

#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.



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.



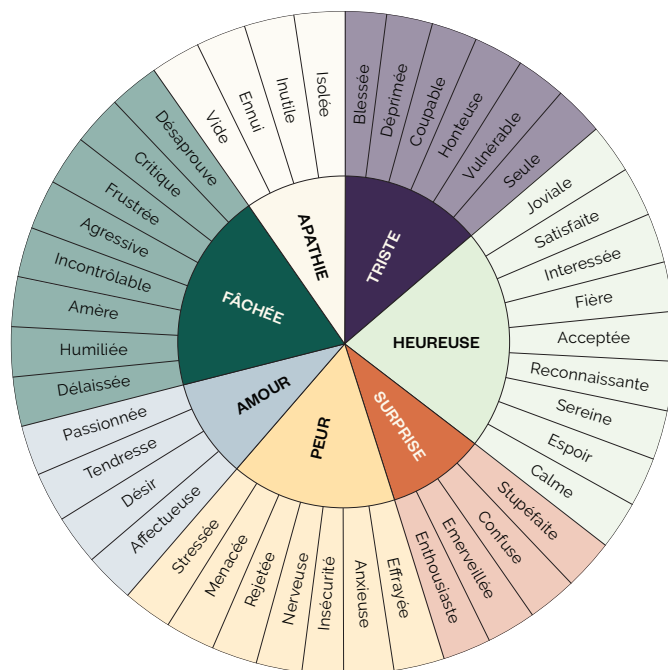
Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

Activité de groupe

ROUE DES ÉMOTIONS

Souvent, les stratégies d'adaptation que nous utilisons sont guidées par nos émotions. **Chaque émotion nous permet de savoir ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin.** Mais comment pouvons-nous être plus conscientes des émotions que nous ressentons à chaque instant ?

La roue des émotions est un outil que de nombreuses survivantes trouvent utile. **Cette roue vous aide à identifier et à mieux comprendre l'émotion (ou les émotions) que vous ressentez.** L'identification de nos émotions est une étape importante pour reconnaître nos besoins et les comportements que nous pouvons adopter pour les satisfaire. Une fois que vous comprenez les



émotions qui vous traversent dans certaines situations - par exemple lorsque vous vous sentez à la limite de votre seuil de tolérance - vous pouvez prendre des mesures pour répondre à vos besoins émotionnels à l'aide de stratégies d'adaptation utiles.



Note : La roue des émotions ne doit pas seulement être utilisée pour comprendre les déclencheurs et les besoins émotionnels. Vous pouvez également l'utiliser pour identifier tout ce que vous ressentez à un moment donné, que ce soit agréable ou désagréable, douloureux ou plaisant.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01 À l'aide de la roue des émotions, **identifiez une émotion difficile que vous avez ressentie récemment.** Commencez par regarder au milieu de la roue pour identifier l'émotion principale que vous avez ressentie lors de cette expérience. Étiez-vous en colère ? Avez-vous peur ? Êtes-vous triste ? Êtes-vous engourdie ? Qu'avez-vous ressenti physiquement ? Des mains qui tremblent ? Une bouffée de chaleur au visage ? Un poids lourd dans l'estomac ?

02 À partir de là, passez à la partie extérieure de la roue et **observez les sentiments associés à cette émotion. Ne cherchez pas nécessairement une émotion.** Prenez plutôt note des émotions qui résonnent en vous. Vous n'essayez pas de "réparer" ou de changer vos émotions, mais seulement d'en prendre conscience.

03 En fonction de l'émotion ou des émotions que vous avez identifiée(s), **quel était votre besoin à ce moment-là ou dans cette situation ?** Par exemple, si vous ressentez un sentiment de rejet, vous avez peut-être surtout besoin d'acceptation et d'appartenance. Ou encore, si vous aviez honte, votre besoin émotionnel était peut-être l'autocompassion et la curiosité.

Pour plus d'exemples, vous trouverez ci-dessous une liste de besoins émotionnels courants que les survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance peuvent ressentir. Si l'un de ces exemples vous interpelle, nous vous encourageons à le noter, ainsi qu'une suggestion d'activité que vous pourriez mettre en place pour répondre à ce besoin à l'avenir.

04 **Réfléchissez et envisagez de répéter ces étapes à l'avenir.** En revenant sans cesse à la roue des émotions, il vous sera de plus en plus facile :

- D'identifier les émotions que vous ressentez couramment.
- D'évaluer le(s) besoin(s) que vous ressentez en réponse à ces émotions.
- De choisir une activité qui vous aidera à répondre à ce besoin émotionnel.

Avec le temps et une pratique régulière, ces choix intentionnels peuvent devenir des stratégies d'adaptation que vous utiliserez à maintes reprises.

Besoins émotionnels et suggestions d'activités

Autocompassion et curiosité

- Remettez en question une pensée honteuse ou inutile à l'aide d'un exercice de pleine conscience.
- Imaginez une amie dans la même situation que vous et écrivez-lui un mot rempli de compassion.

Sécurité et soutien

- Pratiquez l'étreinte du papillon ou un autre exercice d'ancrage.
- Fixez une limite ou faites un remue-méninge à ce sujet.

Espoir

- Récitez des affirmations positives.
- Écrivez un message provenant de votre moi du futur.

Mouvement physique

- Essayez la relaxation musculaire progressive ou les étirements.
- Faites une petite promenade à l'extérieur en observant tout ce que votre corps vous a permis d'accomplir aujourd'hui.

Acceptation et appartenance

- Participez à un groupe de soutien.
- Exprimez vos pensées et vos sentiments à une personne de confiance.

EXEMPLE:

Émotion(s) ressentie(s) récemment

La peur. Mon estomac s'est noué et je n'arrivais pas à reprendre mon souffle.

Autres sentiments

Je me suis sentie menacée et anxieuse.

Besoin émotionnel

J'avais besoin de me sentir en sécurité et soutenue.

Activité d'adaptation

Je pratique la respiration rythmée en me blottissant contre mon chien.

Exercice d'ancrage

L'ÉTREINTE DU PAPILLON

L'étreinte du papillon, parfois appelée "étreinte de l'amour de soi", est un exemple d'exercice d'ancrage sensoriel impliquant le toucher. Il s'agit également d'une technique d'auto-apaisement que vous pouvez utiliser chaque fois que vous vous sentez stressée, anxieuse ou déclenchée.

Étapes de l'activité

- 01** Mettez-vous dans une position confortable, assise ou allongée.
- 02** Croisez vos bras sur votre poitrine et posez le bout de vos doigts sur votre clavicule, vos épaules ou vos bras.
- 03** Ensuite, tapotez doucement vos bras, en alternant les côtés. Inspirez et expirez en même temps.
- 04** Continuez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou aussi longtemps que nécessaire.
- 05** Lorsque vous avez terminé, posez vos mains sur vos genoux et laissez votre attention revenir au moment présent.

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.

- **ROUE DES ÉMOTIONS**
- **COMPORTEMENTS MALSAINS**
- **ADDICTIONS**

SUJET SUIVANT :

#11



RELATIONS SAINES

Établir des relations et des connexions saines avec les autres est essentiel pour guérir du traumatisme des abus sexuels subis dans l'enfance.