#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..

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

YOGA DU RIRE

Compagnon fréquent du jeu, le rire est associé à de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Entre autres, le rire peut libérer des hormones de bien-être, améliorer l'humeur et même imiter la réponse physiologique d'une séance d'exercice.

Alors que les praticiens de la santé physique et mentale explorent les moyens d'améliorer le bien-être, ils s'intéressent de plus en plus à la manière dont le rire peut être utilisé dans le cadre d'un traitement - et cette curiosité a donné naissance à une forme de yoga appelée « yoga du rire ».

Le yoga du rire utilise des techniques de rire et de respiration pour recharger le corps et l'esprit. Dans certains cas, des mouvements peuvent également être incorporés, mais l'objectif principal est de s'engager dans un rire intentionnel entremêlé d'une respiration rythmée. Il s'agit peut-être d'une nouvelle activité pour vous, et nous vous invitons, vous et votre groupe, à suivre la vidéo ; vous constaterez que vos rires cesseront d'être gênants pour devenir authentiques

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

01 Nous vous recommandons d'utiliser **cette vidéo de yoga du rire de 10 minutes**. Si votre groupe manque de temps, vous pouvez choisir d'arrêter la vidéo avant la fin.

Scan the QR code below to access the video.

02 Cette vidéo peut être sous-titrée. Si votre groupe préfère lire les instructions verbales, cliquez sur le bouton CC en bas du cadre de la vidéo. Si votre groupe souhaite des sous-titres dans une langue autre que l'anglais, cliquez sur le bouton CC, puis sur le bouton des paramètres (qui ressemble à un engrenage) pour obtenir des options de traduction automatique dans une autre langue.

03 Essayez sincèrement le yoga du rire. Vous vous sentirez probablement mal à l'aise pendant les premières minutes et, à la fin, il se peut que vous décidiez que ce n'est pas pour vous. Mais essayez-le et voyez si cela vous aide à avoir envie de jouer davantage, à vous sentir en contact avec les autres membres du groupe ou à vous sentir joyeusement fatiguée par un bon fou rire.

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.**

- **HONTE ET ABUS SEXUELS SUR MINEURS**
- **L'AUTOCOMPASSION**
- **REMETTRE EN QUESTION LES DISTORSIONS COGNITIVES**

SUJET SUIVANT :

#26

BIENVEILLANCE CORPORELLE

En tant que survivantes, vous pouvez plus facilement nourrir une relation d'amour envers vous-mêmes, en prenant soin de vous, en faisant preuve de bienveillance corporelle, c'est-à-dire en transformant tout sentiment de jugement ou de honte que vous éprouvez à l'égard de votre corps, en un sentiment de compassion.