

Script pour groupes de soutien

EN LIGNE



saprea

Bienvenue

ANIMATRICE A: Bienvenue à toutes ! Je tiens à vous rappeler qu'il s'agit d'une réunion fermée pour les survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance uniquement. Si vous n'êtes pas une survivante, nous vous demandons de quitter maintenant la réunion.

[Pause]

Je m'appelle _____. Je suis l'une des animatrices du groupe, et mon rôle sera de diriger la réunion et de m'assurer que nous ne dévions pas de la classe.

ANIMATRICE B: Bonjour à toutes. Je m'appelle _____. Je suis l'une des animatrices du groupe. Mon rôle est de vous apporter du soutien et d'aider à maintenir un environnement sécuritaire. Si vous vous sentez déclenchée, n'hésitez pas à me le faire savoir ou de faire une pause durant la réunion, en fonction de ce qui vous semble le plus confortable.

ANIMATRICE A: J'aimerais souhaiter la bienvenue aux nouvelles participantes. Nous reconnaissons que nous sommes toutes uniques et que nous pouvons nous trouver à différents stades de notre guérison. Sachez que nous vous voyons, nous vous entendons, nous vous comprenons, et que nous sommes ici pour nous soutenir les unes les autres. Merci d'avance de faire preuve d'attention et de faire de ce lieu un endroit sûr et confidentiel pour toutes.

Vue d'ensemble de la réunion

ANIMATRICE B: Avant de commencer, assurez-vous que vous êtes la seule personne qui regarde et écoute notre groupe aujourd'hui. Nous vous recommandons de trouver un espace privé si possible. Si vous êtes dans un espace avec d'autres personnes, veuillez utiliser des écouteurs et incliner

l'écran de votre appareil afin que vous soyez la seule à pouvoir voir l'écran. Veuillez couper le son de votre appareil, sauf si vous prenez la parole.

Nous vous encourageons également à mettre en marche votre caméra. Deux des principaux objectifs des groupes de soutien sont de créer une communauté et de garantir la sécurité. Le fait que chacune partage sa caméra aide à atteindre ces deux objectifs. Cependant, si vous ne pouvez pas ou n'êtes pas à l'aise de partager votre caméra, nous vous encourageons tout de même à participer. Merci de faire preuve d'attention et de faire de cette classe un environnement en ligne sûr et privé pour toutes.

ANIMATRICE A : Notre réunion se déroulera dans l'ordre suivant :

- ◆ Ensuite nous lirons ensemble la déclaration d'intention.
- ◆ Je demanderai à des volontaires de lire les directives de notre réunion.
- ◆ Nous participerons toutes à l'autoévaluation. (Veuillez vous assurer que vous avez reçu une feuille de travail et que vous l'avez remplie.)
- ◆ Nous passerons en revue le sujet de notre dernière réunion, et ouvrirons la parole pour le partage.
- ◆ Nous nous concentrerons sur le sujet de la semaine.
- ◆ Nous choisirons une activité de guérison.
- ◆ Nous terminerons la réunion par un exercice d'ancrage.
- ◆ Nous lirons notre déclaration d'aspiration.

Commençons par lire ensemble notre déclaration d'intention.

Déclaration d'intention

Nous partageons notre courage, notre espoir et nos expériences à travers cette communauté de soutien sécurisée. Comprendre nos traumatismes et l'impact des abus fournit une base pour nous renforcer nous-mêmes et appliquer des outils de guérison. Nous utilisons la force que nous apporte cette communauté sûre pour aller de l'avant sur notre chemin de guérison et aidons les autres à trouver leur chemin. Nous apprenons les unes des autres et orientons nos pensées et nos actions vers la guérison.

ANIMATRICE A : Merci. Maintenant, nous allons lire les directives de la réunion. Nous les lisons à chaque réunion pour nous rappeler comment nous pouvons profiter le plus possible de notre temps ensemble. Ces directives aident également à créer une expérience cohérente et plus sûre pour tout le monde. Est-ce que quelqu'un voudrait les lire ?

Directives du groupe

- ◆ Nous maintenons la confidentialité en utilisant uniquement nos prénoms et en ne partageant pas ce qui se passe pendant nos réunions avec qui que ce soit, même nos familles, nos partenaires ou nos compagnons.
- ◆ Nous restons présents pendant le groupe et évitons de nous engager dans d'autres activités.
- ◆ Nous utilisons un langage approprié et n'élévons pas la voix, quelles que soient les émotions.
- ◆ Nous apportons du soutien, pas des conseils.
- ◆ Nous utilisons des déclarations utilisant le message - JE.
- ◆ Nous partageons les grandes lignes, et non les détails des traumatismes passés.
- ◆ Nous gardons le silence pendant que quelqu'un d'autre parle et évitons de nous engager dans des conversations secondaires.
- ◆ Nous nous abstenons de faire de la publicité, de vendre ou de recruter au nom d'une entreprise ou d'une organisation confessionnelle.
- ◆ Nous demandons à chacune de participer à l'autoévaluation, mais le partage est toujours volontaire.
- ◆ Nous nous tenons responsables les unes les autres et suivons les directives du groupe.
- ◆ Nous maintenons une réunion sûre et prévisible en suivant le script sans dévier.
- ◆ Nous accueillons toutes les personnes admissibles sans distinction d'âge, de race, de religion, d'orientation sexuelle, d'antécédents ou de capacités.

ANIMATRICE A: Merci beaucoup d'avoir lu.

Autoévaluation

ANIMATRICE B : Maintenant, nous allons demander à tout le monde de participer à l'autoévaluation. Après avoir indiqué votre nom, choisissez s'il vous plaît trois questions auxquelles répondre. Je vais partager mes réponses, puis je vous inviterai toutes à faire de même. N'oubliez pas de garder vos réponses courtes.

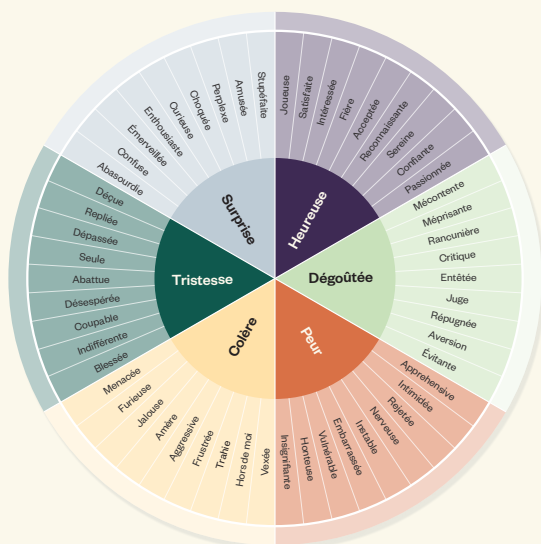
Questions pour l'autoévaluation

1. Donnez votre prénom.
2. Comment vous sentez-vous physiquement ?
(Resentez-vous des tensions ou des douleurs ?
Vous sentez-vous détendue ou relaxée.)
3. Comment vous sentez-vous émotionnellement ?
(Vous pouvez vous référer à la roue des émotions ci-dessous pour vous aider à identifier ce que vous ressentez.)
4. Quelle activité de guérison avez-vous essayé depuis la dernière réunion ? (Ignorez cette question s'il s'agit de votre première réunion).
5. Avez-vous constaté des éléments déclencheurs récemment ? Si oui, quels outils avez-vous utilisés pour les gérer ? (Ce n'est pas grave si vous n'avez pas réussi à les gérer).
6. En une phrase, partagez une victoire personnelle. (Il s'agit de tout ce que vous considérez comme une victoire : faire une promenade, le respect d'une limite, la pratique d'un exercice de respiration, ou peut-être sortir du lit, etc).

Exemple : « Je m'appelle Alex. Physiquement, j'ai un petit mal de tête. Sur le plan émotionnel, je me sens acceptée. Pour mon activité de guérison j'avais choisi d'aller me promener tous les jours et j'ai pu le faire. Je me suis sentie déclenchée lorsqu'une personne s'est approchée trop près de moi à l'épicerie. J'ai pris plusieurs respirations profondes pour gérer cette situation. Ma victoire personnelle de la semaine dernière a été d'affirmer mes limites et de dire non à ma belle-soeur. »

ANIMATRICE A: Merci à toutes d'avoir fait votre autoévaluation.

Roue des émotions



Cette roue des émotions peut vous aider à répondre à la question n° 3 de l'autoévaluation.

Sujet précédent

ANIMATRICE A: Lors de notre dernière réunion, notre sujet était...

Maintenant, prenons les quelques minutes qui suivent pour revoir le [résumé ou la vidéo] sur [insérer le sujet ici].

[Regardez la vidéo ou revoyez le résumé du sujet].

Période d'échange

ANIMATRICE A: Maintenant que nous avons pu revoir le sujet de la dernière réunion, nous allons consacrer les 20 prochaines minutes à échanger. Veuillez respecter le temps imparti afin que toutes les personnes qui souhaitent participer ait la chance de le faire. Si vous souhaitez partager, veuillez nous le signaler dans le chat afin que nous puissions vous donner la parole.

Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'une discussion mais d'une opportunité d'écouter et d'être entendu. Ce n'est ni le moment ni le lieu pour offrir des conseils. Toutefois, vous êtes invitée à offrir quelques quelques mots de soutien après que chaque personne a terminé.

Cela peut inclure de taper dans le chat des choses comme : "Merci beaucoup d'avoir partagé."

"Je t'apprécie."

"Nous sommes là pour toi."

"Ça résonne en moi".

Si vous entendez quelque chose qui résonne en vous, notez-le. Si le temps le permet, vous pouvez le mentionner au reste du groupe après que tout le monde a partagé. Si vous ne voulez pas partager aujourd'hui, ce n'est pas grave ; n'hésitez pas à passer votre tour.

Maintenant, commençons. Quelles sont vos pensées sur ce sujet ?

À quoi cela correspond-il dans votre parcours de guérison ?

[Arrêtez le partage d'écran et fermez le script pendant ce laps de temps.]

ANIMATRICE A: Est-ce que quelqu'un qui a passé son tour tout à l'heure voudrait partager maintenant ? *[Pause.]* Prenons juste un moment pour faire une pause et faire le point.

[L'animatrice B vérifie le chat pour voir s'il y a des commentaires ou des questions.]

ANIMATRICE A: Merci beaucoup de vous être soutenues les unes les autres.

Interactions après la réunion

Vous avez peut-être entendu des participantes partager quelque chose qui vous a incité à vouloir poursuivre la discussion avec elles après la réunion. Si vous décidez d'entrer en contact avec une autre participante, n'oubliez pas que chaque personne se trouve à un stade différent de son parcours de guérison et que certaines survivantes peuvent être plus à l'aise que d'autres dans les discussions individuelles.

Nous vous recommandons de demander la permission.

Exemple : "Ce que tu as partagé a résonné en moi. Serais-tu ouverte à discuter avec moi maintenant ou à un autre moment ?"

Si elle est d'accord, poursuivez la conversation en utilisant des déclarations utilisant le message - JE.

Exemple : "J'ai apprécié ce que tu as dit sur le fait d'écrire dans un journal. J'ai vraiment eu du mal avec cela, et je pense que c'est quelque chose que je pourrais à nouveau essayer. Qu'est-ce qui a bien marché pour toi ?"

Sujet du jour

ANIMATRICE A: Passons maintenant à notre sujet du jour. Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur _____. Je vous encourage à lire le résumé de la page web après la réunion. Commençons par regarder une vidéo.

[Regardez la vidéo.]

Pendant les 3-5 prochaines minutes, parlons de ce que nous venons de regarder. Comment pourriez-vous utiliser ceci dans votre parcours de guérison ?

N'hésitez pas à partager à haute voix ou dans le chat.

ANIMATRICE A : Prenons les prochaines minutes pour faire notre activité.

[Lisez les instructions et faites l'activité].

ANIMATRICE A : Maintenant que nous avons fait cette activité ensemble, prenez une minute pour décider quelle activité de guérison vous allez faire de votre côté.

Activités de guérison

ANIMATRICE B : Qu'est ce que vous avez envie de faire entre maintenant et la prochaine réunion ? Vous pouvez choisir une activité parmi les exemples ci-dessous ou en inventer une vous-même. Essayez de choisir quelque chose qui fonctionnera bien pour vous et vos besoins en ce moment. Par exemple, un objectif consistant à faire du yoga tous les jours pendant deux heures n'est peut-être pas aussi réaliste pour vous que de décider d'essayer de faire du yoga une fois par semaine pendant 20 minutes.

Il n'y a pas de mauvaise façon de procéder. N'oubliez pas d'être bienveillante et patiente avec vous-même.

[Pause.]

Qui souhaite partager ce qu'elle a choisi pour son activité de guérison ?

Idées pour activités de guérison

- ◆ Marche
- ◆ Yoga
- ◆ Arts martiaux
- ◆ Lecture
- ◆ Mouvement physique
- ◆ Écouter de la musique
- ◆ Communiquer avec quelqu'un qui vous remonte le moral
- ◆ Passer du temps avec des animaux de compagnie
- ◆ Méditer
- ◆ Écrire dans un journal
- ◆ Imagerie guidée
- ◆ Faire de la randonnée
- ◆ Être dans la nature
- ◆ Exercice de respiration
- ◆ Préparer votre repas préféré
- ◆ Manger en pleine conscience
- ◆ Coloriage
- ◆ Journal d'art
- ◆ Collage d'aspirations
- ◆ Pratiquer la communication assertive
- ◆ Relaxation musculaire progressive
- ◆ Révision de votre routine de sommeil
- ◆ Passer du temps loin des médias sociaux
- ◆ Jouer d'un instrument
- ◆ Faire des déclarations positives
- ◆ Essayer un nouveau cours
- ◆ Jouer
- ◆ Écrire une liste de citations inspirantes

Exercice d'ancrage

ANIMATRICE A: Passons maintenant à un exercice d'ancrage de groupe pour nous aider à nous sentir présentes et ancrées avant de partir. Plus nous pratiquons les exercices d'ancrage, plus nous serons en mesure de gérer les déclencheurs et autres facteurs de stress lorsqu'ils se présentent.

[Choisissez une vidéo ou un exercice de groupe de la page Web].

Clôture de la réunion

ANIMATRICE B: Merci d'être là et d'avoir participé. Nous espérons vous voir la prochaine fois. Rappelez-vous, bien que les parcours de guérison de chacune sont différents, assister à des réunions régulièrement peut vous aider à soutenir le vôtre.

Clôturons notre réunion en disant ensemble notre déclaration d'aspiration. Veuillez garder votre micro fermé pendant que vous dites les mots à haute voix avec moi.

Déclaration d'aspiration

J'oriente mes pensées et mes actions vers la guérison.

ANIMATRICE A: Ceci complète notre groupe pour aujourd'hui. Merci encore d'être venues.

