

# *les 5 stratégies pour* **RETROUVER L'ESPOIR**

---

**01**

## *la prise de conscience*

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.

**02**

## *l'acceptation*

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 réaliser où vous en êtes et de ce que vous devez faire pour guérir.

**03**

## *le lâcher-prise*

Le lâcher-prise est d'apprendre comment la voix de votre traumatisme vous parle et apprendre à La laisser être.

**04**

## *la pleine conscience*

La pleine conscience est la capacité de se concentrer sur des pensées et sentiments inspirants tout en choisissant de coexister avec des pensées et des sentiments non productifs.

**05**

## *la foi*

La foi c'est planifier pour l'avenir sans anxiété et se connecter avec un pouvoir grand que soi.