

#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. .



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

REDÉCOUVRIR LE JEU

Cette activité vous donne l'occasion d'explorer ce à quoi le jeu pourrait ressembler pour vous maintenant en tant qu'adulte. N'oubliez pas que le jeu est en constante évolution et que ce qui vous convient un jour peut ne pas vous convenir un autre jour. Ce n'est pas grave. Le plus important est de trouver ou de redécouvrir les activités qui répondent le mieux à vos besoins dans le présent, y compris votre besoin de vous connecter, de rire, d'explorer et de créer, et d'Être, tout simplement.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01

Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes de la vidéo :

- Qu'est-ce qui m'apporte de la joie et qui m'émerveille ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir satisfaite ?
- Qu'est-ce que j'aime faire ?
- Qu'est-ce qui me semble amusant ?
- Quels types de jeux j'appréciais quand j'étais enfant ?
- Qu'est-ce qui me fait rire ?

02

Notez les idées ou les souvenirs que ces questions suscitent. Si rien ne vous vient à l'esprit, vous pouvez envisager de nouvelles façons de redécouvrir le jeu à l'âge adulte. Il peut être utile de revoir la liste d'options suivante, tirée de la vidéo, pour trouver des idées :

- Suivez un cours de cuisine.
- Faites une balade à vélo.
- Suivez un cours d'art avec un ami.
- Jouez aux cartes en famille.
- Jouez au bowling.
- Faites le tour de votre ville avec votre partenaire ou votre famille.
- Suivez un cours de danse.
- Organisez une soirée jeux avec vos amis ou votre famille.
- Passez du temps dans un parc ou à la plage.
- Jouez avec un animal de compagnie.
- Plaisantez avec des inconnus en faisant la queue.
- Partez en randonnée.
- Suivez un cours de yoga.
- Allez dans un parc d'attractions.
- Chantez et dansez sur une chanson entraînante.

03

Après avoir noté quelques idées, réfléchissez au moment et à la manière dont vous aimeriez essayer l'une de ces activités avant la prochaine réunion du groupe. Vous pouvez fixer une date dans votre agenda ou inviter quelqu'un par SMS à vous rejoindre. Bien que le jeu soit souvent non structuré, il suffit parfois d'un peu plus de planification et d'intention pour commencer à jouer.

Exercice d'ancrage

MOUVEMENTS RYTHMÉS

Cette activité utilise des éléments de rythme, de jeu et de mouvement pour vous aider à ancrer votre attention dans le présent.

Étapes de l'activité

- 01** L'animatrice du groupe A commence par exécuter une combinaison simple de tapements de pieds et de battements de mains.
 - Exemple : Pied, main, pied, pied.
- 02** Le reste du groupe répète ensuite la même combinaison à l'unisson.
- 03** Répétez plusieurs fois cette dynamique de va-et-vient entre l'animatrice du groupe A et les autres participantes, afin de permettre au groupe d'adopter un rythme naturel d'appel et de réponse.
- 04** Ensuite, l'animatrice B commencera une nouvelle combinaison que le reste du groupe suivra.
- 05** Répétez le même rythme d'appel et de réponse aux étapes 2 et 3.
- 06** Poursuivez l'activité aussi longtemps que vous le souhaitez, en donnant aux autres participantes la possibilité de diriger le groupe avec leurs propres combinaisons.

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.

- **LE MOUVEMENT**
- **EXPRESSION CRÉATIVE**
- **LA PLEINE CONSCIENCE ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE**

SUJET SUIVANT :

#21



CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS

Avec une intention et un effort constants, vous pouvez construire de nouvelles voies de guérison cérébrales grâce à des comportements conscients répétés.