

#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.



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>.



Avertissement : cette vidéo contient des informations sur l'intimité sexuelle et l'excitation sexuelle, qui peuvent susciter des sentiments d'inconfort et/ou des déclencheurs. De plus, certaines des questions abordées peuvent ne pas s'appliquer à vous et à votre situation. Par exemple, lorsque vous avez été abusée sexuellement, vous avez peut-être éprouvé des sentiments de douleur et de violation en même temps que de l'excitation ou au lieu de l'excitation. Il se peut aussi que ce contenu ne correspond pas à vos expériences ou à vos intérêts actuels en tant qu'adulte. Si c'est le cas, nous espérons que cette vidéo vous aidera à identifier d'autres façons dont les traumatismes ont pu avoir un impact sur votre relation avec votre corps. .

Activité de groupe

SE RÉAPPROPRIER SON CORPS

Pour de nombreuses survivantes, l'idée de se sentir à nouveau en contact avec leur corps peut sembler décourageante. **C'est là que se réapproprier son corps entre en jeu. Cela consiste à se sentir présent et autonome dans son propre corps.** Il s'agit d'être à l'écoute des besoins, des réactions et des sensations physiques de votre corps. Se réapproprier son corps est important dans tous les domaines de la vie, y compris l'intimité sexuelle. Cela peut commencer par de petits moments de pleine conscience au quotidien, en particulier des moments qui impliquent un toucher sûr. Bien que votre esprit et votre corps aient peut-être appris à réagir à certains stimuli d'une manière qui vous cause des difficultés en tant qu'adulte, **vous pouvez apprendre ou réapprendre à vivre le toucher en vous sentant en sécurité.**

Le “toucher sûr” fait référence au toucher physique qui peut nous aider à nous sentir en sécurité, réconfortés, détendus et ancrés dans le présent. Il peut également s’agir d’un toucher qui ne perturbe pas ces sentiments si nous les éprouvons déjà. Dans certains cas, un toucher sûr peut également contribuer à renforcer nos sentiments de connexion et d’appartenance aux autres. Dans cette activité, nous allons pratiquer un exemple de toucher sûr en utilisant un exercice d’ancrage que nous avons fait ensemble lors de réunions précédentes.

ÉTAPES DE L’ACTIVITÉ

1ère partie - L’étreinte du papillon

- 01** Mettez-vous dans une position confortable, assise ou allongée.
- 02** Croisez vos bras sur votre poitrine et posez le bout de vos doigts sur votre clavicule, vos épaules ou vos bras.
- 03** Ensuite, tapotez doucement vos bras, en alternant les côtés. Inspirez et expirez en même temps.
- 04** Envisagez des sentiments de chaleur, de confort et de sécurité qui vous envahissent pendant que vous continuez à tapoter vos bras et à vous enlacer dans ce que l’on appelle parfois “l’étreinte de l’amour de soi”.
- 05** Poursuivez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou aussi longtemps que nécessaire.
- 06** Lorsque vous avez terminé, posez vos mains sur vos genoux et ramenez votre attention sur le moment présent. Réfléchissez aux pensées, aux émotions et aux sensations que vous avez ressenties lorsque vous vous êtes accordé un moment pour faire l’expérience d’un toucher sûr.

2ème partie - Se réapproprier son corps : explorer

- 01** Prenez quelques minutes pour réfléchir à d’autres activités pour se réapproprier son corps que vous pourriez essayer. Souvenez-vous qu’il s’agit d’activités de pleine conscience qui impliquent un toucher sûr. Voici quelques exemples :
 - Se blottir contre un animal de compagnie.
 - S’asseoir au soleil.
 - Se faire masser.
 - Pratiquer un sport avec un ami.
 - Chatouiller ou faire de la lutte avec vos enfants.
 - Tenir la main d’une personne de confiance.
 - Se faire faire les cheveux ou les ongles.
 - S’allonger sous une couverture lestée.

02 Notez quelques idées que vous aimeriez explorer plus tard.

03 Lorsque vous essayez une activité pour vous réapproprier votre corps, observez attentivement votre présence et les émotions que vous ressentez. Si le contact devient trop fort, acceptez et reconnaissez ce que vous ressentez et réessayez une autre fois.

04 Après avoir essayé l'activité, réfléchissez aux questions suivantes :

- Dans quelle mesure cela a-t-il été facile ou difficile pour moi de rester présente pendant que je pratiquais le toucher sûr ?
- Quelles sensations physiques ai-je ressenties en pratiquant un toucher sûr (exemple : "Lorsque je me suis assise dehors, j'ai senti la chaleur du soleil sur mon visage") ?
- Quelles émotions ai-je ressenties pendant l'activité ? (Exemple : "En m'asseyant dehors, je me suis sentie calme, détendue et bien dans ma peau.")

05 Réfléchissez à d'autres façons de pratiquer un toucher sûr pour éprouver des sentiments similaires. Par exemple, si vous avez aimé vous prélasser au soleil, vous pourriez éprouver des sentiments similaires de chaleur et de sécurité en prenant un bain ou en vous asseyant près de votre partenaire pendant que vous voyagez tous les deux dans un train par exemple.

06 Rappelez-vous que grâce à ces petites étapes, au fil du temps, un toucher sûr peut devenir une partie naturelle de votre journée, quelque chose qui vous permet de vous sentir plus à l'aise dans votre propre corps - que ce soit pendant les rapports sexuels, lors d'événements familiaux, pendant que vous êtes au travail ou pendant que vous prenez soin de vous.

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.

- RELATIONS DIFFICILES AVEC LE CORPS
- PROBLÈMES D'INTIMITÉ SEXUELLE
- SANTÉ SEXUELLE

SUJET SUIVANT :

#19



L'ACCEPTATION AU QUOTIDIEN

Pratiquer l'acceptation au quotidien nous aide à changer les réactions automatiques en actions intentionnelles et conscientes qui nous aident à progresser dans notre guérison.