

#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.



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

### EXPRESSION CRÉATIVE

Pour de nombreuses survivantes, l'expression créative peut sembler être le moyen le plus sûr et le plus pur de reconnaître et de communiquer certaines émotions, pensées et expériences. Pour d'autres, il s'agira d'un territoire nouveau qui peut susciter des sentiments de dévalorisation. **Quoi qu'il en soit, se donner la liberté d'explorer ou d'exprimer de manière créative ce que l'on ressent peut s'avérer extrêmement gratifiant.**

Vous souhaitez peut-être utiliser l'expression créative pour reconnaître ou surmonter certaines émotions, comme la colère ou la déception. Vous pouvez aussi ressentir le besoin de créer quelque chose qui célèbre votre force, votre résilience et les victoires que vous avez remportées jusqu'à présent dans votre parcours de guérison. Quoi que vous choisissiez d'exprimer de manière créative, n'oubliez pas qu'il n'y a pas lieu de juger ou de critiquer. **Il n'y a que ce que vous ressentez et ce que vous aimeriez accomplir grâce à votre créativité.** Bien que les possibilités soient infinies, vous trouverez ci-dessous une liste de moyens potentiels d'exprimer votre propre expérience de manière créative. Peu importe que vous essayiez quelque chose de cette liste ou que vous vous inspiriez de vos propres idées, donnez-vous la possibilité d'adopter ce qui vous semble utile ou expressif.

## ACTIVITÉ

Explorez les moyens de vous engager dans l'expression créative à travers **une ou plusieurs** des options suivantes :



**Note:** pour certaines de ces options, l'animatrice du groupe devra fournir du matériel artistique supplémentaire. En l'absence de matériel artistique, les participantes peuvent explorer les options 1, 3, 5 et 6. Elles peuvent également modifier l'option 2 pour se concentrer spécifiquement sur le dessin.

- **Écrire**

Les mots peuvent être un moyen puissant d'explorer et d'exprimer votre guérison. Envisagez d'écrire un poème ou une série de poèmes qui illustrent votre parcours de guérison. Vous pouvez aussi simplement prendre un papier ou un bloc-notes et commencer à écrire ce qui vous vient à l'esprit. Vous pouvez décider de conserver vos écrits, ou vous pouvez trouver thérapeutique de les déchirer ou de les brûler plus tard. Vous voudrez peut-être garder vos écrits pour vous, ou vous trouverez peut-être de la force dans le fait de les partager avec d'autres. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire ; utilisez l'écriture d'une manière qui vous est utile.

- **Peindre ou dessiner**

Pour certaines personnes, les émotions et les expériences peuvent être difficiles à exprimer par des mots. Peut-être que créer quelque chose de visuel serait plus engageant. Pensez à créer une peinture ou un dessin pour exprimer votre parcours de guérison. Vous pourriez créer une image avec des éléments reconnaissables ou peut-être voulez-vous créer quelque chose d'abstrait qui exprime vos sentiments par des formes et des couleurs.

- **Prendre des photos**

Si la peinture ou le dessin vous semblent intimidants, vous pouvez peut-être prendre une série de photos pour représenter votre parcours de guérison. Grâce à nos téléphones, il est facile de prendre des photos instantanément. Si le cadre le permet, vous pouvez explorer le lieu et/ou faire une promenade en pleine conscience et chercher consciemment des choses à photographier qui expriment vos sentiments.

- **Tenir un journal artistique**

La tenue d'un journal artistique peut être un excellent moyen de collecter des mots et des images significatifs. Il existe de nombreux exemples de journaux d'art en ligne et les possibilités sont infinies. L'idéal est de disposer d'un carnet réservé à la tenue d'un journal artistique et d'une collection de stylos, d'images, de colle, de washi tape, d'autocollants ou de toute autre chose que vous souhaiteriez utiliser dans votre journal. Certaines survivantes trouvent utile d'écrire de manière expressive sur les pages, puis de recouvrir l'écriture d'images et de mots qui représentent leur guérison ou leurs émotions. Vous pouvez choisir de tenir un journal artistique tous les jours ou à chaque fois que vous vous sentez inspirée. Soyez créative et laissez ce journal devenir ce que vous voulez qu'il soit.

- **Essayer la musique**

La musique peut être l'outil idéal pour explorer les pensées, les idées et les sentiments qui sont difficiles à exprimer. Vous pouvez utiliser la musique de différentes manières. Peut-être souhaitez-vous écrire de nouvelles paroles pour une chanson qui existe déjà. Vous pouvez aussi écrire un morceau de musique original, avec ou sans paroles. Vous pouvez également mettre vos écouteurs (pour permettre aux autres participantes de se concentrer sur leurs expressions créatives) et créer une liste de chansons qui représentent votre parcours de guérison et les différentes émotions que vous ressentez. Vous pouvez écouter cette liste pour vous inspirer à vous concentrer sur la guérison, pour accueillir ou traverser une émotion spécifique, ou pour célébrer votre force.

- **Danser**

Pour les survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance, il y a un grand pouvoir dans le fait de se connecter avec son corps. Envisagez de chorégraphier une danse pour représenter votre parcours de guérison ou d'interpréter une chanson de victoire et de bouger spontanément pour vous connecter à votre corps et à vos émotions.

- **Faire de l'artisanat avec du papier, du tissu ou du bois**

De nombreuses survivantes adoptent un passe-temps qui les aide à pratiquer la pleine conscience. Les passe-temps peuvent également être un excellent moyen d'établir des liens avec les autres. Par exemple, l'artisanat du papier (comme le scrapbooking ou la fabrication de cartes) peut être un moyen amusant de créer des objets qui deviendront des souvenirs ou des cadeaux, et peut facilement être pratiqué en groupe. Le piquage de papier est également une belle forme d'art, et l'attention nécessaire pour rouler le papier peut être une excellente occasion de pratiquer la pleine conscience. La broderie, le point de croix, le tricot et le crochet peuvent également être des occasions de se connecter aux autres et/ou de pratiquer la pleine conscience. Le bois offre un potentiel similaire avec la peinture, la gravure sur bois, la sculpture, etc. L'essentiel est de trouver une activité qui vous plaise et de la laisser vous aider à explorer vos sentiments et à exprimer vos expériences.

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

- **L'ACCEPTATION ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **EXPRESSION CRÉATIVE**
- **ROUE DES ÉMOTIONS**

#### SUJET SUIVANT :

#15



#### IDENTIFIER LA HONTE

Une première étape utile dans la gestion de la honte consiste à apprendre à identifier quand elle influence différents aspects de notre vie, comme ce que nous pensons de nous-mêmes et comment, ainsi que comment nous nous sentons par rapport à nous-mêmes, la façon dont nous interagissons avec les autres, et la façon dont nous faisons face aux périodes de stress.