

#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.



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

IDENTIFIER LA HONTE

Comme nous l'avons vu dans la vidéo, lorsque nous comprenons mieux à quoi ressemble la honte, et à ce qu'elle nous fait ressentir, nous pouvons plus facilement identifier comment nous en faisons l'expérience dans notre propre vie. Cette prise de conscience peut nous aider non seulement à reconnaître qu'une certaine pensée, émotion, action ou sensation physique est liée à la honte, mais aussi à appliquer des outils de guérison, tels que la pleine conscience et l'autocompassion, pour aider à neutraliser cette honte. En d'autres termes, lorsque nous sommes capables de « nommer la honte », nous pouvons plus facilement « l'appivoiser ».

Il peut également être utile de noter que, tout comme nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques sont interconnectées (souvent d'une manière dont nous ne sommes même pas conscients), il en va de même pour les impacts de la honte dans les différents domaines de notre vie. Par exemple, une pensée ancrée dans la honte, telle que « je ne mérite pas de guérir », peut contribuer (ou coïncider avec) des sentiments de désespoir, une sensation physique de lourdeur et/ou la décision de s'isoler des autres. L'activité suivante est conçue pour vous aider à identifier les différentes façons dont vous pouvez ressentir la honte, afin que vous puissiez mieux la nommer et la combattre à l'avenir.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Dessinez le tableau suivant sur une feuille de papier. Prenez quelques minutes pour remplir le tableau en répondant à chaque question.

Une pensée que j'ai, qui pourrait être enracinée dans la honte.

J'ai pensé que j'étais indigne.

Émotions	Lorsque j'ai cette pensée, quelle(s) émotion(s) est-ce que je ressens ? <i>Je me sens en danger et anxieuse.</i>
Corps	Lorsque j'ai cette pensée, quelles sont les sensations physiques que j'éprouve ? <i>Je ressens un pincement dans la poitrine et une lourdeur dans le reste du corps.</i>
Comportement	Lorsque j'ai cette pensée, qu'est-ce que je fais ? <i>Je m'allonge dans mon lit et je parcours les médias sociaux, parfois pendant des heures.</i>
Relations	Lorsque j'ai cette pensée, comment est-ce que je vois les autres et comment est-ce que j'interagis avec eux ? <i>J'ai l'impression de devoir me cacher.</i>

- 02** Après avoir rempli le tableau, prenez le temps de réfléchir à vos réponses. Y a-t-il d'autres façons dont la pensée choisie peut avoir un impact sur les différents domaines de votre vie ?
- 03** Ensuite, créez dans votre esprit un compagnon intérieur bienveillant et aimant. Vous pouvez peut-être utiliser le même compagnon intérieur que celui que vous avez choisi lors de l'activité « Favoriser la bienveillance envers soi-même » de la réunion de groupe 4.
- 04** Cherchez à savoir ce que votre compagnon intérieur vous dirait par rapport à la pensée notée dans votre tableau. Quels mots de réconfort et de compassion vous offrirait-il ? Comment sa réponse influencerait-elle vos pensées, vos émotions, vos sensations physiques et vos actions ?
- 05** Rappelez-vous que ce sera plus facile de contrer la honte que vous éprouverez en l'examinant sous un angle plus compatissant si vous continuez à identifier les façons dont elle se manifeste. Lors de notre prochaine réunion de groupe, nous examinerons d'autres façons de remettre en question des pensées comme celle que vous avez notée aujourd'hui.

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.

- **HONTE ET ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**
- **LES SENTIMENTS DE HONTE**
- **AUTOCOMPASSION**

SUJET SUIVANT :

#16



PRATIQUER L'ASPIRATION

Pratiquer l'aspiration peut nous aider à identifier les pensées qui sont enracinées dans la honte et à recadrer doucement ces pensées à travers un objectif de bienveillance et d'autocompassion.