

#24



L'autocompassion

L'antidote à la honte est l'autocompassion, l'un des outils les plus puissants que nous puissions utiliser pour réduire les effets des traumatismes et renforcer notre bien-être émotionnel, mental et physique.



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

CÉLÉBREZ VOS VICTOIRES

Il existe une idée fausse très répandue selon laquelle nous devons être "parfaits" ou "meilleures" pour être dignes de compassion - que nous ne la méritons pas tant que nous n'avons pas surmonté nos lacunes, nos limites ou nos échecs perçus. Nous avons parfois l'impression qu'il nous reste trop de travail à accomplir ou trop de défauts à corriger avant de pouvoir nous accorder un peu de grâce, en choisissant d'interagir avec le monde et avec vous-même avec bienveillance. Mais ce n'est pas le cas. En fait, l'autocompassion et l'imperfection vont de pair.

L'autocompassion consiste à reconnaître que la souffrance et l'impression d'être inadéquat font partie de l'expérience humaine commune.

L'autocompassion ne consiste pas seulement à reconnaître cette souffrance et les choses que vous aimeriez faire différemment. Elle implique également de **reconnaître vos victoires et ce que vous avez déjà accompli aujourd'hui.**

Le processus de guérison étant permanent, les victoires personnelles remportées en cours de route peuvent passer inaperçues. Certains jours, vous aurez l'impression de n'avoir fait que peu de progrès dans votre guérison. Il se peut que vous soyez frustrée et impatiente, et que vous vous concentriez sur les doutes, les luttes et les échecs que vous avez connus. C'est pourquoi **il est important de pratiquer l'autocompassion et de reconnaître que, peu importe où vous en êtes ou ce que vous avez fait (ou n'avez pas fait), vous êtes forte et résiliente dans le présent.**

L'activité d'aujourd'hui consiste à mettre en évidence votre force, votre courage et votre impact actuels. De la même manière que vous avez fait part d'une victoire personnelle lors de chaque rencontre, cette activité consiste à remarquer les bonnes choses que vous réalisez déjà chaque jour et à faire preuve de bienveillance face aux difficultés.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01 **Revenez sur la journée d'aujourd'hui ou d'hier et identifiez au moins trois victoires que vous avez remportées.**

Il peut s'agir de tout ce que vous considérez comme une victoire personnelle, aussi petite soit-elle. Voici quelques exemples :

- Je me suis levée du lit.
- J'ai terminé un projet.
- J'ai pris une respiration pour m'ancrer.
- J'ai respecté une limite.
- J'ai essayé quelque chose de nouveau.
- J'ai progressé dans un domaine important pour moi.
- Je me suis fait un compliment.
- Je me suis accordée du temps pour prendre soin de moi et/ou jouer.
- J'ai dit à mes enfants que je les aimais.
- J'ai pratiqué le toucher sûr.
- J'ai bougé mon corps.
- J'ai fait une course.
- J'ai passé du temps à l'extérieur.
- J'ai admiré quelque chose de beau et de positif.
- J'ai fait preuve d'autocompassion.

02 **Après avoir dressé la liste de vos trois victoires, prenez le temps d'apprécier vos actions d'aujourd'hui ou d'hier.**

Comme dans l'activité « Votre Vous futur vous remerciera », vous pouvez décider d'écrire un court message à votre passé, pour le remercier des victoires personnelles qu'il a remportées et d'avoir pratiqué l'aspiration par des pensées et des actions de guérison.

03 **Prévoyez de répéter cette activité à la fin de la journée, en prenant le temps, avant de vous coucher, de regarder en arrière et d'identifier une victoire que vous avez remportée.**

Vous pouvez également noter ces observations dans un journal de gratitude. Lorsque vous vous sentez mal dans votre peau ou que vous avez du mal à faire preuve d'autocompassion, consultez ce journal pour vous rappeler toutes les victoires que vous avez remportées. Vous pouvez également essayer d'incorporer vos victoires dans un journal artistique ou d'autres types d'expression créative.

04 Si, par la suite, vous ne vous sentez pas en état de réfléchir à vos victoires de la journée, **essayez une activité qui vous semble plus facile à réaliser et plus calme**, comme faire du coloriage, travailler sur un puzzle, vous brosser les dents, prendre une douche ou préparer vos vêtements pour le lendemain. Tout en faisant cette activité, en vous donnant le temps et l'espace de simplement être, dirigez de temps en temps vos pensées vers la journée que vous venez de passer et les victoires que vous avez remportées. Si vous avez encore du mal à penser à une victoire, vous pouvez noter l'activité apaisante que vous venez de pratiquer et les efforts que vous avez déployés pour favoriser l'autocompassion.



Note : vous obtiendrez de meilleurs résultats en faisant de cette activité une pratique quotidienne. Cependant, vous pouvez apprécier vos réussites personnelles à tout moment.

Exercice d'ancrage

L'ÉTREINTE DU PAPILLON

L'étreinte du papillon, parfois appelée "étreinte de l'amour de soi", est un exemple d'exercice d'ancrage sensoriel impliquant le toucher. Il s'agit également d'une technique d'auto-apaisement que vous pouvez utiliser chaque fois que vous vous sentez stressée, anxieuse ou déclenchée.

Étapes de l'activité

- 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** Continuez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou aussi longtemps que nécessaire.
- 05** Lorsque vous avez terminé, posez vos mains sur vos genoux et laissez votre attention revenir au moment présent.

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.

- **LES SENTIMENTS DE HONTE**
- **L'AUTOCOMPASSION**
- **REMETTRE EN QUESTION LES DISTORSIONS COGNITIVES**

SUJET SUIVANT :

#25



LE POUVOIR DU JEU - 3ÈME PARTIE

Le jeu peut vous aider à trouver de la joie dans votre vie quotidienne dès maintenant, même quand vous vous sentez indigne ou incapable de vivre de telles expériences. Plus vous jouez, plus il vous sera facile de vous accorder ces moments de bien-être et d'émerveillement enfantin à l'avenir.