

#09



Introduction à l'aspiration

La guérison des abus sexuels subis dans l'enfance passe par la pratique de l'aspiration, qui consiste à orienter ses pensées et ses actions vers la guérison.



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

CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE

Imaginez que votre parcours de guérison ressemble à une fleur de lotus. Un lotus, bien qu'enfoui dans la boue, a la capacité de s'élever, de fleurir et de s'épanouir au-dessus de la surface. Ses graines peuvent rester en sommeil pendant des centaines d'années, mais connaître une "renaissance" lorsqu'elles sont placées dans les bonnes conditions. De même, la lutte et les difficultés liées à un traumatisme peuvent déboucher sur une croissance et une force inattendue de l'autre côté. C'est ce que l'on appelle **la croissance post-traumatique**, c'est-à-dire les **changements positifs qui se produisent lorsqu'une personne entame son parcours de guérison après un traumatisme**.

Parfois, cette croissance n'est pas facile à apprécier ou à voir sur le moment, mais en cultivant l'autocompassion, vous serez en mesure de reconnaître plus facilement vos forces et votre croissance. En notant vos victoires, les façons dont vous avez grandi et les mesures de guérison que vous avez prises au milieu de vos difficultés, vous pouvez détourner votre attention des défauts et des échecs perçus et l'orienter vers vos réussites et vos capacités. Cette acceptation peut, avec le temps, contribuer à renforcer votre estime de soi et votre bienveillance, ce qui vous permettra de vous voir plus facilement sous un jour compatissant.

En tant que survivante, vous avez déjà de la force, mais cette activité vous aidera à explorer d'autres façons dont vous vous êtes développée au cours de votre parcours de guérison. Observez la fleur de lotus ci-dessous. Sur les racines de la fleur se trouvent des exemples de luttes qu'une personne peut mener. Sur chacun des pétales se trouvent des exemples de forces qui peuvent être développées à travers ces difficultés.



Note: Chaque personne grandit de manière différente et à des moments différents. Ici, vous avez du pouvoir sur votre propre histoire.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01

Dans votre cahier, dessinez une fleur de lotus avec cinq grands pétales et des racines qui se ramifient en dessous.

Ou, si vous avez le matériel nécessaire, rassemblez une poignée de notes adhésives et placez-les sur la moitié supérieure d'une page blanche pour représenter vos pétales.

02

Identifiez un défi ou une difficulté que vous avez surmonté ou que vous surmontez actuellement.

(Il peut être utile de commencer par quelque chose de mineur avant de penser à un problème plus important). Écrivez ce défi ou cette difficulté sous les racines de votre image de fleur de lotus ou sur la moitié inférieure de votre page blanche.

03

Remplissez les pétales de croissance potentielle.

Réfléchissez aux domaines dans lesquels vous avez progressé tout en relevant le défi ou dans lesquels vous aimeriez progresser en travaillant sur le défi. Notez-les sur les pétales de la fleur de lotus ou sur chacune de vos notes autocollantes.

Vous trouverez ci-dessous une liste de domaines de croissance potentiels que vous pouvez envisager si vous avez du mal à démarrer. Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à y ajouter les vôtres !

- Force personnelle
- Connexion aux autres
- Nouvelles possibilités
- Évolution spirituelle
- Appréciation de la vie
- Découverte de soi
- Régulation émotionnelle
- Comment traiter les autres
- Amélioration des liens familiaux
- Compréhension de soi
- Sentiment d'appartenance
- Satisfaction à l'égard de la vie
- Volonté de vivre
- Plus grande confiance en soi
- Compassion
- Plus grande foi en l'autre
- Limites plus solides
- Changements dans le mode de vie
- Optimisme
- Empathie
- Résilience
- Persévérance
- Patience

04 **Appréciez votre croissance.**

Une fois que vous êtes satisfaite du nombre de pétales que vous avez remplis, prenez un moment pour apprécier les qualités étonnantes que vous possédez aujourd'hui et qui vous aideront à continuer à progresser dans votre guérison.

05 **Si vous le souhaitez, vous pouvez créer une autre fleur et suivre les mêmes étapes en utilisant une difficulté ou un défi différent.**

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.

- **L'ASPIRATION ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **DÉVELOPPER LA PENSÉE ASPIRATIONNELLE**
- **L'AUTOCOMPASSION**

SUJET SUIVANT :

#10



STRATÉGIES D'ADAPTATION - 1ÈRE PARTIE

Les stratégies d'adaptation sont des comportements que nous utilisons pour gérer les moments difficiles. Bien que certaines stratégies d'adaptation aient été utiles dans le passé, elles peuvent ne plus être nécessaires dans le présent et peuvent même engendrer des facteurs de stress supplémentaires.