et demandez-lui de deviner à quel objet vous pensez en se basant sur les détails que vous avez observés. Vous pouvez essayer de commencer par les détails les plus vagues, puis de les préciser au fur et à mesure que la participante devine.
3. Une fois que votre partenaire a deviné l'objet auquel vous pensez, changez de rôle et essayez de deviner le détail de la pièce qu'elle a choisi.

## Écoutez attentivement, qu'entendez-vous ?

1. Participez à un jeu d'appel et de réponse. L'animatrice A commence par créer un rythme simple en frappant dans ses mains et en tapant sur ses cuisses, puis invite tout le monde à répéter le même rythme à l'unisson.
2. Exemple : Tambour, claquement de mains, tambour, tambour, claquement de mains.
3. Après que l'animatrice A et les participantes ont répété plusieurs fois cet appel et cette réponse, l'animatrice B peut commencer un nouveau rythme que le reste du groupe suivra.
4. Ce va-et-vient peut se poursuivre plusieurs fois, ce qui permet à toutes celles qui le souhaitent de donner un nouveau rythme.
5. Réfléchissez ensuite aux sensations physiques que vous avez ressenties au cours de l'activité. Comment la pleine conscience et l'intention ont-elles joué un rôle dans le jeu ? Quels sont d'autres exemples d'ancrage dans le présent à l'aide des cinq sens ?

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

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

#### SUJET SUIVANT :

#08



#### PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

En pratiquant la pleine conscience, nous pouvons plus facilement nous sentir connectées au présent et observer nos expériences sans jugement.