



FINDING *hope*
GROUPE DE SOUTIEN

SCRIPT DE LA RÉUNION



Bienvenue

Animatrice n° 1 : *Bienvenue à toutes. Je suis [prénom] et je suis l'une des animatrices de groupe. Avant de commencer, je tiens à rappeler qu'il s'agit d'une réunion privée réservée aux survivantes. Si vous n'êtes pas une survivante d'abus sexuel durant l'enfance, nous vous demandons d'attendre à l'extérieur s'il vous plaît jusqu'à la fin de la réunion. Mon rôle sera de diriger la réunion et de veiller à ce que notre réunion reste sur la bonne voie. Nous vous invitons à prendre le temps de parler après, mais nous vous prions de ne pas donner de conseils lors de la réunion du groupe.*

Animatrice n° 2 : *Je suis [prénom] et je suis l'autre animatrice de groupe. Mon rôle est d'apporter mon soutien et d'aider à maintenir un environnement sûr.*

Animatrice n° 1 : *J'aimerais souhaiter la bienvenue aux nouvelles membres ou visiteuses. Notre réunion se déroulera dans cet ordre : nous lirons la déclaration d'intention ensemble, je demanderai aux volontaires de lire nos directives de réunion, et à partir de là, nous demanderons à tout le monde de participer à l'autoévaluation hebdomadaire. Assurez-vous d'avoir reçu une fiche d'autoévaluation et de l'avoir remplie. Nous allons maintenant lire ensemble notre déclaration d'intention.*

DÉCLARATION D'INTENTION

Nous sommes des survivantes. Nous partageons courage, espoir et notre expérience au sein d'une communauté de soutien empreinte de sécurité. Comprendre notre traumatisme et l'impact des abus nous permet d'appliquer des outils et des stratégies de guérison. Cette réunion nous permet de nous reconstruire par la pratique des 5 Stratégies pour Retrouver L'Espoir. Nous utilisons la force que nous apporte cette communauté sûre, pour aller de l'avant sur le chemin de la guérison et aider d'autres femmes à trouver leur voie. Nous apprendrons les unes des autres et retrouverons l'espoir.

Animatrice n° 1 : *Merci. Nous allons maintenant lire les directives de la réunion. Nous les lisons chaque semaine pour nous rappeler comment tirer le meilleur parti de notre temps ensemble et veiller à ce que tout le monde se sente en sécurité. Pourrais-je avoir quelques volontaires pour lire nos directives de réunion ?*

DIRECTIVES DE LA RÉUNION

- Nous maintenons la confidentialité en utilisant uniquement nos prénoms et en ne divulguant pas ce qui se passe pendant nos réunions, même à nos familles ou à nos êtres chers.
- Nous éteignons les téléphones portables lorsque la réunion commence.
- Nous utilisons un langage approprié et n'élevons pas la voix, peu importe les émotions.
- Nous ne donnons pas de conseils, seulement du soutien.
- Nous utilisons des affirmations avec « Je ».
- Nous ne partageons pas les détails de notre traumatisme. Nous restons dans « les grandes lignes, pas les détails ».
- Nous acceptons toutes les participantes sans distinction d'âge, de race, de religion, d'orientation sexuelle, d'origine ou de capacité.
- Nous ne voulons interrompre personne. Nous restons silencieuses lorsque que quelqu'un d'autre parle et nous ne nous engageons pas dans des conversations parallèles.
- Nous n'acceptons pas de sollicitations et n'avons pas de préjugés par rapport à la religion, à des activités commerciales ou à la politique.
- Nous demandons à chaque participante de faire leur exercice d'auto-évaluation hebdomadaire, mais nous n'exigeons pas qu'elles le partagent ; le partage est toujours volontaire.
- Nous nous tenons responsables les unes les autres et appliquons les directives du groupe.
- Nous suivons le script tel qu'il est présenté sans dévier. De cette manière, nous sommes en mesure de maintenir une réunion sûre et prévisible.

Animatrice n° 1 : Merci beaucoup de les avoir lues. Ensuite, nous allons passer à l'autoévaluation hebdomadaire. Nous allons prendre une minute pour être sûres que tout le monde a eu le temps de remplir sa fiche.

Autoévaluation Hebdomadaire

Animatrice n° 1 : *Je vais commencer, pour vous donner une idée de la façon de procéder. Assurez-vous de garder vos réponses brèves, et nous demandons à tout le monde ici de participer à l'autoévaluation. Après moi, nous ferons le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre.*

QUESTIONS DE L'AUTOÉVALUATION HEBDOMADAIRE

1. Indiquez votre prénom pour le groupe.
2. Comment vous sentez vous physiquement à cet instant ? (Penser à quel endroit vos muscles sont tendus, ou si vous avez des douleurs dans votre corps.)
3. Comment vous sentez vous émotionnellement à cet instant ? (Aidez-vous de la roue des émotions, pour définir au mieux votre état émotionnel.)
4. Comment avez-vous pris soin de vous la semaine passée ? (Ignorez cette question si c'est votre première semaine, ou si n' étiez pas là, la semaine dernière.)
5. Avez vous eu des déclencheurs cette semaine ? Oui/Non - Quel outil avez-vous utilisé pour les gérer ? (Ce n'est pas grave si vous n'avez pas pu les gérer.)
6. Partagez « un moment de triomphe » de la semaine passée en une phrase.

Animatrice n° 1 : *Merci à toutes d'avoir rempli votre fiche. Nous allons maintenant revoir la stratégie de la semaine dernière.*

Stratégie : Révision de la Semaine Passée

Animatrice n° 1 : *Nous allons revoir la stratégie de la semaine dernière. Nous allons ouvrir le manuel d'accompagnement et lire la première page à propos de la stratégie. Pourrais-je avoir une volontaire pour cela ?*

Animatrice n° 1 : *Maintenant que nous nous sommes rappelés la stratégie de la semaine dernière, nous allons consacrer du temps à partager au sujet de la semaine dernière. Nous aurons chacune environ trois à cinq minutes pour partager. S'il vous plaît soyez respectueuses de chaque personne et partagez vos pensées dans les délais.*

Animatrice n° 2 : *Souvenez-vous qu'il ne s'agit pas d'une discussion. Dans ce contexte, l'écoute est la guérison. Permettez à chaque personne de se sentir écoutée pendant qu'elle parle. Ce n'est ni le moment ni l'endroit pour donner des conseils. Encore une fois, nous sommes invitées à offrir quelques mots de soutien après que chaque personne a terminé. Cela peut inclure des choses comme : « Merci beaucoup », « je vous remercie de votre partage », « nous sommes là pour vous », « vous êtes formidables » ou « cela me touche ».*

Animatrice n° 1 : *Si vous entendez quelque chose qui résonne avec vous, inscrivez-le. Vous pouvez parler directement avec la personne après la réunion. Je vais commencer par vous donner une idée de la façon dont nous procédons. Nous allons ensuite faire le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre. Si vous n'avez pas envie de partager, passez votre tour et nous continuerons avec la personne suivante.*

Partages

Animatrice n° 1 : *[Si quelqu'un a passé son tour.] Y a-t-il quelqu'un qui a passé son tour avant et qui aimerait avoir une chance de partager maintenant ?*

Animatrice n° 1 : *Prenons une minute pour rassembler nos pensées. [Pause.] Merci beaucoup d'être ici, de soutenir et de partager. Passons maintenant à notre stratégie de cette semaine.*

Stratégie Pour Cette Semaine

Animatrice n° 1 : *Nous allons nous concentrer sur [stratégie] du livre. Je vous encourage à lire le chapitre complet du livre cette semaine. Nous allons maintenant regarder une vidéo à ce sujet.*

[Regardez la vidéo.]

Parlons de ce que nous venons de regarder pendant les trois à cinq prochaines minutes. Comment pensez-vous que cette stratégie peut vous aider sur le cheminement de votre guérison ? Est-ce que deux ou trois d'entre vous aimeraient partager ?

Animatrice n° 1 : *choisissons l'une des activités du manuel d'accompagnement à faire ensemble. Vous remarquerez que dans notre script il y a plusieurs suggestions proposées pour chaque stratégie. Commençons à travailler sur un exercice du manuel que nous choisissons, pendant les cinq à dix prochaines minutes.*

SUGGESTION D'ACTIVITÉS DU MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

Stratégie 1 : La prise de conscience (Exercice 2 ou 3)

Stratégie 2 : L'acceptation (Exercice 1, 4 ou 5)

Stratégie 3 : Le pouvoir du lâcher-prise (Exercice 1, 4 ou 5)

Stratégie 4 : La pleine conscience (Exercice 1, 2)

Stratégie 5 : La foi (Exercice 1, 2 ou 4)

Animatrice n° 1 : *Prenons toutes une minute maintenant, pour décider de ce que nous voulons choisir comme pratique d'autosoins cette semaine, en gardant à l'esprit la stratégie. Il y a un endroit à la fin de notre script pour l'inscrire ainsi que des instructions supplémentaires. [Pause.] Y a-t-il quelqu'un qui voudrait partager ce qu'elle a choisi comme autosoins?*

Animatrice n° 2 : *Passons maintenant à un exercice d'ancrage de groupe. Cela nous aidera toutes à être dans un état présent et ancré avant de partir. Nous avons la possibilité de choisir entre une vidéo ou une technique de groupe.*

Exercices d'Ancrage Émotionnel

Des vidéos sur l'ancrage émotionnel sont disponibles sur findhope.org.

TECHNIQUE DE GROUPE

5-4-3-2-1 : Il s'agit d'un exercice d'ancrage de prise de conscience sensorielle qui peut nous aider à nous détendre ou à surmonter certaines émotions difficiles. N'hésitez pas à vous dire à vous-même vos réponses.

1. Décrivez cinq choses que vous voyez dans la pièce.
2. Nommez quatre choses que vous pouvez sentir (c.-à-d. Le papier dans votre main, les chaussettes sur vos pieds, etc.)
3. Nommez trois choses que vous entendez maintenant (c.-à-d. Le tic-tac de la montre, le trafic extérieur, etc.)
4. Nommez deux choses que vous pouvez sentir maintenant ou pensez à deux odeurs que vous aimez.
5. Nommez une bonne chose à propos de vous-même.

À la fin, vous devriez vous sentir plus calme et plus présente. N'hésitez pas à répéter ces étapes si nécessaire.

Animatrice n° 2 : Merci d'être venues et d'avoir participé. Vous êtes invitées à rester discuter lorsque nous aurons terminé, si vous le souhaitez. S'il vous plaît, revenez la semaine prochaine. Cela peut parfois prendre quelques semaines avant de commencer à voir des progrès. Terminons notre réunion en répétant ensemble notre affirmation de puissance.

AFFIRMATION PUISSANTE

Je suis une survivante. Je retrouve l'espoir.

Animatrice n° 1 : Ceci complète notre réunion de groupe pour ce soir. Merci encore d'être venues.

Rôles des Animatrices de Groupe

Participer au rôle d'animatrice de groupe est une occasion de servir les femmes de la communauté des survivantes. C'est également un moyen de s'investir rapidement dans la communauté. Vous pouvez trouver des vidéos de formation en ligne sur la page Web du groupe de soutien Finding Hope (Informations sur le groupe / animatrice de groupe) ou sur notre chaîne YouTube de Finding Hope Support Group.

Animatrice 1

- Donne le ton au groupe.
- Suit le script pour assurer la sécurité.
- Respecte et maintient les directives pour le groupe.
- Montre le bon exemple pour l'autoévaluation et le partage.
- Gère le temps pour que tout le monde ait la chance de partager et que la réunion reste sur la bonne voie.

Animatrice 2

- Assure la sécurité du groupe.
- Fournit un soutien à l'animatrice de groupe numéro 1 et aux membres du groupe.
- Si quelqu'un quitte le groupe, suivez-la dans les cinq minutes pour vous assurer qu'elle va bien (mais laissez-lui de l'espace si nécessaire).
- Peut suspendre la réunion si un besoin d'ancrage est nécessaire.
- Respecte et maintient les directives pour le groupe et suit le script.

Importance du roulement

Le roulement des animatrices de groupe est important. Cela fournit une opportunité pour un apprentissage et un service plus approfondi pour celles qui sont animatrices de groupe. Chaque groupe peut décider de la fréquence des roulements des rôles d'animatrices de groupe (c.-à-d. hebdomadaire, mensuel, trimestriel).

Taille du groupe

Ces groupes de soutien sont conçus pour trois à douze personnes. Si vous en recevez régulièrement plus de douze, il serait peut-être temps d'envisager de vous séparer en deux groupes. Un groupe ne devrait PAS être organisé avec moins de trois personnes.

Créer votre propre culture de groupe

Chaque groupe s'adaptera et changera pour répondre au mieux aux besoins des membres du groupe. Nous encourageons cela, avec quelques

demandes. Ne déviez pas du script. Il peut arriver que cela semble monotone ou que vous ayez l'impression de le connaître, mais le script a été spécialement conçu pour être prévisible et créer un sentiment de sécurité. Pour créer votre propre culture de groupe, vous pouvez choisir le lieu, les activités que vous entreprenez après la réunion, utiliser ou non une minuterie lors de l'autoévaluation et du partage ou apporter des collations aux réunions. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez envoyer un courrier électronique à questions@findinghope.org.

Prendre Soins de Soi - Semaine Suivante

Qu'allez-vous faire cette semaine pour progresser dans votre cheminement vers la guérison ? Vous pouvez choisir une activité dans le manuel d'accompagnement ou en créer une de votre choix. Essayez de choisir quelque chose que vous êtes sûre à 90% de réussir. Par exemple, l'objectif de faire du yoga tous les jours pendant deux heures peut ne pas être aussi réaliste que de décider d'essayer le yoga une fois par semaine pendant vingt minutes. Chaque activité est un bon choix.

IDÉES DE SOIN

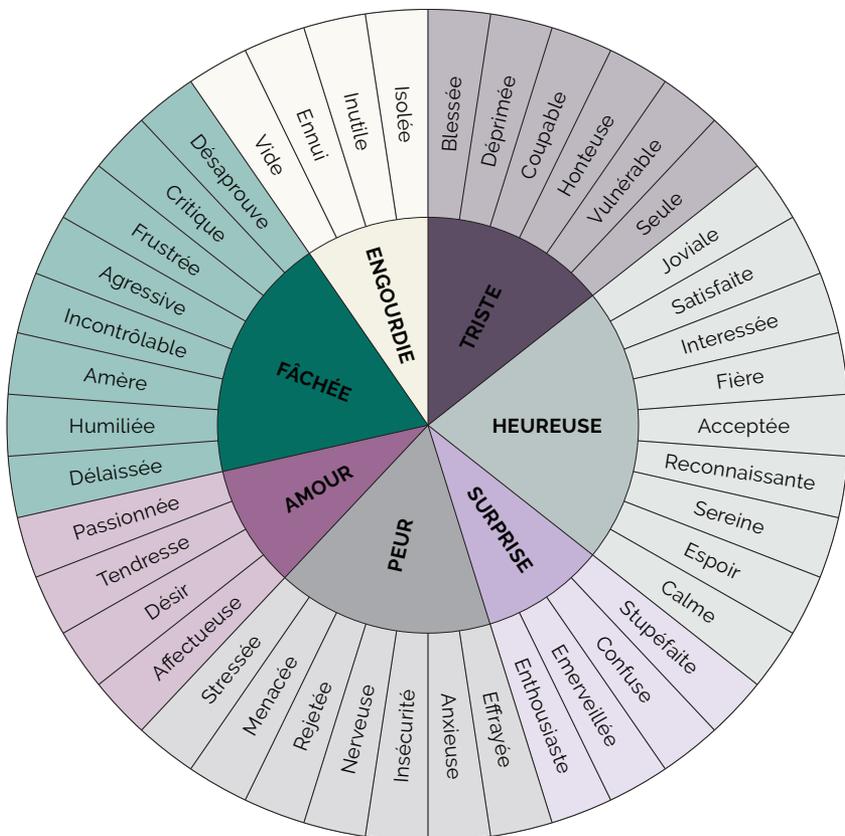
- Marcher pour guérir
- Yoga
- Lire
- Courir
- Écouter de la musique
- Méditation
- Écrire dans un journal
- Imagerie mentale guidée
- Randonnée
- Être dans la nature
- Exercice de respiration
- Manger en pleine conscience
- Coloriage
- Relaxation progressive musculaire
- Pratiquer la communication assertive
- Jouer d'un instrument
- Muay Thai
- Tenir un journal créatif
- Tableau de visualisation
- Affirmations positives

Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :

Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :
Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :	Semaine n° ____ Stratégie n° ____ Je prendrai soin de moi en :

La Roue des Émotions

La roue des émotions est un outil que vous pouvez utiliser pour identifier ce que vous ressentez. Au fil des années, vous avez peut-être appris à ne pas ressentir, ce qui peut rendre difficile d'identifier des sentiments spécifiques. Utiliser cette roue pour vous aider à distinguer vos émotions.



FINDING *hope*
GROUPE DE SOUTIEN

<https://findinghope.org/fr/>