

#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.



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

### PENSÉE ASPIRATIONNELLE

**La pensée aspirationnelle consiste à orienter vos pensées vers l'avenir avec la conviction que vous pouvez guérir.** Grâce à ce changement d'orientation, vous pouvez plus facilement faire des choix qui reflètent vos espoirs, vos rêves et l'avenir que vous souhaitez, plutôt que des choix motivés par la peur ou la détresse.

L'une des façons de commencer à pratiquer la pensée aspirationnelle est de définir des intentions. Une intention est centrée sur ce que vous appréciez dans la vie et/ou sur ce que vous aimeriez faire pour votre avenir. Les intentions sont indépendantes des objectifs ; elles sont vécues chaque jour et se concentrent sur la relation que nous avons établie avec nous-mêmes. Se fixer des objectifs consiste à définir des étapes mesurables, tandis que déterminer des intentions consiste à regarder en soi pour nous aider à comprendre ce que nous voulons pour nous-mêmes, dans le présent et dans l'avenir.

**Déterminer des intentions varie d'une personne à l'autre.** Elles peuvent être quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles. Elles peuvent être écrites sous la forme d'une phrase, d'une expression ou d'un mot. Pour une personne, il peut s'agir d'écrire dans son agenda : « J'aborde les nouvelles situations avec curiosité et ouverture d'esprit ». Pour une autre, c'est la phrase « bienveillance corporelle » sur une note autocollante à côté du miroir de la salle de bain. Il peut même s'agir du mot « explorer » ou « gratitude » ou « nourrir » affiché sur un collage et entouré d'images qui visualisent vos intentions.

Comment aimeriez-vous définir vos intentions et vous les rappeler ? Si vous réfléchissez à des idées, vous trouverez ci-dessous quelques activités qui vous aideront à démarrer.

## ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

**i** **Note :** Pour l'option 1 de cette activité, l'animatrice du groupe devra fournir le matériel nécessaire à la création de collages, notamment des magazines, des panneaux d'affichage, des ciseaux et des bâtons de colle. L'animatrice peut également modifier cette option en demandant aux participantes de réfléchir et d'écrire des idées pour un collage et/ou de naviguer sur Internet pour trouver des images qu'elles peuvent utiliser pour un collage numérique. Si vous vous réunissez en ligne, l'animatrice du groupe peut inviter les participantes à poster des images pour leur collage dans le chat du groupe.

### OPTION 1 - TABLEAU D'ASPIRATIONS

Un tableau d'aspirations est une collection d'images qui illustrent ce à quoi vous aspirez, à quoi vous voulez que votre vie ressemble. Il peut s'agir de changements que vous aimeriez opérer, de domaines de votre vie sur lesquels vous souhaitez vous concentrer ou de rappels visuels de ce qui vous tient le plus à cœur. Il peut également s'agir de choses qui vous enthousiasment, vous apportent de la joie ou suscitent des sentiments d'espoir et d'encouragement. Gardez à l'esprit que la simple existence d'un collage ne peut pas modifier votre avenir. Il s'agit plutôt d'une expression visuelle des intentions que vous aimeriez définir et de l'autocompassion nécessaire pour atteindre ces intentions.

01

#### **Décidez de l'endroit où vous souhaitez placer votre tableau.**

Ces tableaux d'aspirations peuvent être réalisés de différentes manières, par exemple sur un tableau d'affichage dans votre chambre, des mots éparpillés dans votre journal, un dossier sur votre bureau au travail ou même un fond d'écran sur votre ordinateur. Quel que soit votre choix, assurez-vous qu'il s'agit d'un endroit que vous verrez régulièrement. Une fois que vous connaîtrez la taille et l'espace dont vous disposez, les étapes suivantes seront plus faciles.

02

#### **Rassemblez des images.**

Trouvez des images qui incarnent vos intentions, au sens propre comme au sens figuré. Pour cette étape, vous pouvez utiliser les images fournies par l'animatrice du groupe, ou vous pouvez écrire une liste d'images que vous prévoyez de rechercher plus tard. Vous pouvez également prendre le temps de parcourir les images sur votre téléphone et de marquer d'un signet celles qui vous inspirent le plus. Peut-être préférez-vous constituer un collage numérique, comme un tableau Pinterest, que vous pourrez sauvegarder et enrichir aussi souvent que vous le souhaitez.

03

#### **Assemblez les images.**

Voulez-vous que vos images ressemblent à un collage sans espace blanc ? Voulez-vous des images ayant toutes la même forme et la même taille ? Prenez le temps d'organiser les images de la manière qui vous semble la plus confortable. Ou, si vous en êtes au stade du remue-méninges, écrivez quelques idées sur la façon dont vous aimeriez que votre collage se présente.

**04****Inscrivez-y la date.**

Si la création d'un tableau d'aspirations résonne avec vous, il se peut que vous en fassiez plus souvent. Le fait d'inscrire la date, ne serait-ce que le mois et l'année, sur chaque collage vous aidera à voir comment vos intentions évoluent, comment vous atteignez vos objectifs ou comment vous vous développez au fil du temps.

**05****Affichez le collage une fois que vous avez terminé.**

Vous avez commencé avec une idée de l'endroit où vous vouliez le mettre. Lorsque vous aurez terminé - soit ici pendant le groupe, soit plus tard à la maison - accrochez-le ou mettez le fichier sur votre ordinateur pour que vous puissiez le voir tous les jours et vous rappeler quels sont vos rêves et vos intentions.

**OPTION 2 - MÉDITATION AVEC VOTRE VOUS DU FUTUR**

Une autre façon de développer la pensée aspirationnelle est d'imaginer une interaction avec votre Vous du futur.

**01**

Fermez les yeux ou relâchez votre regard en écoutant l'animatrice A lire à haute voix la méditation guidée suivante.

**Script de médiation guidée**

Imaginez que vous vous trouvez dans votre espace extérieur préféré. Il peut s'agir d'une plage au coucher du soleil. Il peut s'agir d'un bois isolé ou d'un jardin tranquille.

Imaginez que vous marchez dans cet endroit et que vous vous dirigez vers une habitation. Il s'agit de la demeure de votre Vous du futur - une version de vous plus âgée et plus sage qui a réalisé vos espoirs et vos rêves. En vous approchant de la porte de cette demeure pour saluer votre Vous du futur, remarquez son âge, sa tenue vestimentaire, son apparence et ses mouvements tandis que vous marchez à ses côtés.

Imaginez-vous assise et en train de parler avec votre Vous qui a plus de sagesse. Remarquez sa présence, son énergie et l'effet qu'elle produit sur vous. Prenez le temps de lui demander comment elle est devenue ce qu'elle est ; écoutez attentivement sa réponse. Demandez-lui ce qui l'a le plus aidé en cours de route. De quoi a-t-elle dû se défaire pour devenir ce qu'elle est ? Dans quels domaines de sa vie a-t-elle favorisé une nouvelle croissance ? Quels nouveaux comportements et schémas de pensée a-t-elle cultivés ?

Avant de quitter la demeure, votre Vous futur vous offre un cadeau. Il s'agit d'une petite boîte contenant un message de sagesse qui peut vous aider en ce moment. Vous ouvrez la boîte et regardez à l'intérieur. Que dit le message ?

**02**

Après avoir terminé la visualisation, réfléchissez aux questions suivantes :

- Qu'avez-vous appris de votre Vous futur qui peut vous aider à développer une pensée aspirationnelle dès maintenant ?
- Quelles sont les pensées aspirationnelles sur lesquelles vous voulez vous concentrer maintenant après avoir interagi avec votre Vous futur ?

**03**

Inscrivez vos pensées pour servir de tremplin à des intentions potentielles que vous aimeriez définir.

# Technique d'ancrage

---

## AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations positives sont des phrases que vous vous dites pour vous rappeler votre valeur, le chemin parcouru et votre capacité à poursuivre votre parcours de guérison. Ces affirmations peuvent servir de point d'ancrage à ce moment, ainsi que d'outil pour nourrir l'autocompassion.

Alors, commençons.

### Étapes de l'activité

**01** Sélectionnez une affirmation dans cette liste ou choisissez-en une vous-même.

- Je suis satisfaite de qui je suis.
- Je suis en train d'apprendre à m'aimer.
- Je choisis le bonheur.
- J'avance sur la voie de la guérison, un choix à la fois.
- J'ai la force et le pouvoir d'affronter tout ce qui se présente à moi.
- Je peux faire des choses difficiles.
- Je suis reconnaissante pour cette journée et les nombreuses possibilités qu'elle m'offre.
- Je mérite qu'on ait de la compassion, de la gentillesse et de la compréhension pour moi.

**02** Répétez l'affirmation dans votre esprit en inspirant et en expirant, en imaginant que les mots sont votre point d'ancrage dans le présent.

**03** Lorsque votre esprit s'égaré, redirigez-le doucement vers l'affirmation, en notant votre attention avec patience et curiosité.

**04** Poursuivez cet exercice pendant une à deux minutes. Vous pouvez choisir une nouvelle affirmation ou vous en tenir à la même, selon ce qui vous convient le mieux.

**05** Lorsque vous avez terminé, respirez lentement en imaginant que des sentiments de chaleur et de compassion vous envahissent.

---

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

- DÉVELOPPER LA PENSÉE ASPIRATIONNELLE
- CRÉER DES COMPORTEMENTS INTENTIONNELS
- EXPRESSION CRÉATIVE

### SUJET SUIVANT :

#22



#### LA COMMUNICATION ASSERTIVE

La communication assertive est un outil précieux qui nous aide à prendre le contrôle de la façon dont nous nous exprimons – y compris nos besoins, nos désirs et nos limites – d'une manière qui nous semble honnête et authentique, tout en respectant l'autre personne.