

#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.



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

S'ANCER DANS LE PRÉSENT

Lorsque vous mettez en pratique la technique d'ancrage, vous apprenez à ancrer votre attention dans le présent. Ce faisant, vous pouvez être plus consciente de ce dont vous avez besoin à tout moment, qu'il s'agisse de calmer la respiration de votre corps, de rediriger des pensées pénibles ou de rappeler à votre système limbique en alerte que vous êtes dans un endroit sûr.

En fait, de nombreuses techniques d'ancrage impliquent le choix d'un point d'ancrage sur lequel concentrer son attention. **Dans ce contexte, un point d'ancrage est tout ce sur quoi vous choisissez délibérément de concentrer votre attention pendant les moments de détresse pour vous aider à revenir au présent.** Par exemple, dans certains de nos exercices d'ancrage, le point d'ancrage est votre respiration. Dans d'autres exercices, votre point d'ancrage est un toucher sûr ou la liste des détails sensoriels sur lesquels vous avez choisi de vous concentrer. Un point d'ancrage peut être n'importe quoi. Il peut s'agir d'une pensée, d'une citation, d'un texte, d'un souvenir, d'une image ou d'un mot - tout ce qui a un sens pour vous. Cela peut même être un objet tangible que vous portez sur vous, comme une petite pierre, une pièce de monnaie ou un bijou.

Ensuite, lorsque vous remarquez que vous êtes à la limite de votre fenêtre de tolérance - que ce soit à cause d'un déclencheur ou parce que vous vous sentez prisonnière d'une pensée, d'un souvenir ou d'une émotion pénible - vous pouvez doucement rediriger votre attention vers votre ancre et vers l'autonomisation et la guérison qu'elle représente.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

1ère partie - Choisir votre point d'ancrage

- 01 Choisissez ce que vous aimeriez comme point d'ancrage.**

Il peut s'agir de tout ce qui a une signification pour vous et sur lequel vous aimeriez vous concentrer. Par exemple, si vous savez que la journée d'aujourd'hui sera chargée, vous pouvez choisir le mot "calme". Vous pouvez également choisir une couleur qui représente le type de journée que vous aimeriez passer.
- 02 Inscrivez votre ancre sur une note autocollante.**

Placez la note à un endroit où vous la verrez tous les jours. Le miroir de la salle de bain peut être un bon endroit. Si votre point d'ancrage est un objet tangible, gardez-le près de vous ou dans votre poche.
- 03 Concentrez-vous sur votre ancre au moins une fois par jour.**

Portez votre attention sur votre ancre et sur les pensées et actions valorisantes que vous lui associez. Vous pouvez également essayer de répéter votre ancre à voix haute une fois par jour. Cela peut sembler un peu bizarre à première vue, mais vous serez surprise de voir à quel point cela peut être efficace.
- 04 Adaptez votre point d'ancrage à vos besoins.**

Votre point d'ancrage ne doit jamais être figé. Ce qui vous sert de point d'ancrage aujourd'hui ne vous sera peut-être plus aussi utile plus tard. Modifiez votre point d'ancrage en fonction de votre situation, de votre intention ou de votre objectif. C'est vous qui choisissez, votre ancre peut donc être ce que vous voulez qu'elle soit.

2ème partie - L'ancrage par l'écriture

- 01 Écrivez tout ce que vous pouvez à propos du point ancre que vous avez sélectionné.**

Si vous avez du mal à choisir un point d'ancrage, voici quelques idées supplémentaires qui pourraient vous aider :

 - La pression de vos pieds sur le sol.
 - Les sons qui vont et viennent dans l'espace autour de vous.
 - Un objet que vous utilisez dans cette activité (le papier sur lequel vous écrivez, le stylo que vous tenez, la chaise sur laquelle vous êtes assise, etc.)
 - Une pensée, une émotion, un mot ou une idée encourageante (par exemple, "J'ai la capacité de guérir").
- 02 Lorsque vous remarquez que votre attention s'est égarée (car elle le fera), notez doucement ce changement sans porter de jugement et redirigez votre attention vers votre point d'ancrage.**

Pour vous aider à vous recentrer, vous pouvez choisir de revenir à votre première phrase ou de réécrire le nom de votre point d'ancrage. S'il y a une pensée sur laquelle votre attention revient sans cesse, vous pouvez également essayer de faire de cette pensée votre nouveau point d'ancrage et de lui accorder délibérément toute votre attention.
- 03 Une fois le temps écoulé, accordez-vous un moment pour apprécier l'écriture que vous avez réalisée avant de choisir ce que vous aimeriez en faire.**

Voici quelques idées :

 - Sauvegardez vos écrits et complétez-les plus tard.
 - Créez un plan pour appliquer ou mettre en œuvre les idées que vous avez eues.
 - Jetez ou détruisez vos écrits pour vous libérer.
 - Partagez vos écrits avec d'autres personnes qui vous soutiennent.

Exercice d'ancrage

MOUVEMENT EN PLEINE CONSCIENCE

Les mouvements en pleine conscience peuvent vous aider à vous reconnecter à votre corps et à vous ancrer dans le moment présent. Cela peut même vous aider à dépasser certaines pensées et émotions dans lesquelles vous pouvez vous sentir bloquée. Au cours de cette activité, tandis que nous interagissons en douceur avec notre corps, soyez attentive aux sensations que vous éprouvez. Essayez d'observer ces sensations avec curiosité et sans jugement. Allons-y, commençons.

Étapes de l'activité

- ◆ Levez-vous ou restez assise si cela vous convient.
- ◆ Tendez votre bras gauche et remuez les doigts.
- ◆ Arrêtez de remuer vos doigts et faites quelques cercles avec votre poignet.
- ◆ Ensuite, balancez votre bras gauche vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.
- ◆ Concentrons-nous maintenant sur le côté droit. Tendez le bras droit et remuez les doigts.
- ◆ Arrêtez de remuer vos doigts et faites quelques cercles avec votre poignet.
- ◆ Enfin, balancez votre bras vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.
- ◆ Mettez les mains sur les hanches et étirez tout le haut du corps vers la gauche.
- ◆ Étirez ensuite toute la partie supérieure de votre corps vers la droite.
- ◆ Tendez ensuite les mains au-dessus de la tête et étirez-vous pendant quelques secondes.
- ◆ Faites rouler vos épaules vers l'avant en décrivant des cercles plusieurs fois.
- ◆ Inversez le sens et faites rouler vos épaules vers l'arrière en décrivant des cercles plusieurs fois.
- ◆ Laissez tomber votre cou vers l'avant pour faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois.
- ◆ Inversez le sens et faites quelques cercles.
- ◆ Enfin, secouez toutes les parties de votre corps - vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes et votre tête.
- ◆ Une fois que vous avez terminé, prenez le temps d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques que vous ressentez.

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 SUR MINEURS**
- **L'AUTOCOMPASSION**
- **REMETTRE EN QUESTION LES DISTORSIONS COGNITIVES**

SUJET SUIVANT :

#18



UNE RELATION DIFFICILE AVEC LE CORPS

L'impact des traumatismes sur le corps peut parfois entraîner des sentiments de honte, de déconnexion et de trahison que nous ne comprenons pas toujours ou que nous ne savons pas toujours comment gérer.