

#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.



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

### NOUVELLES FAÇONS DE SE CONNECTER

L'une des façons dont nous pouvons établir des connexions saines est d'accueillir de nouvelles opportunités. Cela peut sembler difficile, surtout lorsque le cerveau se met à penser négativement à tout ce qui semble nouveau ou peu familier. Cependant, le fait de dire oui à de nouvelles opportunités, de trouver des similitudes là où vous ne voyiez que des différences et de laisser tomber les jugements, peut faire tomber les obstacles qui empêchent d'établir des connexions.

Cette activité, tout comme l'activité "Planifier à l'avance" de la réunion de groupe 6, permet de renforcer le lobe frontal par le biais d'un remue-méninge, d'une planification et d'un suivi intentionnels. De ce point de vue, vous ne travaillez pas seulement à établir de nouvelles connexions avec les autres, mais vous construisez également de nouvelles connexions neuronales dans votre cerveau.

### ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** **Consultez la liste ci-dessous afin de trouver de nouvelles idées pour favoriser les relations avec les autres.** Prenez le temps de lire cette liste et notez les idées qui vous semblent intéressantes. Il se peut que vous souhaitiez d'abord écarter certaines options parce qu'elles vous semblent hors de votre zone de confort. Cependant, il peut être utile d'envisager les avantages possibles de ces options auxquels vous n'auriez pas pensé tout de suite.

**02** Ensuite, **notez quelques possibilités que vous seriez prête à essayer** en fonction de vos préférences, de vos besoins, de vos intérêts et de votre environnement. Il peut s'agir d'idées figurant sur la liste ou d'autres idées qui vous viennent à l'esprit

**03** Une fois que vous avez noté deux ou trois possibilités, sélectionnez-en une et **réfléchissez à la prochaine étape que vous pourriez entreprendre pour explorer cette possibilité**. Il peut s'agir de consulter le site Web d'un centre communautaire proche, de parcourir quelques groupes Facebook locaux ou de voir où se trouve le parc pour chiens le plus proche - tout ce qui vous semble le plus intéressant ou le plus accessible, en fonction de votre situation actuelle dans votre parcours de guérison

- **FAVORISER LES CONNEXIONS** Participer à un groupe de soutien comme celui-ci.
- Participer à une communauté religieuse.
- Rejoindre un groupe d'étude.
- Démarrer ou se joindre à un groupe de soutien Saprea.
- Suivre un cours d'éducation communautaire.
- Faire du bénévolat (refuge pour animaux, hôpital, école, programme périscolaire, association caritative, etc.)
- Contacter d'anciens amis.
- Contacter des membres de la famille qui apportent leur soutien.
- Participer à une thérapie individuelle.
- Rejoindre une thérapie de groupe.
- Se connecter avec les collègues de travail.
- Être vulnérable avec ses amis.
- Consulter un groupe de rencontre.
- Assister à un cours sur une activité commune.
- Rejoindre une équipe sportive.
- Rejoindre un club de lecture.
- Suivre un cours de gymnastique.
- Rejoindre un groupe de marche ou de randonnée.
- Prendre un cours de cuisine.
- Participer à un groupe de soutien pour la dépendance.
- Rejoindre une chorale ou un groupe de danse.
- Aller régulièrement au parc pour chiens.
- Rencontrer vos voisins.
- Faire des recherches sur votre patrimoine familial ou communautaire.
- Devenir une habituée d'un restaurant local.
- Aider à un projet/initiative communautaire.

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

- **CONSTRUIRE VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN**
- **LA COMMUNICATION ASSERTIVE**
- **NAVIGUER DANS VOS RELATIONS**

#### SUJET SUIVANT :

#12



#### LE POUVOIR DU JEU - 1ÈRE PARTIE

Le jeu est un besoin humain fondamental qui peut être bénéfique à votre parcours de guérison en vous donnant l'occasion de pratiquer la pleine conscience, de vous connecter aux autres, d'être créative et d'éprouver des sentiments d'émerveillement et de joie.