

#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.



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

VOTRE FUTURE VOUS, VOUS REMERCIERA

Avez-vous déjà fait quelque chose pour vous-même par le passé pour lequel vous êtes reconnaissante aujourd'hui ? Par exemple, vous avez peut-être passé une bonne nuit de sommeil pour pouvoir vous concentrer sur une tâche le lendemain. Ou encore, vous avez fait le tour du pâté de maisons et vous vous êtes sentie revigorée par la suite. Ces actions intentionnelles quotidiennes sont des exemples d'autosoins. **L'autosoins consiste à donner la priorité à votre santé physique, mentale et émotionnelle afin de créer une vie plus épanouissante et durable** (en d'autres termes, une vie que vous ne voulez pas fuir).

Tout comme l'autocompassion, l'autosoins peut parfois être mal compris. On le confond souvent avec la complaisance, l'évitement ou l'isolement. On imagine fréquemment que prendre soin de soi signifie se retirer des autres et s'engager dans une activité solitaire, comme dormir, prendre un bain ou méditer au milieu des bois. Cependant, l'autosoins n'est pas une question de déconnexion. Il s'agit plutôt de répondre aux besoins du moment, qu'il s'agisse de prendre un bain, d'organiser un déjeuner avec une amie ou de laver votre voiture parce que vous savez que vous vous sentez plus calme après avoir accompli cette tâche.

En fin de compte, **l'autosoins implique des actions quotidiennes qui vous aident à gérer le stress et à répondre à vos besoins**. Il s'agit de trouver des moyens d'apprécier et d'enrichir votre vie plutôt que de trouver des moyens de l'éviter ou de la fuir.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

lère partie - Planifier à l'avance

- 01 Imaginez votre future Vous et cultivez un sentiment de bienveillance à votre égard.
- 02 Posez-vous la question suivante : « Quelle est la chose que je pourrais faire aujourd'hui et pour laquelle ma future Moi me remercierait ? »
- 03 Notez au moins une chose que vous pouvez faire aujourd'hui. Ou, si la journée est presque terminée, vous pouvez penser à quelque chose que vous pourriez faire demain.

OÙ VOUS ALLEZ LA RÉALISER :

1. Notez l'action dans votre calendrier pour la planifier, afin de ne pas avoir à décider de ce que vous ferez le moment venu (et de ne pas avoir à trouver d'excuses pour ne pas le faire).
2. Si vous n'avez pas beaucoup de temps mais que vous souhaitez commencer quelque part, optez pour quelque chose de petit mais significatif, comme prendre quelques respirations relaxantes aux feux rouges quand vous conduisez ou réciter une affirmation positive avant d'aller au lit.
3. Si vous vous sentez bloquée ou si vous ne savez pas quoi faire, voici une liste d'idées que vous pouvez essayer. Vous pouvez également vous référer à la liste d'activités de guérison fournie à la fin du script.

POUR LES BESOINS PHYSIQUES :

- Étirez-vous avant de vous coucher.
- Faites une petite promenade (seule ou avec un proche).
- Dansez dans votre cuisine.
- Donnez (ou recevez) un câlin qui pour vous.
- Écoutez votre musique préférée ou un podcast pendant que vous faites le ménage.
- Prenez les escaliers.
- Mangez quelque chose de nourrissant.
- Réservez du temps pour faire du mouvement en pleine conscience.
- Buvez de l'eau au lieu d'un soda.
- Couchez-vous tôt.

POUR LES BESOINS SOCIAUX :

- Envoyez un message à une personne qui vous est chère.
- Passez du temps avec un animal de compagnie.
- Planifiez un déjeuner ou une autre activité avec une amie.
- Participez à un groupe de soutien.
- Fixez une nouvelle limite ou faites un remue-méninge à ce sujet.
- Assistez à un cours, un atelier ou un autre événement qui vous intéresse.
- Rejoignez un groupe de marche.
- Écrivez une lettre à une personne que vous appréciez.
- Prenez rendez-vous avec un conseiller ou un thérapeute.
- Appelez ou faites un FaceTime avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

POUR LES BESOINS ÉMOTIONNELS :

- Écrivez-vous une note d'autocompassion.
- Écoutez votre chanson préférée.
- Récitez des affirmations positives.
- Essayez une méditation de cinq minutes.
- Pratiquez la respiration rythmée.
- Pratiquez un art expressif.
- Écrivez dans votre journal.
- Coloriez ou faites un puzzle.

2ème partie - Regard sur le passé

01

Jusqu'à présent, nous avons discuté de la façon de reconnaître vos besoins dans le présent et de prévoir d'y répondre rapidement. Cependant, l'acceptation consiste également à reconnaître et à apprécier ce que vous avez déjà fait dans le passé pour en arriver là où vous en êtes aujourd'hui. Prenez le temps d'examiner la liste d'exemples ci-dessus et pensez à quelque chose que vous avez fait récemment pour répondre à vos besoins. Il peut s'agir de quelque chose que vous avez fait aujourd'hui (en participant à ce groupe de soutien, par exemple), hier ou au début de la semaine.

02

Ensuite, écrivez une courte lettre à votre Vous du passé pour la remercier d'une action qu'elle a entreprise et qui vous a été bénéfique aujourd'hui. Il peut s'agir de quelques paragraphes, de quelques phrases ou même de quelques mots - ce qui vous semble exprimer la gratitude envers votre Vous du passé et les choses qu'elle a faites pour favoriser votre guérison dans le présent.

Exercice d'ancrage

LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

La relaxation musculaire progressive repose sur la pratique de la contraction et de la relaxation intentionnelles des différents groupes musculaires du corps. Cet exercice permet non seulement de réduire le stress, l'anxiété et les tensions musculaires, mais aussi d'attirer votre attention sur les différentes parties de votre corps et sur toutes les façons dont il vous sert. Alors commençons.

Étapes de l'activité

- ◆ Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée.
- ◆ Relâchez votre regard ou fermez les yeux.
- ◆ Dirigez les orteils de votre pied droit vers votre visage, puis éloignez-les. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe droite. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Pointez les orteils de votre pied gauche vers votre visage, puis éloignez-les. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe gauche. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Tendez les deux jambes. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez le poing de la main droite, tendez le bras droit et ramenez l'avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez le poing de la main gauche, tendez le bras gauche et ramenez l'avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Serrez les deux mains en poing, tendez les deux bras et ramenez les avant-bras vers le corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Haussez les deux épaules. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Sélectionnez un autre muscle ou groupe de muscles de votre choix. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Si vous le pouvez, tendez tout votre corps. *Maintenez la tension... relâchez.*
- ◆ Une fois que vous avez fini de contracter et de relâcher, prenez le temps d'observer les sensations de votre corps. Repensez à une partie spécifique du corps que vous avez contractée et relâchée et notez comment ce muscle ou ce groupe de muscles vous a aidé aujourd'hui. (Par exemple, "Mes mollets m'ont aidé à monter les escaliers ce matin").

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.

- **DÉVELOPPER UNE PENSÉE ASPIRATIONNELLE**
- **CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS**
- **L'ACCEPTATION ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**

SUJET SUIVANT :

#20



LE POUVOIR DU JEU - 2ÈME PARTIE

Même si de nombreuses survivantes n'ont pas eu l'occasion de profiter pleinement des joies du jeu en tant qu'enfant, il est possible de redécouvrir le jeu.