



RETROUVER L'ESPOIR

MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

Outils de transformation

RETROUVER L'ESPOIR

MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

Outils de transformation

the
younique
FOUNDATION

Ce livre contient le droit d'auteur et la propriété intellectuelle protégée de The Younique Foundation.

Le livre *Retrouver L'Espoir, manuel d'accompagnement : Outils de transformation* de The Younique Foundation ainsi que tout produit associé ou recommandé dans celui-ci, ne sont pas destinés à remplacer une thérapie. Il est conseillé à tous les utilisateurs de ce livre de consulter un thérapeute agréé de leur région.

© 2016 by The Younique Foundation. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis d'Amérique. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou utilisée de quelque manière que ce soit sans le consentement écrit de The Younique Foundation.

Seconde Edition.

Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir.

-Carl Jung-

Retrouver L'Espoir. Defend Innocence.

10 9 8 7 6 5 4 3 2

À propos de The Younique Foundation

Nous suscitons l'espoir chez les femmes qui ont été abusées sexuellement dans l'enfance ou l'adolescence en les accueillant lors d'une retraite où elles s'encouragent les unes les autres et où elles acquièrent des compétences qui peuvent les aider à trouver la guérison individuelle.

Nous éduquons les parents et leur donnons les moyens de protéger leurs enfants contre les abus sexuels, tout en conduisant un dialogue public pour faire la lumière sur l'épidémie des abus.

The Younique Foundation (TYF) a été créée en décembre 2014 à Lehi, dans l'Utah, en tant qu'organisation à but non lucratif. En tant que fondation reconnue d'utilité publique, TYF est rendu possible grâce à la gentillesse et à la générosité de nombreux donateurs, notamment Derek et Shelaine Maxfield, qui dirigent avec vision la fondation et, la financent, pour atteindre nos objectifs.

À propos des auteurs

Ce livre est la compilation des efforts de nombreuses personnes, à la fois cliniques et non cliniques. Le directeur clinique de The Younique Foundation, Gordon Bruin, MA, (Master en Psychologie Clinique) CMHC, (Psychothérapeute clinique) en est l'auteur principal. Tous nos remerciements à lui et à son équipe pour avoir incorporé de nombreuses années d'expériences cliniques diverses dans ce livre.

SOMMAIRE

Introduction	1
LES CINQ STRATÉGIES POUR RETROUVER L'ESPOIR	
1 La Prise de conscience.....	7
<i>Respiration</i>	
<i>Marcher pour guérir</i>	
<i>Exercices simples de prise de conscience</i>	
<i>Écriture thérapeutique</i>	
<i>Coloriage</i>	
2 L'acceptation	29
<i>Communication assertive</i>	
<i>Relaxation musculaire progressive</i>	
<i>Prendre soin de soi</i>	
<i>Écriture thérapeutique</i>	
<i>La musique comme moyen de guérison</i>	
3 Le pouvoir du lâcher-prise	49
<i>Ce que vous pouvez contrôler</i>	
<i>Muay Thai</i>	
<i>Pardon pour SOI</i>	
<i>Écriture thérapeutique</i>	
<i>Libération de la colère et de la rancœur</i>	
4 La pleine conscience	69
<i>Méditation</i>	
<i>Yoga thérapeutique sensible au traumatisme</i>	
<i>Imagerie guidée</i>	
<i>Écriture thérapeutique</i>	
<i>Journal créatif</i>	
5 La foi	89
<i>Énoncé de vision du futur</i>	
<i>Postures de puissance</i>	
<i>Déclarations positives</i>	
<i>Écriture thérapeutique</i>	
<i>Tableau de visualisation</i>	

Introduction

*« Je n'ai pas peur des tempêtes,
car j'apprends à naviguer mon bateau. »*

— Louisa May Alcott —

Bienvenue dans le manuel d'accompagnement de Retrouver L'Espoir : cinq stratégies pour reprendre sa vie en main. Les exercices de ce manuel vous aideront à mettre en pratique les Cinq Stratégies pour Retrouver L'Espoir que vous avez découvertes dans le livre. Ces stratégies sont :

- La prise de conscience
- L'acceptation
- Le pouvoir du lâcher-prise
- La pleine conscience
- La foi

Ces exercices ont été conçus pour vous aider à mettre en perspective les événements traumatisants de votre vie. Ce faisant, vous autoriserez les deux parties de votre cerveau (le cortex préfrontal et le système limbique) à s'intégrer et à travailler ensemble sur le chemin de la guérison.

Pendant que vous travaillez à vous renforcer en utilisant les Cinq Stratégies pour Retrouver L'Espoir, votre capacité à gérer votre traumatisme lié aux abus sexuels va augmenter.

Que contient cet ouvrage ?

Chaque chapitre de ce manuel suit la même structure. Ils commenceront par un rappel de votre lecture de Retrouver L'Espoir sur ce qu'est la stratégie et comment elle se rattache à votre cheminement vers la guérison. Il y aura cinq exercices dans chaque chapitre, conçus avec cette stratégie spécifique à l'esprit. Ils sont conçus pour améliorer votre relation avec cette stratégie, renforcer votre cortex préfrontal et permettre à votre cortex préfrontal et à votre système limbique de communiquer plus efficacement. Par exemple, Stratégie 1 : La prise de conscience commence par une révision de ce qu'est la prise de conscience et inclus ensuite cinq exercices destinés à approfondir votre compréhension et votre application de la prise de conscience.

Chaque exercice vous donnera une introduction de ce que vous allez faire, des avantages qui en découlent et comment ils sont liés à votre cheminement vers la guérison. Vous trouverez ensuite une section À votre tour qui vous permettra de mettre l'exercice en pratique. Après cela, vous pourrez lire la section Évaluation pour voir si elle a été efficace.

Écriture thérapeutique

Chaque chapitre comporte un exercice qui implique spécifiquement l'écriture thérapeutique, comme écrire dans un journal. Nous avons constaté que l'écriture était un moyen extrêmement efficace pour les victimes de surmonter leurs traumatismes, leurs émotions écrasantes ou d'analyser les événements. Chaque exercice d'écriture thérapeutique aura un but différent, mais chacun utilisera l'écriture et vous permettra de traiter différentes parties de votre traumatisme.

Mouvement physique

Chaque chapitre contient un exercice qui implique faire de l'exercice ou de bouger physiquement (veuillez consulter notre mise en garde à la fin de ce chapitre pour tout exercice physique de ce manuel). Trop souvent, avec un traumatisme lié aux abus sexuels, les survivantes vont se déconnecter de leur corps. Pour pouvoir guérir, vous devrez vous reconnecter avec celui-ci. Chacun de ces exercices physiques aura un objectif différent, mais chacun vous aidera à vous concentrer à nouveau sur la connexion avec votre corps.

L'art

Chaque chapitre se termine par un exercice qui implique quelque chose d'artistique. L'art peut être une forme de thérapie incroyablement efficace pour les survivantes. Les exercices de ce manuel sont thérapeutiques, mais ne sont pas de l'art-thérapie - qui ne peut être fait qu'avec un art-thérapeute agréé. Vous bénéficierez de participer aux exercices, de toute façon mais s'ils vous plaisent beaucoup, alors vous devriez penser à trouver un art-thérapeute agréé pour poursuivre cette forme de thérapie.



Comment utiliser ce manuel

Ce manuel d'exercices est censé être une ressource pour vous. Il peut vous aider à vous fixer des objectifs, à les atteindre et continuer à progresser. Nous vous encourageons à parcourir chaque exercice et à l'essayer au moins une fois. Même si c'est quelque chose que vous ne feriez pas normalement, essayez quand même. Cela pourrait vous surprendre.

L'avantage de ce manuel est que vous pouvez faire tous ces exercices quotidiennement, à votre propre rythme et (généralement) directement de chez vous. Bien que ce livre ne soit pas destiné à remplacer le travail avec un thérapeute agréé, il peut le compléter ou relancer votre guérison en cherchant la force pour vous tourner vers de l'aide professionnelle.

Établir des objectifs est un élément important de la progression et du développement. Cela peut sembler accablant, mais l'essentiel est de vous préparer à une expérience réussie. Par exemple, si vous n'avez jamais fait de sport auparavant,

vous fixer l'objectif de faire de l'exercice 2 heures par jour, 7 jours par semaine, vous vouera à l'échec.

Au lieu de cela, lorsque vous décidez de votre objectif, essayez de choisir quelque chose que vous êtes sûre de pouvoir réaliser à 90%. Vous pouvez même réduire un objectif de manière à pouvoir vous assurer de réussir. Par exemple, au lieu de dire que vous allez rédiger un journal tous les jours pendant 30 minutes, commencez par un objectif simple : sélectionner simplement un journal, si vous êtes sûre à 90% de pouvoir le faire. L'important est de vous donner une chance réaliste de réussir. Au fur et à mesure que vous atteignez vos objectifs, vous gagnerez en confiance et pourrez passer à des objectifs plus difficiles.

À la fin de ce chapitre, vous trouverez des exemples de fiches de planification mensuelle et quotidienne. Cela vous permettra d'écrire vos objectifs et de réfléchir à ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et comment vous pouvez avoir plus de succès la fois prochaine.

Nous voulons votre succès et que vous puissiez atteindre les objectifs que vous vous fixez sur votre chemin de la guérison, mais plus important encore, nous voulons vous donner les outils pour guérir.



Pour des ressources supplémentaires, imprimables et des téléchargeables, consultez notre site Web :

www.youuniquefoundation.org/resources

Avertissement concernant les exercices et la vidéo d’instruction :

Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous avez des réserves quant à l’utilisation des exercices de ce programme, ne les pratiquez pas à moins que vous en ayez préalablement discuté avec votre médecin. Les exercices et les instructions incluses dans cette vidéo ne remplacent pas un avis médical. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre entraînement, vous commencez à vous sentir mal, si vous êtes étourdie ou si vous ressentez un malaise physique, arrêtez immédiatement. Vous êtes responsable de pratiquer cet exercice dans la limite de vos capacités et de rechercher un avis médical, le cas échéant. The Yunique Foundation n’est pas responsable des blessures résultant de la participation aux exercices de ce programme.

FEUILLE DE PLANIFICATION MENSUELLE

Mois de : _____

Énoncé de vision du futur :

Physique :

Mental :

Spirituel :

Relationnel :

Quels sont vos objectifs pour ce mois?

FEUILLE DE PLANIFICATION QUOTIDIENNE

Date : _____

Que voulez-vous accomplir aujourd'hui ?

Qu'avez-vous bien réussi aujourd'hui ?

Que pourriez-vous améliorer ?

Stratégie 1

La prise de conscience : Soyez présent

« Hier n'est plus. Demain n'est pas encore.

Nous n'avons que ce jour. Mettons-nous à l'œuvre. »

— Mother Teresa —

Un bref rappel de votre lecture

- La prise de conscience consiste à réaliser que le seul moment où quelque chose peut arriver est maintenant. Recentrez votre esprit sur le moment présent plutôt que sur le futur ou le passé.
- Passer trop de temps dans l'avenir ou dans le passé peut être source d'anxiété ou de dépression. Cela peut également conduire à l'utilisation de mécanismes d'adaptation négatifs, de comportements autodestructeurs et de dépendances.
- Les techniques d'ancrage rétablissent l'équilibre et permettent à votre système limbique et à votre cortex préfrontal de se parler.
- La prise de conscience vous permet de faire un choix conscient, vous permettant de choisir votre comportement et votre réaction dans une situation donnée.
- Prendre conscience du moment présent vous aidera à sortir du mode crise et à avancer de manière productive.

La prise de conscience

Exercice 1 : Respiration

« La respiration est le lien entre l'esprit et le corps. »

— Dane Brule —

La respiration sert de point focal à votre attention. Imaginez que votre souffle est comme une ancre qui vous retient dans l'instant présent. La respiration ne peut se produire ni dans le passé ni dans le futur, cela ne peut se faire que maintenant, à ce moment. Devenir plus consciente de votre respiration vous aidera à vous ancrer. Contrôler votre respiration peut donner l'impression d'apprivoiser un cheval sauvage. Apprivoisez-le avec patience et bienveillance.

Trouvez un endroit paisible et confortable. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou sur le sol. Vous pouvez également vous appuyer contre le mur pour soutenir votre colonne vertébrale. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. Faites ce qui vous semble le plus confortable. Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangée pendant environ 5 minutes.



À votre tour

Dans cet exercice, faites attention à votre rythme cardiaque pendant que vous respirez. Soyez particulièrement attentive à votre corps. Ne soyez pas frustrée si cela devient trop difficile ou si vous vous trompez au début, faites de votre mieux.

1. Prenez un moment pour vous mettre à l'aise et concentrez-vous sur vos émotions, posez une main sur votre poitrine si cela vous aide à vous calmer.
2. Inspirez par le nez, en comptant quatre battements de cœur.
1 2 3 4
3. Retenez votre souffle en comptant deux battements de cœur.
1 2
4. Expirez par le nez, en comptant six battements de cœur.
1 2 3 4 5 6
5. Répétez cette opération pendant 5 minutes ou, si vous l'utilisez pour gérer un déclencheur, répétez l'opération autant de fois que nécessaire pour vous sentir ancrée dans l'instant présent. Lorsque votre rythme cardiaque ralentit, votre respiration va devenir plus profonde, et continuera à vous calmer.

Évaluation

Cet exercice a pour but de vous aider à noter votre rythme cardiaque et à diriger votre respiration. Si vous remarquez une irritation, c'est normal. Il peut être un peu frustrant de contrôler votre respiration ; essayez de le faire quand même et de réaliser que ce n'est que pour 5 minutes.

Le but de cet exercice est de vous calmer et d'attirer votre attention sur l'instant présent. Cela peut prendre un peu de pratique avant que cela fonctionne parfaitement, mais cela en vaudra la peine.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

La prise de conscience

Exercice 2 : Marcher pour guérir

« *Marcher est le meilleur remède de l'homme.* »

— Hippocrates —

La marche peut être un élément puissant sur le chemin de la guérison. La marche est bénéfique pour la santé physique et mentale. Lorsque vous intégrez la prise de conscience à votre marche, elle devient encore plus puissante. Marcher pour guérir renforce la connexion corps / esprit en aidant les deux côtés du cerveau à travailler ensemble, ce qui, à son tour, joue un rôle dans la guérison des traumatismes.

Avant de commencer un programme de marche, consultez votre médecin pour savoir si des conditions médicales vous empêchent de participer. N'oubliez pas d'aller à votre propre rythme. Commencez par faire le tour de votre quartier, si c'est le plus loin que vous puissiez marcher. La partie importante n'est pas la distance ou le temps, mais le fait de marcher et d'essayer les activités ci-dessous tout en marchant.

Marcher pour guérir permet à votre cerveau de faire une pause de vos soucis et de tout schéma de pensée négatif. Soyez pleinement présent dans votre corps lorsque vous vous promenez. Si vous marchez avec un partenaire, mettez-vous d'accord sur combien de temps vous resterez silencieux pour vous concentrer sur la prise de conscience durant votre marche.

À votre tour

Commencez par prendre quelques respirations profondes et purifiantes et remarquez ce que vous ressentez. Amenez votre attention de vos pieds sur le sol et leur sensation dans vos chaussures. Dites-vous : « Je vais faire une promenade de guérison. » tout en marchant, faites l'une des activités ci-dessous. N'oubliez pas que les activités ne sont pas destinées à être effectuées en même temps. Faites-en une puis passez à une autre.

- 1. Respiration.** Pratiquez la prise de conscience en amenant votre attention sur votre respiration pendant que vous marchez. Pensez au mot “inspirer” lorsque vous inspirez et “expirer” lorsque vous expirez. Vous pouvez également compter vos respirations avec vos pas : « Inspirer, deux, trois, quatre. expirer, deux, trois, quatre. »
- 2. Prêtez attention à votre environnement** Élargissez votre prise de conscience à votre environnement. Portez une attention particulière à chacun de vos cinq sens : le toucher, le goût, l'ouïe, l'odorat et la vue. Choisissez un sens et trouvez cinq choses que vous ressentez à travers ce sens. Remarquez les petits détails que vous auriez peut-être manqués autrement.
- 3. Utilisez des déclarations positives.** La combinaison de déclarations positives avec la marche renforce et soutient votre processus de guérison. Vous pouvez intégrer vos déclarations quotidiennes (telles que définies dans la Stratégie 5 : La foi) dans votre démarche de guérison. Expérimentez avec ce qui fonctionne le mieux pour vous. Dites chaque mot lorsque votre pied touche le sol, et répétez la déclaration encore et encore tout en marchant. Vous remarquerez peut-être que vous commencez à marcher la tête plus haute et que votre respiration ralentit et devient plus profonde.



Évaluation

T Cet exercice est destiné à vous ancrer dans le moment présent pendant que vous marchez. Cela vous permettra de trouver des moyens d'écarter votre attention de possibles déclencheurs ou de l'anxiété que vous pourriez éprouver. Cela peut être utilisé comme un moyen de vous calmer en période de stress, ou un moyen d'aider à établir la connexion entre votre système limbique et le cortex préfrontal.

The page contains a large rectangular frame defined by a thin black border. At each of the four corners, there is a small square icon with a smaller square inside it, resembling a crop mark. Inside this frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten text.

La prise de conscience

Exercice 3 : Exercices simples de prise de conscience

« Une prise de conscience est comme le soleil.

Quand il brille sur les choses, elles sont transformées. »

— Thich Nhat Hanh —

Vous trouverez ci-dessous de simples exercices de prise de conscience qui peuvent être effectués sans être planifiés à l'avance et qui n'ont pas besoin de fournitures spéciales. Lorsque vous ne disposez que de quelques minutes pour travailler votre prise de conscience, choisissez -en parmi celles-ci. Concentrez-vous sur la façon dont cela vous ancre dans le moment présent et vous aide à vivre dans le présent.

À votre tour

- **Manger en pleine conscience.** Procurez-vous un petit morceau d'un aliment que vous aimez et laissez-le se dissoudre lentement dans votre bouche. Faites attention à la texture. Déplacez-le dans votre bouche, mais essayez de ne pas le mordre. Remarquez à quel point il est difficile de ne pas le mâcher maintenant que vous y pensez. Ralentissez et remarquez la nourriture à un niveau plus profond que vous n'aviez jamais apprécié auparavant.
- **Se concentrer sur les petites choses.** Connaissez-vous la couleur des yeux de votre conjoint, de vos enfants ou de votre meilleure amie ? La prochaine fois que vous leur parlez, regardez dans leurs yeux et remarquez-en la couleur. Efforcez-vous d'être pleinement présente avec eux et élargissez ce que vous remarquez - la couleur de leurs vêtements, la façon dont la

lumière brille sur leurs cheveux ou la forme de leurs lèvres quand ils sourient. Vous allez commencer à voir des choses que vous n'aviez jamais remarquées.

- **Observation de couleur.** Lorsque vous conduisez en voiture, choisissez une couleur. Remarquez toutes les choses autour de vous qui sont de cette couleur. C'est un moyen de choisir de manière proactive ce sur quoi vous vous concentrez. Nous ne recommandons pas de faire cet exercice si vous conduisez.
- **Défi du glaçon.** Tenez un glaçon dans votre main au-dessus de l'évier et regardez-le se dissoudre dans votre main. Prêtez attention à ce que vous ressentez quand il se dissout. Cela peut vous aider à réaliser que tout est dans un état constant de mouvement et de changement. Être présent avec ce qui se passe augmentera votre capacité à vivre pleinement la vie.
- **Cuisiner en pleine conscience.** Pendant que vous préparez un repas, faites consciemment attention à chaque détail du processus. Ralentissez et donnez à chaque portion du repas la conscience qu'elle mérite. Soyez reconnaissante pour la nourriture que vous êtes sur le point de manger. Essayez de ne pas laisser un détail de vos mouvements sans en être consciente.



Évaluation

Cet exercice a pour but de vous montrer à quel point il est simple de pratiquer la prise de conscience. Vous n'avez pas besoin de planifier beaucoup de temps pour cela. Trouvez un moyen de vous concentrer sur le moment présent et utilisez-le comme votre référence lorsque vous avez besoin de vous sentir ancrée.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

La prise de conscience

Exercice 4 : Écriture thérapeutique avec prise de conscience

« *L'écriture est un remède. C'est un antidote approprié aux blessures. C'est un compagnon approprié pour tout changement difficile.* »

— Julia Cameron —

Pour beaucoup de survivantes, le meilleur endroit pour commencer à gérer les traumatismes du passé et les émotions qu'ils suscitent est de tenir un journal. D'innombrables études ont été menées sur les avantages thérapeutiques de l'écriture en tant que moyen de guérison, plusieurs de ces avantages se trouvent dans le livre de James Pennebaker *S'ouvrir par l'écriture*. Aux premiers stades de la guérison, en particulier, il peut être difficile de parler de nos émotions ou de nos expériences. L'écriture est une façon de commencer à aborder ces expériences et à les mettre en lumière.

Tenir un journal peut être accablant pour n'importe qui. Cela peut être particulièrement déroutant si vous savez que vous allez l'utiliser pour traiter un traumatisme du passé. Une façon de se débarrasser de ce sentiment est de pratiquer quelque chose appelé écriture libre. L'écriture libre n'est pas le seul moyen de tenir un journal, mais c'est un excellent moyen d'augmenter la prise de conscience.

L'écriture libre signifie que vous ne choisissez pas un sujet. Vous ne vous souciez pas de la grammaire ou de structure des phrases vous écrivez tout simplement. Quels que soient les mots, les images ou les phrases qui vous viennent à l'esprit, vous les écrivez ou les dessinez. Ne vous inquiétez pas du passé ou du futur ; concentrez-vous sur ce qui se passe en ce moment.

À votre tour

1. **Choisissez un journal.** Trouvez un journal qui vous convient. Il peut être élaboré ou simple, mais il ne doit pas vous intimider d'écrire. Un cahier ou un livre relié que vous pouvez garder avec vous à tout moment. Pas besoin de dépenser beaucoup d'argent ; trouvez juste quelque chose qui vous parle.
2. **Trouvez un endroit pour écrire.** Choisissez un endroit à la fois sûr et réconfortant. Un endroit où il n'y a pas trop de bruit, où vous pouvez écrire sans interruption.
3. **Écrivez pendant 15 minutes ou 3 pages.** C'est tout ce que vous avez à faire. Asseyez-vous et écrivez, sans vous arrêter, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que vous remplissiez 3 pages. Si vous manquez de choses à dire, vous pouvez simplement écrire « Continuez à écrire » encore et encore. Si vous vous laissez aller, les mots viendront.
4. **Laissez votre éditeur interne de côté.** Votre éditeur interne voudra ajuster les choses que vous écrivez comme si quelqu'un d'autre les lisait. Écrivez comme si vous êtes la seule personne qui le verra. Si vous décidez de le partager avec quelqu'un, c'est très bien, mais lorsque vous écrivez dans un premier temps, assurez-vous d'écrire pour VOUS.
5. **Arrêtez-vous.** Si les émotions sont trop brutales ou si vous vous sentez déconnectez, arrêtez d'écrire. Éloignez-vous et ancrez-vous.



Évaluation

Cet exercice a pour but de vous autoévaluer, de vous situer dans le moment présent et d'augmenter votre prise de conscience. L'écriture libre peut être bénéfique à chaque fois que vous sentez que vous avez besoin d'éliminer beaucoup d'émotions ou de trouver votre place dans l'instant présent.

Prise de conscience

Exercice 5 : Coloriage

« La couleur est à l'oeil ce que la musique est à l'oreille. »

— Louise Comfort Tiffany —

Le coloriage agit sur la même partie de votre cerveau que la méditation (un de nos exercices de pleine conscience). Cela peut vous calmer, vous ancrer dans le présent et vous apaiser si vous avez des difficultés. Même celles qui ne pensent pas être créatives peuvent bénéficier du coloriage.

Bien que n'étant pas techniquement de l'art-thérapie (pour cela, vous aurez besoin de travailler avec un art-thérapeute agréé), il peut être thérapeutique pour les survivantes qui sont encore aux prises avec leur traumatisme passé. Le coloriage vous permet de déconnecter vos pensées et de vous concentrer sur l'instant, exactement le type d'activité qui peut vous aider avec la prise de conscience.

Le coloriage est un moyen facilement transportable, pour ramener vos pensées sur MAINTENANT sans trop de travail. Vous pouvez garder du papier et des crayons dans votre sac à main et les retirer du sac dès que vous vous sentez dépassée, pour vous ramener à l'instant présent.

À votre tour

Choisissez avec quoi vous souhaitez colorier - crayons à papier, crayons de couleur, marqueurs, stylos, pastels, aquarelles - à vous de choisir ce qui vous convient le mieux. Asseyez-vous dans un endroit calme, sûr, avec assez de lumière et détendez-vous en coloriant avec conscience.

Évaluation

Cet exercice est destiné à vous aider à trouver la paix dans le moment présent. Semblable à la méditation, cela peut être un peu frustrant au début, surtout si vous êtes un perfectionniste à propos de votre coloriage. Essayez de laisser le résultat de côté et concentrez-vous sur l'acte de colorier. Permettez-vous de puiser dans votre énergie créatrice et de vivre dans le présent.

JE N'AI PAS
PEUR DES
tempêtes
CAR J'APPRENDS
À NAVIGUER MON
bateau.





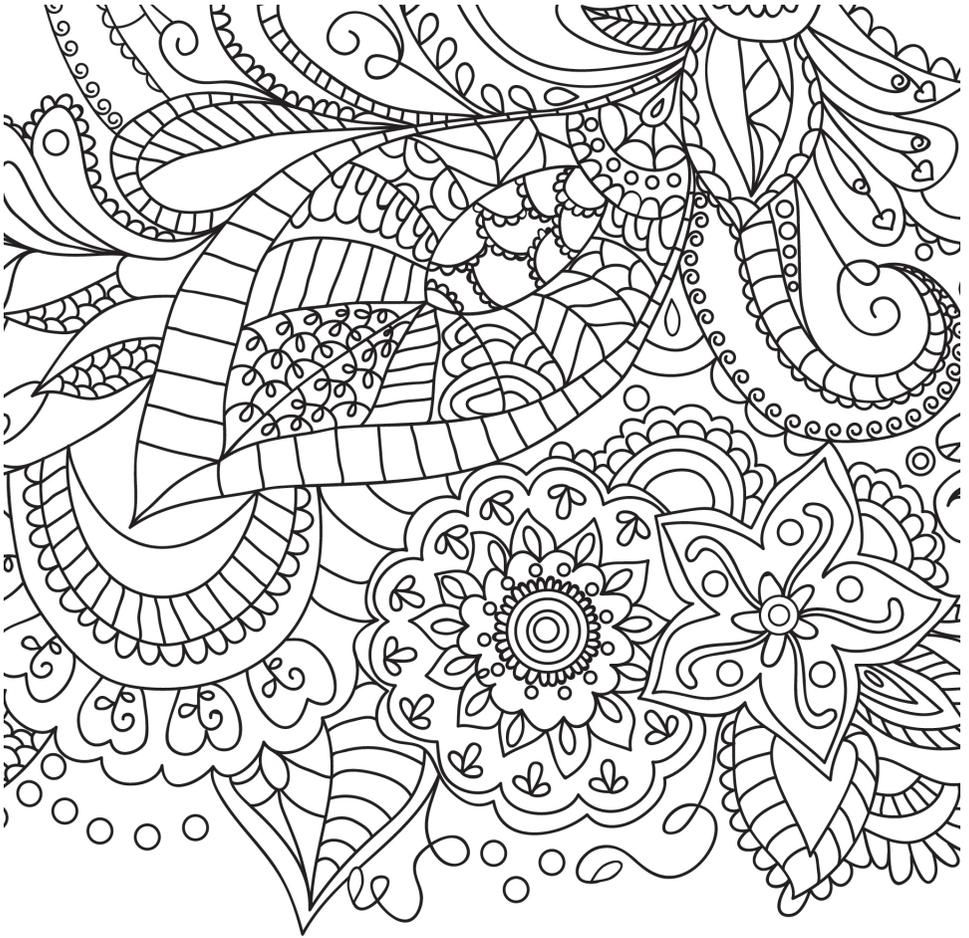
ELLE

croyait qu'elle

POUVAIT, ALORS ELLE

l'a fait!





TU ES
belle

Stratégie 2

L'acceptation :

Acceptez votre vérité

« La vraie vie ne va pas toujours être parfaite ou aller comme on le veut, mais reconnaître constamment ce qui fonctionne dans nos vies peut nous aider non seulement à survivre mais à surmonter nos difficultés. »

— Sarah Ban Breathnach —

Un bref rappel de votre lecture

- L'acceptation, c'est accepter la vérité, quelle qu'elle soit.
- L'acceptation, c'est savoir que l'agression a été commise. Ce n'était pas de votre faute, mais vous avez le pouvoir de guérir, de changer et de vous rendre compte où vous en êtes et de ce que vous devez faire pour guérir.
- L'acceptation, c'est savoir que vous pouvez changer.
- L'acceptation n'est pas un événement unique. Vous devez continuellement faire le point avec vous-même et voir où vous faites des progrès et où vous avez encore besoin d'aide..
- Écrire dans un journal et parler avec un thérapeute sont deux stratégies utiles.

L'acceptation

Exercice 1 : Communication assertive

*« Le seul style de communication
sain est la communication assertive. »*

— Jim Rohn —

Qu'est-ce qu'une communication assertive et pourquoi est-ce important pour vous en tant que survivante ? La communication assertive est la capacité d'exprimer honnêtement vos opinions, attitudes et droits sans angoisse excessive de manière à ne pas empiéter sur les droits d'autrui. La communication assertive consiste à établir de bonnes limites, à être ferme, à transmettre des messages clairement et à agir avec respect, justice et empathie. Cela vous permet également de reconnaître que les autres sont responsables de leur comportement. Les survivantes peuvent devenir très passives ou trop agressives dans leurs relations avec les autres comme moyen de faire face à leur passé traumatique. La communication assertive vous permet de reprendre votre voix tout en respectant les autres.

Les trois étapes de la communication assertive sont les suivantes :

1. **Empathie / validation**

Écoutez et travaillez pour comprendre les sentiments de l'autre personne.

2. **Utilisez « Je » dans une problématique**

Décrivez votre difficulté / insatisfaction et expliquez pourquoi vous avez besoin que quelque chose change.

3. **Indiquez ce que vous voulez ou ce que vous êtes prête à négocier.**

Il s'agit d'une demande spécifique pour un changement spécifique du comportement de l'autre personne, y compris ce sur quoi vous êtes disposé à faire preuve de souplesse. Par exemple, « Je sais que tu veux que je vienne à la fête de tes amis. Je me sens dépassée parce que j'ai une longue journée de travail demain. Au lieu d'aller à la fête ce soir, je serais prête à sortir avec toi vendredi ».

Bien sûr, pour suivre ces étapes, vous devez d'abord reconnaître ce qui ne fonctionne pas dans votre relation. Ce n'est qu'après que vous sachiez pourquoi vous êtes contrariée que vous pouvez prendre les mesures ci-dessus pour le changer. Parfois, cela signifie reconnaître les vérités sur votre propre comportement et d'en assumer la responsabilité avant de vous adresser à une autre personne. Parfois, cela signifie chercher à changer ce que vous acceptez comme comportement des autres et à trouver de nouvelles limites et attentes pour vous protéger davantage.

Examinez honnêtement votre situation et reconnaissez votre vérité. Cela inclut d'apprendre à dire NON. Beaucoup de survivantes ont du mal à dire « non » aux personnes de leur vie. Vous pourriez penser que c'est grossier ou agressif, que cela vous rend égoïste ou que cela peut contrarier l'autre personne et lui donner le sentiment d'être rejetée. La raison la plus fréquente pour laquelle les survivantes ne disent pas « non » est qu'elles pensent que les besoins des autres sont plus importants que les leur.

Lorsque vous pratiquez la communication assertive, vous pouvez dire « non » lorsque vous en avez besoin et que vous vous sentez toujours respectueuse et respectée.



À votre tour

Pensez à une situation de votre vie où vous devez dire non à quelqu'un ou à quelque chose. Passez en revue la liste de rappels ci-dessous pour vous permettre de le dire sans culpabilité.

- Les gens ont le droit de demander, mais j'ai le droit de refuser.
- Quand je dis « non », je ne rejette pas cette personne, seulement leur demande.
- Quand je dis « non » à une chose, cela me permet de dire « oui » à une autre.
- En exprimant honnêtement mes sentiments, c'est plus facile pour les autres de faire de même.
- Mes besoins sont importants et je dois établir des limites saines.

Maintenant que vous avez examiné la liste, créez une déclaration en utilisant les étapes de la communication assertive que vous pouvez utiliser pour dire non. Maintenant, entraînez-vous à le dire à voix haute.

Évaluation

Comment vous sentez-vous ? Un peu de culpabilité est normal au début. Vous vous sentez peut-être mal de poser de nouvelles limites, mais avec le temps, vous verrez la différence qu'elles peuvent apporter. Vous savez que vous faites bien les choses lorsque vous pouvez vous sentir bien de dire « non » quand vous en avez besoin et de dire « oui » parce que vous le souhaitez, et non parce que vous avez le sentiment de ne pas avoir d'autre choix.

L'acceptation

Exercice 2 : Relaxation musculaire progressive

*« La tension, c'est ce que vous pensez devoir être,
la détente, c'est votre vraie nature. »*

— Chinese Proverb —

La relaxation musculaire progressive consiste à tendre et à détendre systématiquement les groupes musculaires dans tout votre corps. Selon le Centre national pour la médecine complémentaire et intégrative, la relaxation musculaire progressive peut vous aider à réduire votre anxiété en réduisant les niveaux de cortisol dans votre corps (une hormone libérée lorsque vous êtes stressée). Il peut également aider à lutter contre l'insomnie et il a été démontré qu'il atténue les symptômes de certains types de douleur chronique. Essayez-le et voyez si vous reconnaissez l'un de ces avantages dans votre vie, tout en apprenant à reconnaître votre vérité.



À votre tour

Décidez si vous voulez commencer par le sommet de votre tête ou vos pieds. Après cela, vous travaillerez systématiquement vers le bas ou le haut de votre corps. Les groupes musculaires à considérer sont : la tête, le cou, les épaules, les bras, les mains, la poitrine, le ventre, les hanches / les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds.

Suivez ces étapes simples :

- Trouvez une position confortable, que vous soyez assise ou couchée.
- Inspirez par le nez et contractez un groupe de muscles.
- Retenez votre souffle et la tension dans vos muscles pendant quelques instants.
- Relâchez la tension musculaire lorsque vous expirez.
- Détendez-vous pendant 10 secondes.
- Répétez encore une fois.
- Passez au groupe de muscles suivant.
- Continuez ce processus jusqu'à ce que vous ayez travaillé tout votre corps.
- Après avoir tendu et relâché deux fois chaque groupe musculaire, comptez de 5 à 1 à rebours pour ramener votre attention au présent.

Pour cet exercice, nous fournissons un guide audio à l'adresse suivante :

www.yuniquefoundation.org/resources

Évaluation

Avez-vous pu vous détendre ? Cela vous a-t-il permis d'abandonner les pensées et les sentiments qui vous pesaient ? Continuez à pratiquer et vous constaterez qu'il est plus facile de vous concentrer, de vous détendre et de vous laisser pratiquer l'acceptation plus efficacement.

L'acceptation

Exercice 3 : Prendre soin de soi

« Tout commence avec vous. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne serez pas assez fort pour prendre soin de quoi que ce soit dans la vie. »

— Leon Brown —

Votre cheminement vers la guérison sera peut-être difficile, mais vous aurez aussi plus de pouvoir. Alors que vous continuez sur votre chemin de guérison, vous devrez prendre le temps de prendre soin de vous. Trop souvent, les survivantes font passer les besoins des autres avant les leurs, mais, comme dit le proverbe, il est impossible de puiser de l'eau dans un puits vide. Prendre le temps de prendre soin de vous, vous permet de vous évaluer et de reconnaître ce dont vous avez besoin pour être heureuse, être en bonne santé et continuer à guérir.



À votre tour

Choisissez l'une des activités suivantes et faites-la aujourd'hui :

- Faites un effort conscient pour manger des aliments qui vous font vous sentir bien. Au lieu de vous donner une récompense de quelque chose de mauvais pour la santé, trouvez un aliment qui vous nourrit.
- Buvez plus d'eau. Rester hydratée, cela procure une multitude d'avantages pour la santé, notamment plus d'énergie, moins faim et une peau plus belle.
- Bougez. Faire de l'exercice vous aide à vous sentir mieux, ce que vous savez probablement déjà. Trouvez quelque chose qui vous plaît et qui ne ressemble pas à une corvée. Allez courir ou aller faire une promenade ou essayez le roller. Faites quelque chose qui vous met sur vos pieds, mais que vous trouvez également amusant.
- Changez votre routine de beauté. Êtes-vous le type de personne qui passe le moins de temps possible devant le miroir ? Ou passez-vous des heures à perfectionner votre eye-liner ? De toute façon, changez-la un peu. Donnez-vous la permission de prendre une longue douche ou prenez le temps de vous maquiller si vous n'en utilisez jamais. À l'inverse, si vous avez l'impression que vous ne pouvez pas quitter la maison sans être maquillée, essayez de vous concentrer sur quelque chose qui vous fera sentir bien dans votre peau sans le stress d'essayer de paraître parfaite.
- Achetez-vous un cadeau. Cela n'a pas besoin d'être grand ou cher. Cela peut être quelque chose d'aussi simple qu'un nouveau stylo ou un livre que vous avez toujours voulu lire. C'est peut-être un magazine que vous aimiez bien, mais que vous n'achetez plus. Donnez-vous la permission de dépenser de l'argent pour vous et achetez quelque chose qui vous rendra heureuse.
- Prenez le temps d'être seule. Si vous avez tendance à occuper votre vie pour ne pas avoir le temps de réfléchir, il est particulièrement important de prendre du temps pour vous-même. Ressentez vos sentiments, pensez à vos pensées et apprenez à vous connaître à nouveau - ainsi que vos besoins.

Évaluation

Vous saurez que cela fonctionne pour vous si vous trouvez que vous avez plus d'énergie, de confiance ou de joie dans votre vie quotidienne. Si vous vous sentez négative envers vous-même, essayez de prendre soin de vous différemment. Le but est que vous vous ferez sentir bien. Pour pouvoir guérir, vous devez reconnaître que vous devez prendre soin de vous.

L'acceptation

Exercice 4 : Écriture thérapeutique avec acceptation

« Tenir un journal de ce qui se passe dans votre vie est un bon moyen de vous aider à comprendre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. »

— Martina Navratilova —

La gratitude est bénéfique pour vous. Des études scientifiques * ont abouti à la conclusion que la gratitude peut améliorer votre santé, vos relations, votre empathie et votre estime de soi. Cela vous aide également à reconnaître les bonnes choses de votre vie.



À votre tour

Sortez votre journal et écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante AUJOURD'HUI. Soyez aussi précise que possible. Par exemple, n'écrivez pas simplement : « Je suis reconnaissante pour mes enfants ». Au lieu de cela, écrivez quelque chose comme : « Je suis reconnaissante d'avoir deux enfants heureux et en bonne santé. Aujourd'hui, mon fils a fait la vaisselle sans qu'on le lui demande. Ma fille est rentrée à la maison et m'a donné un gros câlin en me disant quelle m'aimait ».

Vous pouvez être reconnaissante pour la même chose tous les jours, mais la raison en sera totalement différente. Si cet exercice vous a été utile, continuez. Essayez d'écrire durant un mois entier, trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante, et pourquoi, chaque jour. Ne vous inquiétez pas si vous passez une journée. Continuez juste à le faire. Au fil du temps, vous commencerez à rechercher ces moments positifs de gratitude et à les reconnaître consciemment quand ils viendront.

Évaluation

Au fur et à mesure que votre journée passe, vous commencerez à voir les choses différemment. Le fait de savoir que vous allez écrire sur ce pour quoi vous êtes reconnaissante vous permettra de reconnaître les aspects positifs de votre vie. Vous remarquerez peut-être des choses que vous n'avez pas vu auparavant ou bien vous pourriez apprécier les vieilles choses d'une nouvelle manière.

*Trouvé dans l'article de Forbes, Novembre 2014 intitulé "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round"

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a writing area.

L'acceptation

Exercice 5 : La musique comme moyen de guérison

« Si vous êtes prêt à faire quelque chose qui pourrait ne pas marcher, vous êtes plus prêt d'être un artiste. »

— Seth Godin —

Il y a une différence entre la musicothérapie et de la musique thérapeutique. La musicothérapie implique un musicothérapeute agréé. Si vous n'avez pas accès à un musicothérapeute, vous pouvez toujours trouver de la musique thérapeutique pour vous.

La musique peut avoir d'énormes bienfaits pour les survivantes d'un traumatisme. Lorsque vous trouvez celle qui vous convient - quelque chose que vous appréciez qui atténue l'anxiété, le stress et les déclencheurs - cela peut faire une différence énorme dans votre vie. Exprimer vos sentiments à travers la musique ou les paroles peut être un moyen positif d'accepter que votre abus a eu lieu.



À votre tour

- Faites une liste de toutes les choses musicales que vous aimez actuellement faire. Pensez aux instruments que vous jouez, aux types de danse que vous aimez, à la musique qui vous calme ou vous apaise, etc.
- Faites une liste de toutes les choses musicales que vous aimeriez apprendre à faire. Y a-t-il un instrument que vous avez toujours voulu essayer ? Peut-être avez-vous toujours souhaité en savoir plus sur l'opéra, le ballet, etc.
- Choisissez-en un dans chaque liste et essayez de prendre le temps chaque jour pour participer à l'une de ces activités. Qu'il s'agisse de regarder une vidéo, d'écouter ce type de musique ou de lire un livre à ce sujet, donnez-vous le temps d'apprendre et d'apprécier.
- Si vous continuez à vous connecter à la musique, si vous sentez qu'un certain type d'activité ne fonctionne pas pour vous, essayez-en une autre. Il y aura quelque chose qui va résonner en vous, que ce soit un type de musique, un instrument spécifique ou écrire vos propres chansons.
- Une fois que vous avez trouvé ce que vous aimez et ce qui fonctionne pour vous, continuez de le faire.

Évaluation

La musique que vous avez choisie, quelle que soit sa forme, devrait vous aider à gérer les émotions de votre vie quand elles se présentent. Cela vous donne un moyen sain d'exprimer et d'accepter vos émotions et un moyen de créer quelque chose à partir d'une chose potentiellement négative. Vous ressentirez souvent une libération. Si vous pensez que cela ne vous aide pas, essayez autre chose. La musique peut vous être utile de différentes façons.

Stratégie 3

Le pouvoir du lâcher-prise : Laissez- LA être

*« Accepte ce qui est. Lâche prise sur ce qui était.
Aie la foi en ce qui sera. »*

-Sonia Ricotti-

Un bref rappel de votre lecture

- Le pouvoir du lâcher-prise c'est d' apprendre comment votre voix traumatique vous parle et apprendre à LA laisser être [votre voix traumatique].
- Face à un déclencheur, vous pouvez remédier avec l'une des quatre réactions suivantes : lutte, fuite, paralysie ou lâcher-prise. Le lâcher-prise vous permettra de renforcer votre cortex préfrontal et vous permet de gérer vos déclencheurs plus efficacement.
- Lorsque vous avez une pensée déclencheuse, reconnaissez que ce n'est pas vous qui parlez, c'est votre système limbique.
- Gérez vos déclencheurs en : 1) vous ancrant dans le présent, 2) en LA reconnaissant et 3) en LA laissant être.

Le pouvoir du lâcher-prise

Exercice 1 : Ce que vous pouvez contrôler

*« Certains d'entre nous pensent que s'accrocher nous rend fort ;
mais parfois il s'agit de lâcher prise. »*

-Herman Hesse-

L'objectif du lâcher-prise est de vous aider à devenir plus réaliste à propos de la vie. Nous voulons que vous jetiez un regard honnête sur les choses que vous contrôlez vraiment dans la vie et sur celles que vous ne contrôlez pas. Faire un inventaire peut aider. Cela vous oblige à examiner de près la façon dont vous passez la majeure partie de votre temps et où vous concentrez vos inquiétudes. Une fois que vous voyez clairement ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler, cela peut vous aider à savoir où utiliser le lâcher-prise.



À votre tour

Prenons une minute pour définir le mot contrôle. Le contrôle est quelque chose que vous pouvez changer. Par exemple, vous ne pouvez pas contrôler ce que quelqu'un fait, mais vous POUVEZ contrôler comment vous réagissez. Vous ne pouvez pas contrôler s'il pleuvra demain ou non, mais vous pouvez contrôler comment vous pouvez vous préparer. Le contrôle, dans les termes les plus simples, s'agit de VOUS. Vous pouvez contrôler très peu de choses en dehors de vous-même.

Faites deux listes : une liste de toutes les choses que vous contrôlez dans la vie et la seconde avec les choses que vous ne pouvez pas contrôler. Pensez à autant de choses que possible, physiquement, émotionnellement, spirituellement ou dans vos relations.

Lisez les listes. Y a-t-il des choses qui vous surprennent ? Y a-t-il des endroits que vous ne pouvez pas contrôler où vous passez trop de temps et d'efforts ? Pouvez-vous laissez aller certaines choses qui vous créent un stress inutile ?

La prochaine fois que vous vous inquiétez de l'une des choses que vous *ne pouvez pas* contrôler, comme les actions ou le comportement d'une autre personne, prenez un moment pour vous ancrer, reconnaissez le besoin de lâcher-prise et de laisser aller et que c'est ainsi.

Évaluation

Ressentez-vous plus de pouvoir ? Cela devrait vous éviter de passer du temps et de l'énergie sur des choses que vous ne pouvez pas contrôler ou changer. Lorsque vous mettez ces choses de côté, vous devriez alors vous sentir encore plus capable et confiante dans l'aspect de votre vie que vous POUVEZ contrôler.

A large rectangular frame with four small squares at the corners (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right). Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Le pouvoir du lâcher-prise

Exercice 2 : Muay Thai

« Par-dessus tout, soyez l'héroïne de votre vie, pas la victime. »

-Nora Ephron-

Le Muay Thaï est une forme d'arts martiaux thaïlandais connue sous le nom de « l'art des huit membres ». Vous utilisez vos mains, vos jambes, vos avant-bras et vos genoux sous différentes formes de coups de pied et de poing. C'est une forme d'autodéfense incroyablement stimulante qui peut vous apprendre à contrôler votre agressivité et quand la relâcher. Un exercice comme celui-ci peut vous aider à réduire le stress de façon saine et à libérer des émotions accumulées. Il combine la respiration avec le mouvement et vous permet de vous concentrer sur votre corps. Si vous avez tendance à vous désengager de votre corps, le Muay Thaï pourrait être un moyen pour vous de renouer avec votre corps.



À votre tour

Trouvez un gymnase près de chez vous ou recherchez des tutoriels en ligne. Si vous ne trouvez pas de cours de Muay Thaï, vous pouvez rechercher des cours de kick boxing ou de boxe. Ceux-ci sont suffisamment similaires pour vous procurer les mêmes avantages. Essayez-le et voyez s'il s'agit d'une forme d'exercice qui vous interpelle. Voici quelques éléments à prendre en compte lorsque vous recherchez une classe de Muay Thaï :

- **Un instructeur qui comprend.** Parlez à l'avance avec l'instructeur et informez-le de vos limites, de vos réticences et de vos limitations.
- **Un gymnase où vous vous sentez en sécurité.** Visitez la salle de gym à l'avance. Comment vous sentez-vous là-bas ? Une certaine anxiété est normale lorsque vous essayez quelque chose de nouveau, mais si l'endroit lui-même est un déclencheur, cherchez un autre gymnase.
- **Vous pouvez arrêter à tout moment.** Donnez-vous la permission d'arrêter si c'est trop pour vous - physiquement ou émotionnellement.
- **Faites ce qui est le mieux pour VOUS.** Faites le point avec vous-même. Le Muay Thaï est conçu pour vous donner du pouvoir. Trouvez un instructeur et une classe qui vous aideront au final dans votre cheminement vers la guérison.

Évaluation

Si vous vous sentez ancrée dans votre corps et plus confiante alors le Muay Thaï est une bonne chose pour vous. Si vous repoussez vos limites et sortez de votre zone de confort pour faire face aux émotions et aux souvenirs, alors le Muay Thaï est un bon choix marche bien pour vous.

The page features a large rectangular frame defined by a thin black border. At each of the four corners, there is a small square icon with an L-shaped corner, serving as a crop or registration mark. Inside this frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

Le pouvoir du lâcher-prise

Exercice 3 : Le pardon pour SOI

« *La vie n'est peut-être pas parfaite, mais vous pouvez apprendre à moins souffrir. Vous pouvez apprendre à pardonner et à guérir.* »

— Fred Luskin —

Le pardon consiste à abandonner ce que vous pensez devrait être et à être en paix avec ce qui est. Cela vous aidera à vous redonner pouvoir, contrôle et choix dans votre vie. Vous allez peut-être encore ressentir de la souffrance dans votre vie, mais vous souffrirez en sachant qu'il existe d'autres options et que vous pouvez mener votre vie avec un cœur ouvert et aimant. Le pardon améliore votre santé physique et mentale. Il améliore votre système immunitaire, abaisse la tension artérielle, améliore les autres relations et augmente la sensation générale de bienveillance et de se sentir connecté. Pour plus d'informations sur ces études, lisez le livre de Fred Luskin, *Pardonnez pour de bon*.

Il est possible que vous ressentiez une certaine résistance à l'idée de pardonner. Cela pourra peut-être vous aider de savoir ce qu'est le pardon et ce qu'il n'est pas, pour passer outre votre résistance.

Le pardon ce n'est pas :

- Oublier ou minimiser ce qui s'est passé.
- Excuser, tolérer ou rationaliser le comportement de la personne ou des personnes qui vous ont blessé.
- Nier ou minimiser votre douleur.
- Renouveler ou entamer une relation avec la personne ou les personnes qui vous ont fait du mal.

- Croire que la personne qui vous a blessé, a mérité le pardon.
- Nécessairement pour le bénéfice des personnes qui vous ont blessé.

Le pardon est :

- Pour VOUS, pas pour la personne ou les personnes qui vous ont blessé.
- Changer votre présent et votre avenir, même si cela ne peut pas changer votre passé.
- Vous permettre de laisser tomber le besoin de vengeance (sans vous priver de la possibilité de demander justice ou une résolution appropriée).
- Vous donnez le choix du type de relation que vous entretiendrez éventuellement avec la personne ou les personnes qui vous ont fait du mal.

Le lâcher-prise consiste à abandonner les pensées, les sentiments, les émotions, etc. qui ne vous servent pas dans votre cheminement de guérison. Le pardon est une étape importante à franchir. Le pardon nécessite la réalisation de trois choses :

1. **Reconnaître pleinement votre perte et le mal qui vous a été causé.** Cela va au-delà de la simplement reconnaître que la maltraitance a eu lieu et que vous ne pouvez rien faire pour changer le passé. Cela nécessite que vous regardiez l'abus d'une façon qui vous prépare et vous ouvre à donner une chance aux prochains moments de la vie sans le poids de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété. Cela peut prendre du temps et être incroyablement difficile, alors allez-y à votre rythme.
2. **Ressentir vos sentiments.** Rappelez-vous que le traumatisme est souvent retenu dans le corps. Si vous vous sentez déclenchée, ancrez-vous dans le moment présent ou mettez en pratique une technique de prise de conscience et réessayez plus tard. Pratiquez quotidiennement la pleine conscience pour renforcer votre cortex préfrontal, vous permettant ainsi de ressentir vos sentiments en toute sécurité.
3. **Partager ce qui s'est passé avec quelques personnes de confiance.** Celles qui se confient à quelques personnes bienveillantes auront un processus de guérison plus facile. Envisagez de parler à un thérapeute si vous ne vous sentez pas à l'aise de partager avec d'autres personnes faisant partie de votre vie.

À votre tour

- Portez-vous des blessures ou de la colère non résolues ? Si oui, où le ressentez-vous dans votre corps ? Faites un scanner corporel et écrivez ou dessinez où vous le ressentez dans votre corps. Trouvez un moyen d'y accéder, soyez-en plus consciente et travaillez à guérir cet endroit.
- Après avoir appris ce que le pardon est et ce qu'il n'est pas, écrivez dans un journal au sujet du pardon et le rapport que cela a avec votre situation personnelle. Où êtes-vous sur le chemin de la guérison et quel rôle jouera le pardon dans cela ?
- Pendant 15 minutes, écrivez votre douleur ou votre colère ; écrivez ce qui est arrivé et exprimez tous vos sentiments associés à ce qui est arrivé. Indiquez à qui vous dirigez votre douleur ou votre colère. Lorsque vous avez terminé, lisez tout ce que vous avez écrit. Y a-t-il des choses que vous pouvez faire pour guérir votre douleur ou votre colère ? Si oui, notez-le. Sinon, déchirez la page et permettez-vous qu'il en soit ainsi.



Évaluation

Le pardon enlèvera un poids de vos épaules. Vous sentirez le changement en vous-même en travaillant sur les exercices ci-dessus. Cela peut sembler un peu éprouvant au début, mais si vous continuez le processus de guérison, vous deviendrez plus forte et ces émotions seront bien plus gérables.

Le pouvoir du lâcher-prise

Exercice 4 : Écriture thérapeutique et le pouvoir du lâcher-prise

*« Écrivez ce qui vous dérange, ce que vous craignez,
ce dont vous n'avez pas voulu parler. »*

— Natalie Goldberg —

Écrire dans un journal peut être un moyen puissant de gérer les émotions qui surgissent tout au long de votre parcours de guérison. Cela peut être un grand atout dans votre parcours de guérison.

Une grande partie du pouvoir du lâcher-prise consiste à apprendre à laisser faire. Laisser faire quoi ? Le système limbique bien sûr. Bien souvent, le système limbique, en essayant de vous protéger, finit par vous garder coincé dans des comportements voués à l'échec ou dans des stratégies d'adaptation négatives. Écrivez ce qui se passe, reconnaissez votre système limbique, puis laissez-le tranquille en ne vous focalisant pas sur lui. Laissez faire.



À votre tour

À l'arrière de votre journal, créez une section réservée aux pensées sombres ou déclencheuses qui vous viennent à l'esprit. Certains appellent cela « la section prison » de leur journal. Au lieu de combattre ces pensées, inscrivez-les et LAISSEZ-LES ÊTRE en les plaçant dans cette section de votre journal. Utilisez cette méthode de manière cohérente pendant que vous continuez à guérir. Il y a un grand pouvoir dans le fait de voir ces pensées et sentiments par écrit. C'est un moyen de les sortir de votre tête et de les laisser dans un endroit sûr. Ces pensées ne peuvent plus vous faire de mal. Elles sont en prison. Vous avez le pouvoir de les mettre et de les garder à l'écart dans un endroit sûr. Exercez votre pouvoir du lâcher-prise en les laissant être.

Évaluation

Cet exercice en particulier devrait vous permettre de libérer certaines de vos pensées, de vos souvenirs et de vos sentiments négatifs ou déclenchants. Vous pourrez les rédiger, les voir dans leur contexte et apprendre à les laisser être.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares with L-shaped corners) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

Le pouvoir du lâcher-prise

Exercice 5 : Libération de la colère et de la rancœur

« Conserver sa colère, c'est comme boire du poison et s'attendre à ce que l'autre personne meurt. »

— Buddha —

Lorsque vous éprouvez de la rancœur, cela vous vide d'énergie. Une partie du pouvoir du lâcher-prise consiste à savoir quand conserver quelque chose et quand le laisser partir. Si l'émotion ne vous sert à rien, comme la colère constante ne vous sert à rien, vous devez trouver un moyen de vous sortir de cela. Utilisez cette leçon d'objets pour donner à votre esprit la permission de laisser aller votre colère, votre peine ou votre rancœur.



À votre tour

- Choisissez un objet qui tient facilement dans votre main.
- Identifiez l'objet avec l'émotion que vous ressentez - colère, rancœur, douleur, etc.
- Portez l'objet avec vous partout où vous allez. Ne le posez pas un seul instant. Emmenez-le en voiture, au magasin, au gymnase, au travail et même à la salle de bain.
- Il ne vous faudra pas longtemps pour réaliser que cet objet même petit, vous freine dans tous les aspects de votre vie quotidienne.
- Lorsque vous êtes prête à abandonner l'émotion, faites-le avec détermination en relâchant l'objet.
- Faites-le chaque fois que vous avez besoin d'un rappel indiquant à quel point vos pensées et vos émotions non résolues peuvent interférer avec votre vie quotidienne.

Évaluation

Avoir le rappel physique de vos émotions négatives et avoir à jongler constamment avec celui-ci tout au long de votre journée devrait conduire à des révélations personnelles. Maintenant, vous devez décider comment résoudre ces émotions négatives afin de ne pas avoir à les porter avec vous.

Stratégie 4

Le pleine conscience : Je choisis

« Ralentissez un peu. Ralentissez votre discours. Ralentissez votre respiration. Ralentissez votre pas. Ralentissez quand vous mangez. Et laissez ce rythme plus lent, plus régulier, parfumer votre esprit. Ralentissez un peu. »

— Doko —

Un bref rappel de votre lecture

- La pleine conscience est la capacité de se concentrer sur des pensées et des sentiments encourageants tout en choisissant de coexister avec des pensées et des sentiments non productifs.
- Contrairement à la stratégie de la prise de conscience, qui est adaptée à des moments de crise, la pleine conscience peut être utilisée chaque jour pour renforcer votre cortex préfrontal et vous permettre de gérer de manière appropriée et proactive les déclencheurs lorsqu'ils se produisent.
- Pratiquez la pleine conscience tous les jours.
- La pleine conscience vous donne le pouvoir de choisir ce sur quoi vous vous concentrez et comment vous réagissez aux situations quotidiennes.

Le pleine conscience

Exercice 1 : Méditation

« Le secret du changement c'est de concentrer toute votre énergie non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir. »

— Socrates —

Le but de ce type de méditation est d'apprendre à votre esprit à prêter attention à une chose en particulier. Cela fait partie du processus de discipline mentale. Au début, quelques minutes peuvent sembler être une éternité. Grâce à une pratique régulière, vous pourrez rester assise plus longtemps.

N'oubliez pas que votre système limbique préférerait éviter les efforts et emprunter une voie plus facile. Il se nourrit de gratification instantanée. C'est le genre de chose que vous voudrez remarquer si votre esprit s'égare en méditant. Le système limbique vous distrait. La stratégie principale ici est de garder votre concentration autant et aussi longtemps que vous le pouvez, ce qui peut être difficile à faire.

Même si vous ne faites rien d'autre pendant votre période de méditation, que de ramener votre esprit à un passage de méditation choisi, votre temps sera toujours bien utilisé. Vous enseignez à votre esprit comment répondre à vos instructions. Votre esprit apprendra avec le temps, si vous êtes persévérante. La clé est de répondre à ces distractions avec bienveillance et non avec agression, colère ou frustration. Il n'y a qu'un seul échec dans la méditation - l'échec de ne pas le faire.

À votre tour

- Choisissez un passage, une citation ou une prière sacrée ou significative - quelque chose qui inspirera l'espoir, la foi, la bienveillance, la force et d'autres vertus positives. (Vous trouverez de nombreuses idées de citations dans le livre Retrouver L'Espoir, ainsi qu'au début de chaque exercice dans ce manuel.)

- Mémoriser le. Cela peut prendre du temps, mais vous pouvez le faire.
- Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangée et choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux. Certaines personnes préfèrent les matins, d'autres préfèrent les soirs ; expérimentez et trouvez ce que vous préférez.
- Choisissez un laps de temps spécifique pour méditer. Vous pouvez commencer avec 5 minutes et, avec le temps, gravir les étapes désirées.
- Détendez-vous, les yeux ouverts ou fermés, et répétez les mots de votre passage. Tirez les mots en longueur pour que vous puissiez respirer profondément pendant que vous le dites. Trouvez la vitesse qui vous convient le mieux.
- Si votre esprit vagabonde, ramenez-le aux mots. Ne vous sentez pas mal ou frustrée ; il suffit de se reconcentrer et de continuer.



Évaluation

Vous devriez vous sentir en paix, détendue et concentrée. Au fur et à mesure que vous participez à la méditation, au fil du temps, vous augmenterez votre conscience et renforcerez votre cortex préfrontal. Bientôt, vous aurez beaucoup plus de contrôle de ce sur quoi vous concentrez vos pensées.

The page features a large rectangular frame defined by a thin black line. At each of the four corners of this frame, there is a small square icon with a smaller square inside it, resembling a corner bracket or a square-in-square symbol. Inside the main frame, there are 20 horizontal lines, evenly spaced, intended for writing. The lines are parallel to each other and extend across most of the width of the frame.

Le pleine conscience

Exercice 2 : Yoga thérapeutique sensible au traumatisme

« Le yoga fait partie d'un système ancien qui visait précisément à éliminer la souffrance humaine - et en particulier à l'éliminer du corps, où il vit. »

— Stephen Cope —

Le yoga peut vous aider à mieux vous ancrer dans votre corps. La pratique du yoga peut être une partie efficace de votre parcours de guérison. Le yoga a pour but de vous aider à remarquer votre corps et à vous faire une meilleure idée de ce qu'il essaie de vous enseigner.

Lorsque vous effectuez ce type de travail corporel, vous accédez au système limbique et vous l'impliquez dans le processus de guérison. Vous lui donnez de l'attention. Le yoga peut aider à débloquer certaines émotions qui vous ont peut-être figées pendant des années. Cela peut aider à intégrer le cortex préfrontal et le système limbique pour créer plus d'équilibre.

Now You Try



Inscrivez-vous à un cours, regardez une vidéo sur le yoga ou visitez notre page de ressources pour un cours de yoga.

www.youniquefoundation.org/resources

Permettez-vous de faire l'expérience d'un yoga sensible au traumatisme. Il y a moyen de trouver un cours qui vous conviendra le mieux :

- **Ne forcez pas trop !** Si quelque chose vous fait mal ou suscite des émotions négatives, faites un choix conscient si vous voulez vous retirez ou poussez tout en respirant. Cela peut être le contraire de ce que dit l'instructeur (surtout s'il n'est pas formé à des pratiques sensibles au traumatisme). Vous n'avez pas à pousser vos limites pour bénéficier du yoga. C'est le contraire de ce que vous devriez faire.
- **Vous avez des options.** Certaines survivantes de traumatismes peuvent se sentir dépassées lorsqu'elles ont l'impression de ne pas avoir le choix dans une position imposée. Si vous êtes mal à l'aise, vous pouvez vous arrêter. Vous pouvez toujours vous arrêter. Donnez la priorité à votre santé physique et mentale et vous apprécierez le yoga beaucoup plus que si vous agissez par contrainte ou par obligation.
- **Comptez dans votre tête si l'instructeur ne le fait pas.** Vous pourriez Vous dissocier ou perdre du temps si vous avez mal ou êtes mal à l'aise. Pour éviter cela dans le yoga, vous pouvez compter lentement pour rester ancrée dans le moment présent et dans cette position de yoga particulière.
- **Rappelez-vous que la guérison est un processus.** Le yoga est un outil dans votre cheminement de guérison. Assurez-vous de l'utiliser de manière à guérir sans entraver vos progrès. Si vous pensez que votre cours de yoga n'aide pas, changez de cours. Faites ce qui vous convient le mieux.
- **Parlez à l'instructeur à l'avance.** Si vous choisissez de suivre un cours, expliquez à l'instructeur que vous êtes survivante d'un traumatisme ou, si cela vous met mal à l'aise, expliquez que vous avez quelques questions ou demandes visant à faire de ce cours une meilleure expérience pour vous. Cela inclura si vous souhaitez ou non être touchée ou assistée physiquement en classe, si des outils telles que des cordes de résistance ou des moyens de contention seront utilisés, et si vous êtes autorisée à quitter la classe si vous êtes déclenchée ou si vous devenez inconfortable.

- **Arrivez un peu plus tôt.** Donnez-vous une chance de vous habituer au nouvel environnement, surtout s'il s'agit de votre premier cours de yoga. Placez-vous près de la porte au cas où vous auriez besoin de partir tôt. Prenez quelques minutes pour vous habituer avant le début du cours, ce qui vous permettra de commencer le cours sur une bonne note.

Évaluation

Le yoga vous apprendra à vous concentrer simultanément sur votre respiration et votre corps. Cela vous donne l'occasion de ressentir à cause de la lenteur du rythme. Si vous vous sentez plus paisible, plus ancrée et plus attentive, le yoga fonctionne pour vous.

Le pleine conscience

Exercice 3 : Imagerie guidée

« Votre vision ne sera vraiment claire que lorsque vous pourrez regarder dans votre propre cœur. Celui qui regarde en dehors de soi, rêve ; celui qui regarde en soi, se réveille. »

— Carl Jung —

L'imagerie guidée peut être une technique puissante. Elle permet à votre corps et à votre esprit de se connecter et est particulièrement importante si vous avez tendance à vous déconnecter de votre corps dans les situations d'anxiété intense. Lorsque votre cerveau imagine quelque chose vivement, votre corps le traitera comme s'il était réel. Votre corps réagira littéralement aux images détaillées auxquelles vous songez, ce qui peut vous aider à vous détendre et à réduire votre niveau de stress.

Enfin, cela implique tous vos sens, ainsi que tout votre corps et vos émotions. De cette façon, cela peut vous aider à puiser dans votre force intérieure, à trouver de l'espoir et à améliorer votre capacité à faire face à des situations stressantes. Pratiquez l'imagerie guidée et voyez si cette technique d'ancrage fonctionne pour vous.

À votre tour

Sur notre site Web : www.youuniquefoundation.org/resources, une vidéo d'imagerie guidée est disponible. Vous pouvez également trouver d'autres vidéos en ligne avec une recherche rapide. Une fois que vous en avez expérimenté quelques-unes, vous voudrez peut-être en créer une pour vous-même. Enregistrez votre propre voix en vous guidant vers un endroit où vous vous sentez particulièrement en sécurité et aimée. Concentrez-vous sur les images créées dans votre tête et sur les sentiments qui y sont associés.



Évaluation

Vous devriez vous sentir détendue et paisible lorsque vous avez terminé l'imagerie guidée. Cela peut prendre plusieurs essais pour que votre esprit ne s'égaré plus, mais c'est là le principe. Ramenez votre concentration et continuez. Ne soyez pas trop dure envers vous-même et acceptez l'expérience pour ce que cela peut faire pour vous - vous permet d'avoir un plus grand sens de la pleine conscience.

The page is designed for writing. It features a title at the top and a large area with 25 horizontal lines for text. The entire content is enclosed within a rectangular border with small square markers at each corner.

Le pleine conscience

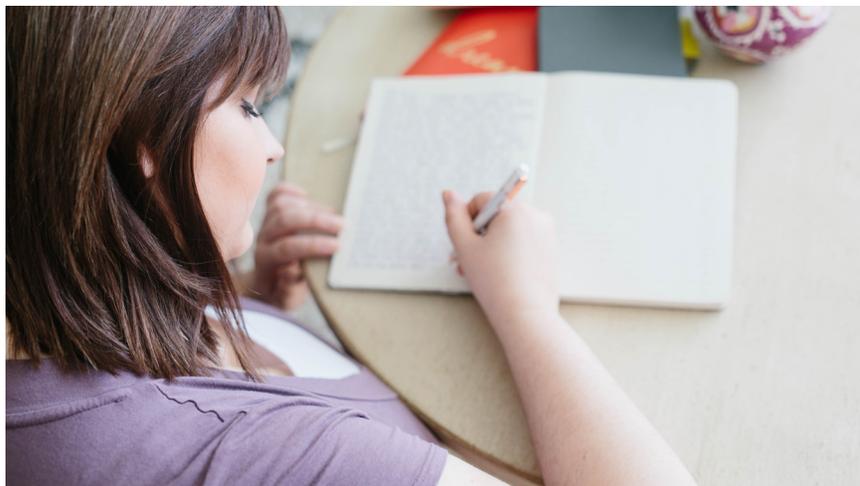
Exercice 4 : Écriture thérapeutique avec la pleine conscience

« La vie est trop courte pour une longue histoire. »

— Mary Wortley Montagu —

Parfois, le meilleur moyen d'en arriver au cœur du problème est de le dire le plus simplement possible. Cela peut prendre une grande dose de pleine conscience parce que, curieusement, il peut être plus difficile d'écrire quelque chose de bref que d'écrire quelque chose de plus long.

Une histoire racontée en dix mots peut être plus puissante qu'une histoire racontée en dix pages. Si vous n'avez que dix mots à utiliser, quelle histoire raconteriez-vous sur vous-même, sur votre journée, sur votre avenir ?



À votre tour

- Commencez avec une liste de mots qui vous décrivent. Qui vous êtes aujourd'hui, qui vous étiez, qui vous voulez être - c'est à vous de décider. Voici quelques exemples : brillante, inspiration, optimiste, sensible, intelligente, etc.
- Essayez quelques phrases. Voyez si vous pouvez les faire avec dix mots ou moins. En utilisant les mots ci-dessus, une phrase pourrait ressembler à ceci : « Une héroïne sensible et intelligente à la recherche d'une aventure inspirante pleine d'espoir ».
- Lisez les phrases que vous avez créées et trouvez vos favorites. — Qu'est-ce qui leur manque ? Est-ce qu'elles capturent qui vous êtes, avez été ou voulez être ?
- Cela n'a pas besoin d'être une expérience unique. Essayez ceci fréquemment et voyez comment votre histoire de dix mots change.

Évaluation

Écrire dans un journal peut parfois être accablant. Une histoire de dix mots peut être le moyen idéal pour rendre votre écriture personnelle un peu plus amusante. Vous voudrez peut-être combiner certaines de vos histoires de dix mots avec un journal créatif, (voir l'exercice suivant) et voir ce que vous pouvez créer.

The page is framed by a thin black border with small square corner markers. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice or journaling.

Le pleine conscience

Exercice 5 : Journal créatif

« Les mots ne sont que des images de nos pensées. »

— John Dryden —

Le journal créatif combine des mots et des images sur papier pour aider à faire face à vos sentiments, à vos peurs et à vos espoirs. Il existe de nombreux types de journal créatif, vous avez donc la liberté de savoir qu'il n'y a pas de mauvaise façon de le faire. Cela encourage l'expérimentation et peut mener à des idées en cours de travail. Cela peut également vous aider à surmonter des émotions difficiles tout en favorisant la guérison en pratiquant la pleine conscience.



À votre tour

- Rassemblez les fournitures que vous souhaitez utiliser. Presque tout peut être utilisé dans un journal créatif, alors n'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses. Pensez à utiliser du papier, des découpes de magazines, de la peinture, des tampons, des pochoirs, des marqueurs, des crayons, de la colle, des « objets trouvés » tels que des talons de billets de cinéma ou d'autres papiers que vous avez.
- Commencez avec un mot, une image, une émotion ou une couleur.
- Sans trop réfléchir, commencez à combiner des images et des mots pour décrire ce avec quoi vous avez commencé. Par exemple, si vous décidez de commencer avec la couleur orange, vous écrivez les choses qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à cette couleur et que vous trouvez différents papiers ou coupures qui utilisent cette couleur. Vous serez étonnée des informations que vous obtiendrez en travaillant.
- Dated votre travail. Cela vous permettra de regarder en arrière et de voir où vous étiez un certain jour ou à une certaine heure. Au fil du temps, vous pouvez voir votre croissance ou reconnaître les choses sur lesquelles vous revenez sans cesse - qu'il s'agisse d'images, de mots ou d'émotions particulières.
- Si ce type d'art en particulier vous intéresse, continuez à le faire. Regardez les images en ligne et voyez ce qui vous inspire. Diversifiez-vous et continuez à expérimenter jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient.

Évaluation

Si vous êtes une perfectionniste, le journal créatif peut être difficile pour vous. Essayez de laisser tomber l'idée que cela doit ressembler exactement à ce que vous voulez. Le résultat final n'est pas aussi important que le temps passé à la création. Si vous êtes capable de surmonter des difficultés dans votre vie grâce au journal créatif, vous saurez que cela fonctionne pour vous.

Stratégie 5

La foi : L'espoir d'un

« Et le jour vint où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore. »

— Anaïs Nin —

Un bref rappel de votre lecture

- La foi, c'est à la fois planifier pour l'avenir et se connecter avec un pouvoir plus grand que soi.
- S'appuyer sur une puissance supérieure signifie puiser sa force dans une source plus grande que vous. Cela ne signifie pas nécessairement une divinité religieuse, mais quelle que soit votre vision d'une puissance supérieure.
- La foi vous permettra de planifier votre avenir sans angoisse ni peur. Vous serez en mesure d'avancer positivement chaque jour pour atteindre le futur que vous espérez avoir.
- La guérison prend du temps. Lorsque vous êtes frustrée par rapport à l'endroit où vous en êtes dans votre cheminement vers la guérison, rappelez-vous de la loi de l'incubation. Vous plantez des graines et même si vous ne voyez pas de progrès, cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de croissance en cours.

La foi

Exercice 1 : Énoncé de vision du futur

« La planification stratégique ne vaut rien - à moins qu'il y ait au préalable une vision stratégique. »

— John Naisbitt —

Les énoncés de vision visent à vous encourager à rêver grand. C'est un moyen pour vous faire réfléchir, de visualiser et d'écrire votre futur exactement comme vous le souhaitez. Si vous ne pouvez pas visualiser où vous allez, comment saurez-vous comment y arriver ? Avec un énoncé de vision, vous pourrez imaginer votre vie idéale.

Lorsque vous envisagez votre avenir, considérez quatre éléments clés :

1. **Physique** : votre santé, l'aura que vous dégagez, votre façon de vous tenir, le type de vêtement que vous portez.
2. **Émotionnel** : votre force, comment vous gérer les déclencheurs, la façon dont vous vous sentez dans votre vie quotidienne.
3. **Spirituel** : votre gratitude envers votre puissance supérieure, votre relation avec le monde naturel qui vous entoure, votre relation avec votre côté spirituel.
4. **Relations** : ce que vous recherchez dans les relations, ce dont vous avez besoin et ce que vous leur donnez, qu'il s'agisse de relations actuelles ou de celles que vous espérez avoir.

À votre tour

1. Fermez les yeux et prenez le temps de visualiser à quoi vous voulez que votre avenir ressemble. Voyez-le comme si vous aviez déjà réalisé tous vos rêves. Imaginez tout, dans les moindres détails. Ne laissez pas cette critique intérieure que nous avons toute, vous dire que c'est impossible, ou hors de portée, ou que vous n'êtes pas assez bien.

2. Lorsque vous pouvez voir la vision clairement dans votre esprit, inscrivez-la. Énoncez-la au présent, comme si c'était déjà une réalité. Ne dites pas : « Je veux être chef de cuisine de renommée mondiale », écrivez : « Je suis chef de cuisine de renommée mondiale dans un restaurant cinq étoiles ».
3. Faire des déclarations au présent vous relie à une force puissante dans votre cerveau - la foi - qui commence le processus de réalisation de votre vision. L'étincelle de la conviction est tout ce dont votre cerveau a besoin pour lancer le processus de création du futur que vous désirez. C'est ce qui vous motivera à travailler pour votre avenir.
4. Après les avoir inscrites, accrochez le papier à un endroit bien en vue - un endroit où vous pouvez le voir et le lire tous les jours. Prenez le temps de lire quelques-unes des phrases à voix haute. Entendre les mots sera à la fois stimulant et motivant.
5. Une fois que vous savez où vous voulez aller, il ne vous faudra que peu de temps avant de trouver la bonne voie pour atteindre vos rêves.



Évaluation

Si vous vous sentez plus au contrôle de vous-même et plus confiante en votre avenir, cet exercice a fonctionné. Le but est de vous permettre de regarder vers l'avenir sans inquiétude, mais avec un but. Même si vous ne savez pas exactement où vous allez, le simple fait de savoir ce que vous voulez ressentir à l'avenir vous permettra de planifier beaucoup mieux.

ÉNONCÉ DE VISION DU FUTUR

Inscrivez ce à quoi votre vie de rêve ressemblera dans chacune des catégories ci-dessous. Ensuite, ajoutez un énoncé de vision de 1 à 2 phrases. Réécrivez cet énoncé aussi souvent que nécessaire dans le cadre de votre planification quotidienne et mensuelle.

<p>Physique :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Mental:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Spirituel :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Relations :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>Énoncé de vision du futur :</p>
<hr/> <hr/> <hr/>

La foi

Exercice 2 : Postures de puissance

« Si vous sentez que vous êtes sur le point de vous effondrer, combattez-le. Tirez vos épaules vers l'arrière, élargissez-vous et allez-y. »

— Amy Cuddy —

Les postures de puissance ont été mises à l'honneur lorsque Amy Cuddy a présenté un Ted Talk en 2012 sur le langage corporel. Les postures de puissance sont simplement quand vous vous tenez debout ou assises avec confiance, tout en prenant de l'espace en le faisant. Imaginez Superman ou Wonder Woman dans votre esprit. Comment se tiennent-ils debout ? Probablement avec leurs pieds à la largeur des épaules, mains sur les hanches avec confiance. C'est un exemple de posture de puissance.

Lorsque vous vous concentrez sur la façon dont vous vous tenez, trouvez-vous que vous essayez de prendre le moins de place possible ? Vos épaules sont-elles affaissées, vos bras et vos jambes repliés et votre tête baissée ? Même si vous ne vous sentez pas complexée, vous risquez toujours de revenir à ce type de posture - replier comme pour vous protéger ou vous couvrir.

Un moyen simple de vous sentir plus forte consiste à prendre plus de place, à prendre quelques positions de puissance avant de vous rendre au travail, avant une réunion difficile ou avant un premier rendez-vous. Un langage corporel fort parle aux gens de vous avant même que vous n'avez dit un mot. Si vous êtes recroquevillée, cela changera la façon dont vous êtes traitée et même la façon dont vous prévoyez d'être traitée, comparé à si vous êtes assise bien droite.

À votre tour

- **Faites le point sur votre langage corporel.** Tenez-vous devant le miroir et remarquez votre posture. Avez-vous tendance à vous affaler et à croiser vos bras sur votre poitrine ? Lorsque vous êtes assise, croisez-vous les jambes et vous penchez-vous en avant comme pour vous replier sur vous-même ? Faites-y attention pendant quelques jours ; faites le point sur Votre langage corporel de temps en temps, et vraiment remarquez comment vous êtes assise et comment vous vous tenez debout dans différentes situations.
- **Prenez des postures de puissance.** Prenez de l'espace. Mettez vos mains derrière votre tête avec vos coudes ouverts. Écartez vos pieds quand vous vous tenez debout. Tenez-vous droite. Relevez le menton. Mettez vos mains sur vos hanches. Vous voudrez faire la plupart de ces choses en privé (sauf pour la bonne posture, pratiquez la tout le temps). Lorsque vous montez dans l'ascenseur pour un entretien d'embauche, puisez dans votre Wonder Woman intérieure et prenez la posture. Vous serez surprise de voir quelle différence cela va faire dans vos niveaux de confiance.
- **Concentrez-vous sur votre corps.** Le psychiatre de renom, Bessel van der Kolk, défend l'idée que le traumatisme est autant physique que psychologique. Récupérez votre corps de votre traumatisme. Habitez-le. Faites-en l'expérience. Concentrez-vous sur la façon dont vous utilisez votre corps et quand vous ne le remarquez pas.
- **Ne vous repliez pas.** Une fois que vous avez senti la différence que les postures de puissance et le langage corporel positifs peuvent jouer dans votre



vie, ne vous repliez pas sur vous-même. Chaque fois que vous vous trouvez dans une situation où vous vous sentez vous refermer, tirez les épaules en arrière, levez la tête, et concentrez-vous sur cette sensation de puissance que vous pouvez incarner.

Évaluation

Essayez ceci avant une réunion, un rendez-vous ou une conversation qui vous donne du stress ou de l'anxiété. Vous vous êtes peut-être sentie un peu ridicule. Vous avez peut-être même ri ou roulé des yeux en mettant vos mains sur vos hanches. Mais vous avez dû vous rendre compte que vous vous sentiez plus confiante, plus positive et plus puissante.

A large rectangular frame with four corner crop marks. Inside the frame are 25 horizontal lines for writing.

La foi

Exercice 3 : Déclarations positives

« Choisissez avec sagesse les mots que vous vous dites ; ils créent votre réalité. »

— Sean Stephenson —

Pour les survivantes d'un traumatisme sexuel durant l'enfance, regarder vers l'avenir peut entraîner une anxiété importante. Un élément important pour guérir et pour retrouver l'espoir est de pouvoir planifier un avenir positif et d'envisager l'avenir avec confiance.

Une façon de le faire est à travers des déclarations positives. Les déclarations positives sont des phrases que vous vous dites à vous-même pour vous rappeler l'avenir positif que vous avez devant vous. Vous dites celles-ci comme si elles étaient déjà vraies, ce qui vous permet de croire qu'elles peuvent être vraies.

Exemples de déclarations positives

- Je m'aime et je suis incroyable.
- Je suis bonne dans mon travail et je suis payée ce que je vaud.
- Je suis une mère formidable et mes enfants ont de la chance de m'avoir.
- J'ai la force de faire le bon choix.
- Je suis reconnaissante pour cette journée et les nombreuses possibilités qu'elle offre.
- Je suis une femme puissante et pleine de ressources.
- J'attire des gens sains et positifs dans ma vie.
- Je considère les défis comme des occasions d'accroître ma sagesse et ma force.
- Je peux gérer des déclencheurs de manière saine.
- Je me comporte de manière à promouvoir ma santé au quotidien.

À votre tour

1. **Commencez avec une liste.** Faites une liste des choses positives que vous voulez voir se produire dans votre vie. Soyez aussi vague ou précise que vous le souhaitez ; il suffit d'écrire la première chose qui vous vient à l'esprit.
2. **Choisissez-en une pour représenter chaque aspect de votre vie.** Pensez à des catégories telles que travail, famille, personnel, physique, spirituel, etc. Trouvez les aspects les plus importants de votre vie et trouvez une phrase de votre liste pour chaque catégorie. N'oubliez pas de conserver les déclarations au présent, comme si elles étaient déjà vraies.
3. **Notez vos déclarations positives.** Mettez-les quelque part où vous les verrez tous les jours.
4. **Répétez-vous ces déclarations.** Cela peut sembler un peu gênant au début, mais dites les déclarations à voix haute et avec conviction. Vous serez surprise de voir à quel point elles peuvent être motivantes.
5. **Gardez-les à jour.** Si l'une de vos déclarations est « Je fais de l'exercice physique pendant 30 minutes chaque jour parce que mon corps le mérite » et que vous en faites une habitude constante, remplacez-la par une nouvelle déclaration développée à partir de celle-ci.

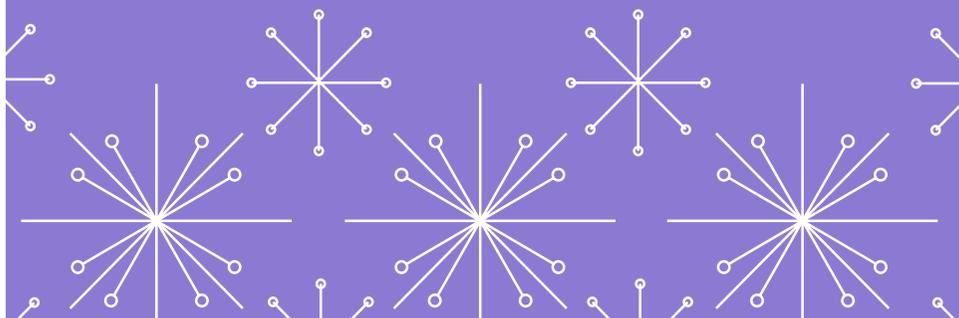
Évaluation

En période de forte anxiété, si vous vous rappelez vos déclarations positives, elles vous aideront à vous calmer. Elles feront en sorte que vous puissiez avancer et ne pas vous sentir coincée dans le passé. Le plus souvent vous les répétez, le plus elles seront susceptibles d'influencer votre vie quotidienne.



Je suis digne

D'AMOUR ET D'APPARTENANCE



On a
TOUS
droit à l'erreur



Ce que j'ai *suffit*
Ce que je fais *suffit*
Ce que je suis *suffit*



Je me sens
heureuse, pleine
d'énergie, et
vivante.

La foi

Exercice 4 : Écriture thérapeutique avec la foi

*« Écrire... est un acte de foi : je crois que c'est aussi un acte
d'espoir, l'espoir que les choses peuvent s'améliorer. »*

— Margaret Atwood —

L'idée de cet exercice est venue de l'histoire classique de Charles Dickens, Cantique de Noël. Dans l'histoire, trois fantômes différents visitent Ebenezer Scrooge le soir de Noël : le fantôme des Noëls passés, qui montre à Ebenezer comment ses actions passées ont conduit à sa situation actuelle ; le fantôme de Noël présent, qui lui montre la réalité de ce que les gens pensent de lui ; et le fantôme de Noël futur, qui montre à Scrooge l'issue de sa vie s'il continue à la vivre de la même manière qu'il vivait actuellement. Un moment fort de l'histoire est lorsque le fantôme de Noël futur entre dans le cimetière pour montrer à Scrooge sa future pierre tombale. Le dialogue suivant s'ensuit :

« Avant que je fasse un pas de plus vers cette pierre que vous me montrez, » dit Scrooge, répondez à cette seule question : Tout ceci, est-ce l'image de ce qui doit être ou seulement de ce qui peut être ? »

L'esprit, pour toute réponse, abaissa sa main du côté de la tombe près de laquelle il se tenait.

« Quand les hommes s'engagent dans quelques résolutions, elles leur annoncent certain but qui peut être inévitable, s'ils persévèrent dans leur voie. Mais s'ils la quittent, le but change ; en est-il de même des tableaux que vous faites passer sous mes yeux ? ».

Sur quelles choses de votre vie aimeriez-vous travailler ? Qu'est ce qui est le plus important pour vous ? Comme Scrooge, vous devez définir le parcours que vous souhaitez pour atteindre le futur que vous désirez.



À votre tour

1. Sortez votre journal et imaginez, avec les détails aussi précis possible, à quoi vous voulez que votre vie ressemble dans 5 ans. Écrivez quel âge vous aurez, où vous vivrez, ce que vous ferez. Approfondissez autant que possible.
2. Maintenant, faites-le pour 10 ans.
3. Maintenant, pour 15 ans.
4. Continuez jusqu'à ce que vous vous imaginiez à 80 ans, assise dans une chaise à bascule et contemplant la vie que vous avez eue. Quels changements devez-vous faire MAINTENANT pour créer cette belle vie ?
5. Répondez à cette question en écrivant pendant 15 minutes sans vous arrêter.

Évaluation

Avez-vous été surprise par l'avenir que vous vous êtes imaginée ? Cela vous a-t-il donné une idée de ce que vous pouvez faire maintenant pour créer cela pour vous-même ? Cela devrait également vous aider à réduire votre peur de la planification. Même si les choses ne se passent pas exactement comme vous l'aviez prévu, vous pouvez toujours envisager l'avenir avec espoir.

A large rectangular frame with four corner crop marks (small squares) at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. Inside the frame, there are 25 horizontal lines spaced evenly, providing a writing area.

La foi

Exercice 5 : Tableau de visualisation

« Croyez que vous pouvez le faire et vous aurez déjà fait la moitié du chemin. »

— Theodore Roosevelt —

Un tableau de visualisation est un ensemble d'images, de mots et d'affirmations qui représentent vos rêves et vos objectifs pour l'avenir. Un tableau de visualisation peut être un outil puissant pour fixer des objectifs, voir votre avenir de la manière la plus positive possible et vous préparer à réussir. Vous serez en mesure de voir clairement ce qui a de la valeur pour vous et cela peut aider à clarifier ce que vous voulez.

Un tableau de visualisation est l'endroit idéal pour combiner votre énoncé de vision future et vos déclarations positives avec tout autre objectif que vous avez pour votre avenir. Vous serez inspirée par ce que vous avez déjà écrit et verrez des endroits où vous pourrez développer en ajoutant des images à votre tableau de visualisation.



À votre tour

1. Parcourez des magazines et recherchez des mots ou des images qui vous intéressent ou qui se rapportent à vos objectifs. Ne réfléchissez pas trop à leur sujet, rassemblez simplement ce que vous voulez. Vous pouvez ajouter des photos, des dessins, des écrits personnels, des images imprimées de votre ordinateur - tout ce qui est important pour vous !
2. Organisez les images sur panneau d'affichage ou sur le papier que vous avez choisi. Vous devrez peut-être prendre du recul et rassembler plus d'images ou choisir celles qui sont les plus importantes pour vous si vous en avez trop rassemblées.
3. Collez, scotchez ou épinglez les images.
4. Ajoutez des dessins, des autocollants, des mots ou des mantras avec des marqueurs ou des stylos.
5. Placez ce tableau de vision où vous le verrez tous les jours pour que tous vos objectifs restent votre priorité.
6. Mettez-le à jour chaque fois que vous avez atteint vos objectifs ou que vos priorités ont changé. N'ayez pas peur de remplacer les images ou de repartir de zéro après quelques mois ou un an.

Évaluation

Lorsque vous avez sélectionné les images et les avez placées sur le support choisis, vous devriez vous sentir enthousiaste pour le brillant avenir que vous souhaitez pour vous-même. Avoir ce rappel quotidien de vos rêves vous aidera à rester sur la bonne voie et à vous inspirer chaque jour.

A large rectangular frame with four corner crop marks. Inside the frame are 25 horizontal lines for writing.

