

#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.



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

### METTRE AU DÉFI LES DISTORSIONS COGNITIVES



**Note à l'animatrice du groupe :** Si vous manquez de temps et que vous souhaitez modifier cette activité, vous pouvez inviter les participantes à choisir l'une des questions du défi à laquelle elles répondront pendant la section "Explorer".

Une partie de l'aspiration consiste à orienter nos pensées vers la guérison. Cela peut parfois sembler difficile, surtout lorsque nos pensées prennent des raccourcis mentaux qui reflètent - et alimentent - certaines croyances sur nous-mêmes.

Tout le monde prend de temps en temps des raccourcis mentaux dans son processus de pensée. Par exemple, vous pouvez prévoir la durée de votre trajet en vous basant sur les conditions de circulation d'hier. Cependant, ces raccourcis sont parfois inefficaces et ne reflètent pas la réalité. Une distorsion cognitive est un raccourci mental que notre esprit prend et qui est ancré dans des sentiments de honte, de jugement ou d'auto-accusation. Les distorsions cognitives (parfois appelées "erreurs de pensée") renforcent souvent la honte que nous ressentons déjà, au lieu de nous offrir une perspective différente et plus compatissante.

Voici un exemple de raccourci basé sur la honte :

**Situation :** Vous avez mal à la tête.

**Pensée :** « *Je suis tellement incapable de faire face à la vie que même les plus petites choses me donnent mal à la tête. Je ne devrais même pas essayer de fonctionner en tant qu'adulte.* »

## Distorsions cognitives couramment observées chez les survivants d'abus sexuels subis dans l'enfance

Reconnaître les raccourcis mentaux que vous prenez peut vous aider à évaluer s'ils sont utiles ou non. Voici cinq types de distorsions cognitives que les survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance rencontrent couramment.

### Penser de manière extrême

Cela inclut de voir les choses en noir et blanc, sans alternative, et d'exagérer l'idée que l'on se fait de ce qui se passe.

- « Il m'est impossible de me sentir proche de qui que ce soit. »
- « Je suis toujours seule et je n'ai jamais l'occasion de faire des choses avec mes amis. »

### Se sentir coincé dans un événement unique

Prendre un exemple et s'attendre à ce que toutes les situations actuelles et futures soient similaires à cet exemple.

- « Cela a été très difficile de partager mon histoire, et la personne à qui je venais de révéler ma maltraitance est intervenue de manière cruelle. Je ne devrais parler à personne des abus que j'ai subis parce que tout le monde réagira de la même façon. »

### Filtrer le positif

Reconnaître les expériences positives, mais les rejeter ensuite comme étant dénuées de sens ou exceptionnelles.

- « Mais c'est sans doute qu'un coup de chance. »
- « J'ai reçu de bons commentaires sur mon projet, mais c'est seulement parce qu'ils ne l'ont pas lu assez attentivement pour voir toutes mes erreurs. »

### Tirer des conclusions hâtives

Faire des suppositions sur l'avenir ou sur ce que pensent les autres en se basant sur ses émotions du moment, ses expériences passées ou de petites bribes d'informations.

- « Mon amie n'a pas été d'un grand soutien dans le passé, elle ne le sera donc probablement pas à l'avenir. »
- « Les autres me voient comme quelqu'un d'endommagé. »

### S'attribuer la responsabilité

S'attribuer la responsabilité ou supposer que la situation est liée à vos actions plutôt qu'à d'autres circonstances.

- « Elle avait l'air contrariée. Ce doit être quelque chose que j'ai dit. »
- « Ils ont changé cette directive. C'est probablement parce que j'étais en retard il y a deux mois. »

## ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Cette activité vous fournira un exemple de script avec un exemple de pensée inutile, des questions stimulantes qui peuvent vous aider à l'analyser et des réponses possibles à ces questions. Essayez de trouver des exemples de distorsions cognitives dans votre propre vie, en vous servant de l'exemple comme guide.

01

### Identifiez

Dans votre journal, notez toutes les pensées négatives que vous pouvez avoir.

#### Pensée :

*Je ne pourrai jamais faire confiance à personne.*

#### Identifiez la distorsion cognitive :

*Penser de manière extrême, tirer des conclusions hâtives.*

02

### Explorez

Examinez ces pensées à l'aide d'une liste de questions afin de déterminer si elles sont utiles ou non.

Questions à vous poser :

#### Q. Suis-je certaine que c'est vrai ?

A. *Je ne suis pas sûre à 100 % que je ne pourrai jamais faire confiance à quelqu'un.*

#### Q. Suis-je certaine des conséquences ou des résultats ?

A. *Pas à 100 %, non. Je ne suis pas sûre à 100 % de la plupart des choses.*

#### Q. Quelles sont les preuves qui appuient cette peur ou cette croyance ?

A. *J'ai été blessée, trahie et maltraitée par le passé. Les gens sont capables de choses terribles. Je ne peux pas être totalement sûre que quelqu'un n'essaiera pas de me faire du mal à nouveau.*

#### Q. Quelles sont les preuves qui contredisent cette peur ou cette croyance ?

A. *Il y a quelques personnes dans ma vie qui ont généralement été là quand j'en avais besoin. Elles m'ont déjà dit qu'elles se souciaient de moi, et leurs actions le montrent..*

#### Q. Est-il possible que le contraire se produise ? Quel en serait le résultat ?

A. *Je pourrais décider de faire confiance à quelqu'un et cette personne ne me traiterai pas comme je l'ai été par le passé. Nous pourrions construire une relation saine et solide qui nous soutiendrait tous les deux.*

#### Q. Ma prédiction négative est-elle due aux émotions intenses que je ressens ?

A. *Probablement. Je ressens actuellement de l'anxiété, de la peur et de la méfiance, ainsi que de l'agacement face à mon anxiété, ma peur et ma méfiance.*

**Q. Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Que pourrais-je faire pour y faire face si cela**

**A. se produisait ?**

*Je décide de faire confiance à quelqu'un et cette personne me déçoit. Ce serait douloureux, voire déchirant. Je pleurerais probablement beaucoup, j'en parlerais à mon thérapeute et j'écrirais dans mon journal avant d'en brûler les pages. Mais je pourrais probablement m'en sortir. Je l'ai déjà fait.*

**Q. Si un de mes proches avait ce problème, que lui dirais-je ?**

**A.** *Je lui dirais probablement qu'il mérite d'avoir des relations saines et de se sentir proche des autres. Je lui dirais que s'il est vraiment anxieux, il peut prendre son temps dans ses relations, à un rythme qui lui convient. Je lui dirais également d'être patient avec lui-même et de ne pas oublier de prendre soin de lui en premier lieu.*

# Exercice d'ancrage

---

## RESPIRATION RYTHMÉE

Considérez votre respiration comme une ancre qui vous maintient dans le présent. Votre respiration vous sert maintenant, à ce moment précis. Vous ne pouvez pas respirer pour le passé ou pour l'avenir, mais uniquement pour vos besoins actuels.

Alors, commençons.

### Étapes de l'activité

- 01** Prenez un moment pour vous mettre à l'aise. Fermez les yeux ou relaxez votre regard.
- 02** Posez une main sur votre poitrine ou votre estomac si cela vous aide à vous sentir calme.
- 03** Concentrez-vous sur l'image d'un cœur qui respire, qui se gonfle à chaque inspiration et se comprime à chaque expiration.
- 04** Inspirez par le nez en imaginant votre cœur en expansion. Comptez quatre battements de cœur. 1, 2, 3, 4.
- 05** Retenez votre souffle et comptez deux battements de cœur. 1, 2.
- 06** Expirez par le nez, en imaginant que votre cœur se comprime. Comptez six battements de cœur. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Essayez de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration afin de calmer le corps.
- 07** Répétez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou, si vous l'utilisez pour gérer un déclencheur, répétez ces étapes autant de fois que nécessaire pour vous sentir ancrée dans le moment présent. Vous pouvez également choisir de placer vos deux mains sur votre cœur et de l'imaginer en train de se dilater et de se contracter. Au fur et à mesure que les battements de votre cœur ralentissent, votre respiration devient plus profonde, ce qui continue à vous calmer.

---

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

- **HONTE ET ABUS SEXUELS SUR MINEURS**
- **L'AUTOCOMPASSION**
- **REMETTRE EN QUESTION LES DISTORSIONS COGNITIVES**

#### SUJET SUIVANT :

#17



#### LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

La pleine conscience peut devenir une façon d'être qui imprègne chaque aspect de votre vie, vous aidant à être à l'écoute de vos expériences et à rediriger votre attention vers le présent avec une intention continue et une attitude empreinte de curiosité.