

#27



Aspiration au quotidien

Appliquer l'aspiration à de petits moments de la vie quotidienne peut vous permettre de célébrer vos points forts, de vivre avec intention, de cultiver l'auto compassion et de continuer à avancer vers l'avenir que vous souhaitez.



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

DÉFINIR DES INTENTIONS

Un élément clé de l'aspiration est de reconnaître que les choses ne resteront pas éternellement les mêmes. C'est là qu'intervient la définition des intentions. Définir des intentions consiste d'abord à se tourner vers l'avenir et y voir un nouveau potentiel, un avenir différent de ce qu'il a "toujours" été ou de ce qu'il sera "toujours". Il s'agit de réfléchir à ce que vous voulez et de définir l'intention de vous diriger vers un avenir façonné par ces désirs.

Et pourtant, il est parfois difficile de prendre du recul et d'envisager ce que vous souhaitez pour l'avenir, surtout si vous avez consacré une grande partie de votre énergie à gérer les effets de vos expériences passées. Une façon de vous aider à identifier ce qu'est pour vous un avenir plein d'espoir consiste à vous poser les questions suivantes :

- Quand suis-je le plus heureuse ?
- Dans quel domaine est-ce que j'aimerais me développer ?
- Quelle émotion vais-je choisir pour guider ma journée ?
- Qu'est-ce que j'aimerais apporter au monde ?

Parallèlement à ces questions, voici quelques activités qui peuvent vous aider à trouver des idées.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

OPTION 1 - LA JOURNÉE "NORMALE" PARFAITE

01

Imaginez une journée typique et moyenne de votre vie où tout va bien. Il ne s'agit pas d'un jour où vous gagnez à la loterie ou partez en vacances. Il s'agit plutôt d'une journée qui comprend votre routine habituelle, mais qui reste mémorable comme l'une des meilleures journées que vous ayez vécues.

02

Imaginez ce qui se passe au cours de cette journée, depuis votre réveil jusqu'à votre coucher.

- Où allez-vous ?
- Que faites-vous ?
- Comment interagissez-vous avec les autres ?
- Avec qui passez-vous votre temps ?
- Quelles sont vos expériences ?
- Quels sont les détails qui font de cette journée une bonne journée ?

03

En réfléchissant à ces questions, écrivez une description de votre journée. Lorsque vous avez terminé votre description, réfléchissez à votre journée "normale" idéale. Qu'est-ce que cela vous apprend sur ce qui compte le plus pour vous ? Quelles sont les choses quotidiennes qui vous procurent le plus de joie ?

04

Dressez une liste d'au moins trois choses que vous avez apprises. Conservez cette liste dans un endroit où vous pourrez vous y référer.

OPTION 2 - RÉFLÉCHISSEZ AUX QUESTIONS DE LA VIDÉO

01

Notez vos réponses pour vous aider à créer un plan qui vous permettra de transformer une intention en un comportement qui vous rapprochera de l'avenir que vous souhaitez.

OPTION 3 - REVOYEZ VOTRE TABLEAU D'ASPIRATIONS

01

Notez vos réponses pour vous aider à créer un plan qui vous permettra de transformer une intention en un comportement qui vous rapprochera de l'avenir que vous souhaitez.

02

Écrivez les intentions auxquelles vous pensez et affichez-les à un endroit où vous pourrez les voir.

03

Vous pouvez également décider d'ajouter des images, des mots ou d'autres éléments visuels à votre tableau d'aspirations pour illustrer votre ou vos nouvelles intentions.

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.

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

SUJET SUIVANT :

#01



L'IMPACT DES TRAUMATISMES SUR LE CERVEAU ET LE CORPS

Se familiariser avec l'impact des traumatismes sur le cerveau et le corps peut être un premier pas vers la compréhension de votre vécu en tant que survivante.