

#13



Stratégies d'adaptation – Partie 2

Lorsque vous orientez vos pensées et vos actions vers la guérison, il peut être utile d'identifier les stratégies d'adaptation que vous aimeriez poursuivre.



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

RÉFLEXION SUR VOS STRATÉGIES D'ADAPTATION

Une étape importante dans la guérison d'un traumatisme consiste à examiner les façons dont nous faisons face aux défis quotidiens et à nous demander si ces stratégies d'adaptation sont plus utiles ou plus nuisibles à notre bien-être à long terme. Cette activité vous donne plus de temps pour examiner certaines de vos stratégies d'adaptation actuelles en répondant aux questions présentées dans la vidéo.

En réfléchissant à ces questions, essayez de considérer vos réponses avec compassion, curiosité et sans porter de jugement, en vous rappelant que vous faites de votre mieux avec les outils, les expériences et le soutien dont vous disposez. Rappelez-vous que vous n'êtes pas en train de vous juger ou de vous critiquer pour les stratégies d'adaptation que vous avez employées pendant les périodes de détresse. Vous appliquez plutôt l'acceptation en reconnaissant avec compassion les stratégies d'adaptation dans votre vie qui sont bénéfiques à votre guérison ainsi que les stratégies d'adaptation dans votre vie qui ne sont peut-être plus nécessaires (et qui sont peut-être même à l'origine d'un stress et de perturbations supplémentaires).

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01 Notez une habitude ou une activité que vous utilisez dans les moments où vous vous sentez à la limite ou en dehors de votre fenêtre de tolérance.

02 Prenez ensuite quelques minutes pour réfléchir à cette habitude ou activité en répondant aux questions suivantes :

- Est-ce que cela me cause du stress supplémentaire ?
- Est-ce que je me sens mieux après avoir pratiqué cette activité ?
- Est-ce que cela m'aide à court terme mais pas à long terme ?
- Cela perturbe-t-il mes activités quotidiennes ?
- Est-ce que je prends des décisions en fonction de ma capacité à faire cette activité ?
- Cela affecte-t-il mes relations de manière négative ?



Note : Certaines de vos réponses à ces questions peuvent être plus mitigées ou neutres, et c'est normal.

03 Après avoir répondu à ces questions, examinez vos réponses en tenant compte de la question générale : S'agit-il d'une stratégie d'adaptation qui est plus utile ou plus nuisible à ma guérison à long terme ? En d'autres termes, cette stratégie d'adaptation m'aide-t-elle à guérir à long terme ? Cette stratégie d'adaptation m'aide-t-elle à progresser dans ma guérison ou me gêne-t-elle ?

04 Enfin, si la stratégie d'adaptation que vous venez d'examiner est une stratégie que vous pourriez vouloir modifier ou remplacer, faites un remue-méninges pour trouver une stratégie d'adaptation qui pourrait vous être plus utile à long terme. Si vous ne trouvez rien pour l'instant, ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est que vous ayez réfléchi à une stratégie d'adaptation actuelle avec honnêteté et compassion. Lors des prochaines rencontres, vous aurez d'autres occasions de réfléchir aux outils et aux stratégies que vous aimeriez intégrer dans votre vie.

05 Si le temps le permet, répétez ces étapes pour réfléchir à une autre stratégie d'adaptation sur laquelle vous vous interrogez.

Exercice d'ancrage

MÉDITATION DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI

Cet exercice peut nous aider non seulement à nous ancrer dans le présent, mais aussi à nous offrir de la chaleur, du réconfort et de la compassion.

Étapes de l'activité

- 01 Placez vos deux mains sur votre cœur et prenez le temps de sentir la chaleur de votre toucher.**
Remarquez votre respiration telle qu'elle est. Il n'est pas nécessaire de la modifier ou de l'approfondir.
- 02 En inspirant, imaginez qu'un sentiment de calme et de gratitude circule dans votre corps et se dirige vers votre cœur.** Lorsque vous expirez, imaginez que les tensions et le stress quittent votre corps. Il peut également être utile de se concentrer sur l'image d'un cœur qui respire.
- 03 Ensuite, imaginez-vous en présence de quelqu'un avec qui vous vous sentez aimée et en sécurité.**
Il peut s'agir d'un souvenir réel avec un être cher, un ami de confiance, un voisin, un thérapeute ou un mentor. Vous pouvez également penser à un moment passé avec un animal de compagnie bien-aimé. Plutôt que de vous inspirer d'un souvenir, vous pouvez imaginer un scénario hypothétique avec une version plus âgée et plus sage de vous-même, ou avec une personnalité que vous admirez et dont le travail vous a inspiré et réconforté.
- 04 Pensez aux sentiments d'acceptation, de sécurité et d'amour que vous ressentez lorsque vous vous concentrez sur cette personne.** Prenez un moment pour permettre à ces sentiments de se répandre dans tout votre corps.

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'ACCEPTATION ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **L'AUTOCOMPASSION**
- **CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS**

SUJET SUIVANT :

#14



PRATIQUER L'ACCEPTATION

L'essence de l'acceptation est d'être honnête avec vous-même sur votre passé et où vous êtes aujourd'hui, et de le faire sans jugement et avec compassion.