

A woman with her arms outstretched stands in a field of purple lavender. In the background, there are large, rugged mountains under a clear sky. The image is framed by a diagonal split, with a purple gradient on the left and a white gradient on the right.

FINDING *hope*

GROUPE DE SOUTIEN

SCRIPT DE LA RÉUNION EN
LIGNE FINDING HOPE



Bienvenue

Animatrice n° 1 : Bienvenue à toutes. Je suis [prénom], et je suis l'une des animatrices du groupe. Avant de commencer, je tiens à rappeler à tout le monde qu'il s'agit d'une réunion fermée réservée aux survivantes. Si vous n'êtes pas une survivante d'abus sexuels subis dans l'enfance, vous allez devoir quitter la réunion maintenant. [Pause]

Nous vous recommandons de trouver un espace privé et d'utiliser des écouteurs pour être sûre d'être la seule à participer. Veuillez couper le son si vous ne parlez pas. Mon rôle sera de diriger la réunion et de veiller à ce que nous restions sur la bonne voie. Nous allons procéder à notre auto-évaluation hebdomadaire sous peu. Si vous n'avez pas eu l'occasion de remplir la fiche d'autoévaluation, vous pouvez la trouver sur <https://findinghope.org/fr/>. Sélectionnez « Outils de groupes » et ensuite « Outils de la Participante » pour trouver tout ce dont vous aurez besoin.

Animatrice n° 2 : Je suis [prénom], et je suis l'autre animatrice du groupe. Mon rôle est de fournir un soutien en modérant le chat et en aidant à maintenir un environnement sûr. Si vous vous sentez déclenchée, veuillez me contacter sur le chat. Tout au long de la réunion, n'hésitez pas à poser des questions ou à faire des commentaires à voix haute ou dans la discussion de groupe. Si vous souhaitez partager quelque chose à voix haute, veuillez à réactiver le son avant de parler.

Animatrice n° 1 : J'aimerais souhaiter la bienvenue aux nouvelles membres ou à celles qui nous visitent ici. Notre réunion se déroulera dans cet ordre : Je vais demander à quelqu'un de lire Notre Déclaration d'intention à voix haute pendant que nous faisons toutes de même avec notre audio désactivé. Je demanderai à des volontaires de lire à tour de rôle les directives de notre réunion, et à partir de là, nous demanderons à chacune de participer à l'auto-évaluation. Après cela, nous passerons en revue la stratégie de la semaine dernière, nous aurons l'occasion de partager ce qui s'est passé pour nous, puis nous nous concentrerons sur la stratégie pour cette semaine. Nous terminerons la réunion par un exercice d'ancrage et une affirmation positive. Lisons maintenant ensemble notre déclaration d'intention - n'oubliez pas de garder le son coupé.

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 nous pouvons tirer le meilleur parti de notre temps ensemble et faire en sorte que chacune se sente en sécurité. Pourrais-je avoir une volontaire pour lire nos directives de réunion ?*

DIRECTIVES POUR LES RÉUNIONS VIRTUELLES

- 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 ne sommes pas occupées par d'autres activités comme écrire des SMS ou des courriels pendant la réunion.
- 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.

DIRECTIVES POUR LES RÉUNIONS VIRTUELLES

- 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 (incluant la vente et le recrutement).
- Nous demandons à chaque participante de faire leur exercice d'autoévaluation 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.

Si vous êtes ici avec nous, assurez-vous que vous êtes la seule à visionner et à écouter notre groupe aujourd'hui. Si vous êtes dans un espace avec d'autres personnes, veuillez utiliser des écouteurs et incliner l'écran de votre appareil afin d'être la seule personne qui puisse le voir. Merci d'être attentive et de faire de cet espace virtuel un lieu sûr et privé où nous pouvons toutes partager ouvertement et honnêtement.

Nous vous encourageons également à partager votre webcam. Deux des principaux objectifs des groupes de soutien sont de renforcer la communauté et la sécurité. Chaque personne partageant sa webcam contribue à la réalisation de ces deux objectifs. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou vous êtes mal à l'aise de partager votre webcam, cela ne doit pas vous empêcher de participer. Il est préférable de participer sans webcam que de ne pas participer du tout.

Animatrice n° 1 : *Merci beaucoup de les avoir lues. Faisons une pause d'une minute pour voir s'il y a des commentaires ou des questions. [Pause] Nous allons maintenant passer à l'autoévaluation. Prenons une minute pour nous assurer que chacun 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. Veuillez sélectionner trois des six questions auxquelles vous devez répondre. Vous pouvez choisir différentes options chaque semaine. Veuillez à ce que vos réponses soient courtes, et nous demandons à tout le monde ici de participer à l'autoévaluation. Après avoir partagé mes réponses, j'inviterai chacune d'entre vous à faire de même.*

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 tous d'avoir rempli votre fiche. Faisons une pause d'une minute pour voir s'il y a des commentaires ou des questions dans le chat. [Pause] Nous allons maintenant passer en revue la stratégie de la semaine dernière.*

Révision de la Stratégie de la Semaine Passée

Animatrice n° 1 : *Passons au manuel d'accompagnement et lisons la première page de la stratégie. Pourrais-je avoir une volontaire pour cela ?*

Partages

Animatrice n° 1 : *Maintenant que nous nous sommes rappelés la stratégie de la semaine dernière, nous allons passer un peu de temps à partager notre dernière semaine. Nous consacrerons au total environ 20 minutes à cette section. Nous vous prions de bien vouloir respecter la taille de votre groupe et de chacune d'entre nous. Partageons nos réflexions en respectant le temps imparti. Veuillez indiquer dans le chat si vous souhaitez partager et je ferai appel à vous.*

Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'une discussion. Dans ce contexte, écouter est une forme de guérison. Permettez à chaque personne de se sentir écoutée lorsqu'elle parle. Ce n'est pas le moment ou l'endroit pour donner des conseils. Encore une fois, nous vous invitons à offrir quelques mots de soutien après que chaque personne ait terminé. Il peut s'agir de taper dans le chat, par exemple : « J'apprécie ton partage », « Nous sommes là pour toi » ou « Cela me touche ».

Si vous entendez quelque chose qui vous touche, écrivez-le. Vous pouvez discuter directement avec la personne après la réunion, si vous le souhaitez. Je vais d'abord vous donner une idée de la façon dont nous procédons. Si vous n'avez pas envie de partager aujourd'hui, n'hésitez pas à passer votre tour.

Prenons juste une minute pour rassembler nos idées. [Pause.] Merci beaucoup d'être ici, de nous soutenir et de partager. Abordons maintenant notre stratégie pour cette semaine.

Stratégie Pour Cette Semaine

[Si vous avez téléchargé la vidéo à l'avance, vous devriez pouvoir la regarder lors de votre réunion en ligne. Sinon, assurez-vous de la publier sur votre page Facebook ou de partager le lien pour que votre groupe puisse la regarder en dehors de la réunion].

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

[Regardez la vidéo.]

Parlons de ce que nous venons de regarder ou de lire pendant les trois à cinq prochaines minutes. Comment voyez-vous cette stratégie vous aider dans votre cheminement de guérison ? Est-ce que deux ou trois d'entre vous aimeraient partager ? Veuillez l'indiquer dans le chat.

Animatrice n° 1 : *Choisissons une des activités du manuel d'accompagnement à faire ensemble. Vous remarquerez dans notre script qu'il y a quelques suggestions pour chacune des stratégies énumérées. Prenons les cinq ou dix prochaines minutes pour commencer à travailler sur un exercice que nous choisissons dans le manuel.*

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 : *Maintenant, prenons toutes une minute pour décider de ce que nous voulons choisir personnellement pour notre pratique d'autosoins cette semaine, en gardant la stratégie à l'esprit. Il y a un endroit au dos de notre script pour le noter ainsi que d'autres instructions. [Pause.] Est-ce que quelqu'un aimerait partager ce qu'elle a choisi pour sa pratique d'auto-soins ?*

Animatrice n°1 : *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 le choix entre une vidéo ou une technique de groupe.*

Exercices d'Ancrage

Des vidéos sur l'ancrage sont disponibles sur <https://findinghope.org/fr/>

Si vous ne pouvez pas utiliser les vidéos, nous avons des techniques de groupe répertoriées ci-dessous que vous pouvez utiliser avec votre groupe.

TECHNIQUES 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 ressentir (c.-à-d. Le papier dans votre main, les chaussettes sur vos pieds, etc.)

5-4-3-2-1 suite

3. Nommez trois choses que vous entendez maintenant (c.-à-d.-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.

Exercice de Respiration

Cet exercice de mouvement et de respiration peut vous aider à vous ancrer dans l'ici et maintenant. Cela peut se faire en position assise ou debout. Respirez profondément en levant les bras au-dessus de la tête et en regardant vers le haut tout en disant « Ici ». Expirez ensuite profondément en baissant les bras et le menton en disant « Maintenant ». Répétez cet exercice pendant au moins 5 à 10 respirations pour permettre une connexion plus profonde avec le présent.

Méditation d'Auto-Compassion

Faites semblant de texter ou de parler à votre amie/membre de famille le plus proche. Imaginez qu'ils vivent une expérience similaire à la vôtre, et que vous voulez qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils peuvent ressentir leurs sentiments tels qu'ils sont en toute sécurité. Pensez aux mots que vous voulez leur dire. Répétez-vous le message, en dirigeant aussi l'empathie et l'amour que vous ressentez pour cette personne vers vous.

Mouvement Conscient

Notre objectif dans cette activité est d'accroître la connexion entre notre esprit et notre corps. Une façon d'y parvenir est de se déplacer de manière intentionnelle et consciente. Au cours de cette activité, veuillez faire ce qui vous semble le plus confortable pour vous.

Le corps de chacune est différent et ce qui est bon pour une personne peut ne pas l'être pour vous. Soyez bienveillante envers vous-même, et ne vous sentez pas obligée de faire quelque chose qui ne vous convient pas.

- Tout au long de cette activité, je vous encourage à remarquer les sensations et les informations que votre corps vous donne.
- Je veux vous inviter à vous lever, mais n'hésitez pas à rester assise si cela vous convient.
- Levez votre pied gauche et remuez vos orteils. Arrêtez de remuer les orteils et faites tourner votre cheville en rond. Ensuite, faites pivoter votre jambe vers l'avant et vers l'arrière au niveau de votre genou. Enfin, faites pivoter votre jambe gauche vers l'avant et vers l'arrière au niveau de votre hanche.
- Passez maintenant à la jambe droite. Prenez votre pied droit et remuez vos orteils. Arrêtez de remuer les orteils et faites des cercles avec votre cheville. Ensuite, faites pivoter votre jambe vers l'avant et vers l'arrière au niveau du genou. Enfin, faites pivoter votre jambe droite vers l'avant et vers l'arrière au niveau de votre hanche.
- Passons maintenant au mouvement des bras, en commençant par le bras gauche. Commencez par étirer et agiter vos doigts. Arrêtez de remuer les doigts et faites quelques cercles avec votre poignet. Ensuite, faites pivoter votre bras d'avant en arrière au niveau du coude. Enfin, faites pivoter votre bras vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.
- Passons à votre bras droit. Commencez par vous étirer et agiter les doigts. Arrêtez de remuer les doigts et faites quelques cercles avec votre poignet. Ensuite, faites pivoter votre bras d'avant en arrière au niveau du coude. Enfin, faites pivoter votre bras vers l'avant et vers l'arrière au niveau de l'épaule.

Mouvement Conscient suite

- Mettez maintenant vos mains sur vos hanches et étirez tout le haut de votre corps vers la gauche. Maintenant, vers la droite. Maintenant vers l'avant. Maintenant en arrière. Et maintenant, mettez vos mains au-dessus de votre tête et étirez-vous pendant quelques secondes.
- Terminons notre exercice en faisant quelques roulements d'épaule et de cou. Commençons par rouler les épaules vers l'avant en faisant des cercles. Étirez vos épaules vers l'arrière, puis vers le haut et enfin vers l'avant. Faites-le une ou deux fois. Puis, inversons les directions et faisons des rotations d'épaules en arrière.
- Et maintenant, laissez tomber votre cou en avant et faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois. Inversons maintenant les directions et faisons quelques cercles.
- Maintenant, nous allons tout regrouper. Vous allez secouer chaque partie de votre corps en même temps - vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes.
- Secouez juste votre corps pour éliminer toute tension qui pourrait subsister. Soyez attentive aux sensations que vous ressentez dans votre corps à cet instant.

Étirement de Yoga

Commencez par remuer les orteils pour sentir le sol sous pieds. Si vous vous sentez mal à l'aise à un moment quelconque dans le groupe d'aujourd'hui, vous pouvez toujours revenir à cette sensation de pieds qui se rattachent au sol.

Inspirez et étirez vos bras vers le haut pour rapprocher vos mains. Expirez en tirant les mains vers le bas pour vous reposer devant votre cœur. Inversez le mouvement et poussez vos mains vers le haut lors d'une inspiration. Expirez en relâchant vos bras et ramenez vos mains pour vous reposer devant votre cœur.

[Inspirez] Prenez votre bras gauche et tendez-le vers votre côté droit. Expirez et revenez au centre. Prenez votre bras droit et tendez-le vers votre gauche. Expirez et revenez au centre.

Étirement de Yoga suite

[Inspirez] Placez votre main droite sur votre genou gauche et regardez par-dessus votre épaule gauche. Expirez et revenez au centre. Placez votre main gauche sur votre genou droit et regardez par-dessus votre épaule droite. Expirez et revenez au centre.

[Inspirez] Tendez votre jambe gauche devant vous et pliez les orteils vers vous en sentant les muscles de votre jambe gauche, puis revenez au centre en expirant. Tendez votre jambe droite devant vous et pliez les orteils vers vous en sentant les muscles de la jambe droite, puis revenez au centre en expirant.

[Inspirez] Les genoux fléchis, levez les deux pieds du sol pour sentir votre centre s'activer, puis expirez en relâchant et revenez au centre.

Inspirez encore une fois et étirez vos bras vers le haut pour rassembler vos mains. Expirez en les tirant pour vous reposer devant votre cœur. Inversez le mouvement pour pousser vos mains vers le haut lorsque vous inspirez, et expirez lorsque vous relâchez vos bras et revenez au centre.

Remuez à nouveau vos orteils pour sentir le sol sous vous. Vous êtes ici maintenant.

Animatrice n° 1 : *Merci d'être ici et de participer. Revenez la semaine prochaine. Il faut parfois quelques semaines pour commencer à voir des progrès. Terminons notre réunion en prononçant ensemble notre affirmation positive puissante - gardez votre microphone coupé mais dites les mots à voix haute avec moi.*

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

- Partage un lien de réunion en ligne avec le groupe à l'avance de votre réunion.
- Connaît les directives relatives à l'organisation d'une réunion en ligne.
- 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.
- Modère le chat et pause la réunion pour les commentaires.
- 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).

Technologie de réunion en ligne

Trouvez une plateforme de rencontre en ligne qui vous convienne. Certaines options comprennent, sans s'y limiter, Zoom et Google Hangouts. Choisissez une plateforme qui permet le partage d'écran et la fonctionnalité de chat. Organisez une réunion d'entraînement avec une amie afin de

vous familiariser avec la gestion d'une réunion en ligne. Créez le lien de la réunion et partagez-le en privé avant la réunion prévue dans un courriel ou un chat. Nous vous recommandons de ne pas partager le lien dans un espace public.

Taille du groupe

Ces groupes de soutien en ligne sont conçus pour trois à douze personnes. Il est difficile d'organiser une réunion en ligne avec plus de douze personnes et de faire en sorte qu'elle réponde aux besoins des participantes. Si vous en recevez régulièrement plus de douze, il est peut-être temps d'envisager de vous diviser en deux groupes. Un groupe ne doit PAS être constitué de moins de trois personnes au total.

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. 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

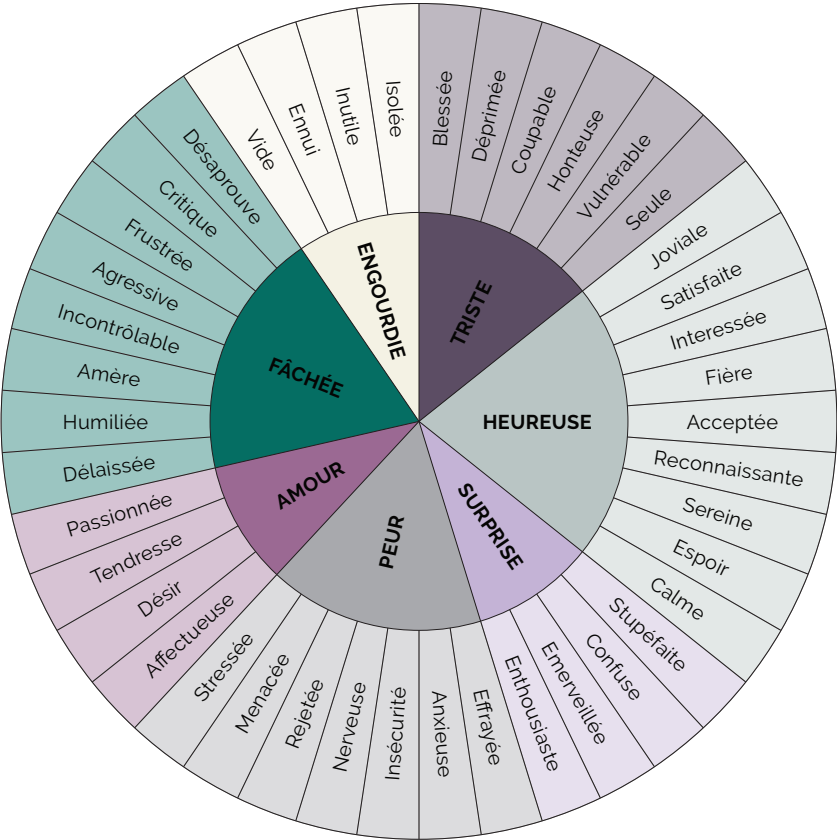
- Marcher pour guérir
 - Yoga
 - Lire
 - Courir
 - Écouter de la musique
 - Méditation
 - Écrire dans un journal
 - Imagerie mentale guidée
 - Randonnée
 - Être dans la nature
 - Exercice de respiration
- Manger en pleine conscience
 - Coloriage
 - Relaxation progressive musculaire
 - Pratiquer la communication 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 :

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.



NOTES

[illegible]



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