RETROUVER L'ESPOIR
MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

Table des matières

Introduction **2**

Le traumatisme et le cerveau **12**
Planifier à l'avance
Agir en pleine conscience
Créer une routine de sommeil
Le mouvement et votre cerveau
La nutrition, le cerveau et le corps

Stratégie 1 : La prise de conscience **42**
Respiration rythmée
S'ancrer dans l'instant présent
Roue des émotions
Balayage corporel
Marcher en pleine conscience

Stratégie 2 : L'acceptation **74**
Introduction à l'écriture expressive
Évaluer une relation
Relaxation musculaire progressive
Communication assertive
Remettre en question les pensées non productives

Stratégie 3 : Le pouvoir du lâcher-prise **108**
Que puis-je contrôler ?
Imagerie mentale
Mouvement et arts martiaux
Journal d'art expressif
Apprendre à poser ses limites

Stratégie 4 : La pleine conscience **140**
Choisir une ancre
L'ancrage par l'écriture
Manger en pleine conscience
Yoga
Méditation en pleine conscience

Stratégie 5 : La foi **174**
Célébrez vos victoires
Croissance post-traumatique
Se tourner vers l'avenir
Votre corps vous remerciera
Créer un tableau de visualisation

Commencez petit, soyez réaliste et pardonnez-vous facilement lorsque vous vous écartez du droit chemin.

REBECCA SCRITCHFIELD

Introduction

Bienvenue dans le manuel d'accompagnement *Retrouver l'Espoir : Cinq stratégies pour transformer votre vie*. Les exercices de ce manuel vous aideront à mettre en pratique les 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir que vous avez abordées dans le livre. À titre de rappel, ces stratégies sont :

1. **La prise de conscience**
2. **L'acceptation**
3. **Le pouvoir du lâcher-prise**
4. **La pleine conscience**
5. **La foi**

Vous avez également appris comment les traumatismes affectent votre cerveau et les rôles que vos systèmes conscient et subconscient jouent dans la protection de votre esprit et de votre corps. Bien que le premier chapitre de ce manuel soit spécifiquement axé sur les principes du traumatisme et du cerveau, toutes les activités incluses ici sont conçues pour renforcer le partenariat entre votre système limbique et votre lobe frontal, leur connexion au corps et leur impact sur votre parcours de guérison.

En renforçant votre compréhension sur la façon dont le cerveau réagit aux événements traumatisants et en mettant en pratique les cinq stratégies, vous augmenterez votre capacité à gérer les effets de vos abus sexuels.

Que contient ce manuel ?

Chaque chapitre du manuel suit un schéma. Le chapitre commence par un rappel de votre lecture du livre *Retrouver l'Espoir* concernant les informations que vous avez apprises et comment elles sont liées à votre parcours de guérison. Cinq activités vous seront ensuite présentées pour vous permettre d'appliquer ces informations dans votre vie quotidienne. Chaque activité comprend une introduction sur ce que vous allez faire, les avantages qui en découlent et comment cela s'intègre dans votre parcours de guérison, suivie d'instructions pour vous guider à travers l'activité. À la fin de chaque activité se trouve une section « Approfondissez votre expérience », qui donne des options supplémentaires pour découvrir l'activité d'une manière différente.

Le traumatisme et le cerveau
Cette section présente cinq activités pour vous aider à appliquer ce que vous avez appris sur le cerveau en deux parties (système conscient et système subconscient) et leur connexion avec le corps aux besoins fondamentaux de votre vie, y compris le sommeil, le mouvement et la nutrition.

Stratégie 1 : La prise de conscience
La prise de conscience est le fait d'être physiquement et émotionnellement présent dans l'instant. Ces activités aideront votre système limbique à reconnaître la différence entre le passé et le présent afin que vous puissiez mieux rester connecté au présent.

Stratégie 2 : L'acceptation
L'acceptation, c'est reconnaître la réalité et l'impact de votre traumatisme passé. Ces activités vous aideront à voir où vous en êtes actuellement afin que vous puissiez déterminer consciemment les prochaines étapes de votre parcours de guérison.

Stratégie 3 : Le pouvoir du lâcher-prise
Le pouvoir du lâcher-prise c'est coexister de manière positive avec des réactions traumatiques intrusives. Ces activités vous aideront à déceler les pensées, les émotions et les souvenirs indésirables initiés par votre système limbique et, plutôt que de les combattre, à vous permettre d'éprouver ces sentiments.

Stratégie 4 : La pleine consciences
La pleine conscience présente cinq activités pour vous aider à vous concentrer sur des pensées habilitantes et à choisir des actions de guérison. En vous exerçant à réorienter votre attention vers des pensées spécifiques ou « ancres », vous créez de nouvelles voies neurales qui permettront à votre lobe frontal et à votre système limbique de répondre au stress de manière productive.

Stratégie 5 : La foi
La foi présente cinq activités pour vous aider à agir sur la croyance que vous pouvez guérir. Ces activités vous donnent l'occasion de développer des pensées et des émotions porteuses d'espoir à mesure que vous identifiez et alignez consciemment votre vie sur ce à quoi vous tenez le plus.

Catégories d'activités

Ces chapitres comprennent divers types d'activités, qui sont classées par catégories et marquées par une icône d'identification :

Écriture
Les recherches démontrent l'efficacité de l'écriture, et nous soutenons l'idée que les survivantes peuvent utiliser l'écriture pour surmonter leur traumatisme et leurs émotions, ou comme un moyen de traiter les événements. Chaque activité d'écriture aura un objectif différent, mais

chacune d'entre elles est destinée à vous aider à surmonter les différentes parties de votre traumatisme en explorant vos pensées et vos sentiments avec des mots.

Vie sociale
Les recherches ont également montré que des relations positives et saines sont un élément clé d'un parcours de guérison. Bien que cela puisse être intimidant, le fait de construire patiemment des relations permet aux survivantes de développer un système de soutien, d'identifier et de maintenir des limites saines, de vivre des interactions positives et de se connecter avec d'autres personnes qui aspirent également à être vues. Afin d'encourager et de fournir des opportunités de construire de telles relations, les activités sociales de ce manuel vont des activités qui peuvent être faites avec d'autres personnes, aux activités qui se concentrent sur le développement et le renforcement des liens interpersonnels.

Art
L'art peut être une forme de thérapie incroyablement efficace pour les survivantes. Les exercices présentés dans ce manuel sont thérapeutiques mais ne sont pas de l'art-thérapie qui ne peut se faire qu'avec un art-thérapeute agréé. Vous pouvez bénéficier de la participation à ces exercices quoi qu'il arrive, mais si cela résonne avec vous, vous pouvez envisager de faire appel à un art-thérapeute agréé pour suivre cette forme de thérapie.

Mouvement
Dans les situations où un traumatisme lié à l'abus sexuel s'est manifesté, il est fréquent que les survivantes se déconnectent de leur corps. La reconnexion avec son corps fait partie intégrante du processus de guérison. Chacune des activités de mouvement aura un objectif différent, mais elles sont toutes conçues pour vous aider à vous concentrer sur la reconnexion avec votre corps.

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdie ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

Activités combinées
En plus des catégories énumérées ci-dessus, nous avons prévu des activités supplémentaires dans chaque chapitre qui varient dans le style et l'approche - de l'imagerie mentale à la méditation en passant par les jeux de rôle. Cette diversité d'options vise à permettre une adaptation à votre situation, votre expérience et vos préférences en matière d'apprentissage. Les activités combinées comprennent également des aspects et/ou des combinaisons d'écriture, d'activités sociales, d'art et de mouvement.

Comment utiliser ce manuel

Ce manuel a été conçu pour être une ressource pour vous. Nous vous encourageons à passer en revue chaque exercice et à l'essayer au moins une fois. Même si cela semble être quelque chose que vous ne feriez pas normalement, essayez-le. Cela pourrait vous surprendre. Vous pouvez également adapter toute activité à vos besoins particuliers. Par exemple, si vous ne vous sentez pas en mesure de vous écrire une lettre entière pour exprimer votre compassion envers vous-même, essayez d'écrire au moins une phrase et, avec le temps, travaillez progressivement jusqu'à ce que vous puissiez écrire la lettre.

Vous pouvez faire tous les exercices de ce cahier au quotidien, à votre rythme, et (généralement) de chez vous. Bien que ce livre n'ait pas pour but de remplacer le travail d'un thérapeute agréé, il peut l'enrichir ou accélérer votre guérison en vous aidant pendant votre recherche d'une aide professionnelle.

Soyez bienveillante envers vous-même lorsque vous travaillez chaque jour, pour changer des schémas de pensée et de comportement qui font partie de votre vie depuis longtemps. Vous pouvez connaître des moments de découragement lorsqu'il semble que ces exercices, ou les autres efforts que vous faites, ne soient pas aussi efficaces que vous le souhaiteriez. Dans ces moments-là, accrochez-vous au moindre espoir de guérison possible. La croissance se fait par étapes, et chaque petite chose que vous faites, vous rapproche d'un endroit où vous verrez les résultats de votre dur labeur.

Il peut être utile de reprendre ce manuel, même si vous l'avez déjà terminé. Ces activités sont intentionnellement superposées et les parcourir à nouveau ultérieurement peut vous apporter des idées ou des résultats différents, selon l'endroit où vous vous trouvez ou la façon dont vous vous sentez. Comme la guérison est un processus de longue haleine, le fait de revenir à des « endroits où vous êtes déjà allée » peut vous aider à vous comprendre vous-même et à comprendre votre expérience, avec une profondeur supplémentaire. La répétition construit également les voies neuronales que vous cherchez à renforcer, c'est pourquoi nous sommes partisans d'un retour à ces activités à tout moment.

Si vous avez participé à la retraite Haven, nous vous suggérons de vous engager également dans l'expérience complémentaire Haven Online : Un cours pour vous habiliter. Ce cours en ligne de 12 semaines complète le contenu du livre et du manuel Retrouver l'Espoir, tout en présentant une nouvelle façon de vous investir dans les cinq stratégies et de comprendre l'impact des traumatismes sur votre cerveau. Dirigée par un instructeur, chaque classe offre la possibilité d'apprendre et de pratiquer des outils de guérison dans une communauté de survivantes en toute sécurité. Si vous n'avez pas participé à la retraite Haven, nous vous invitons à en apprendre davantage sur notre site web :

youniquefoundation.org/the-haven-retreat

Vous pouvez également consulter une multitude de ressources en ligne disponible sur notre page d'accueil.

Nous encourageons l'utilisation du livre et du manuel d'accompagnement Retrouver l'Espoir dans les groupes de soutien Finding Hope qui sont animés par des survivantes donnantbénévolement de leur temps dans un effort pour élargir la communauté de soutien. Si vous souhaitez participer à un groupe dans votre région, visitez le site www.findinghope.org pour plus d'informations. S'il n'y a pas de groupes dans votre région, contactez-nous pour obtenir de l'aide pour pour créer un groupe de soutien dans votre communauté.

Les avantages d'utiliser ce livre

Comme vous l'avez appris dans le livre *Retrouver l'Espoir*, la guérison d'un traumatisme, comme l'art du kintsugi, implique de voir le potentiel et la force de ce que vous ou d'autres ont pu considérer comme brisé. Considérez les activités de ce livre comme la colle qui peut vous aider à relier les morceaux de vos expériences et vous aider à trouver des moyens de nourrir l'espoir et de guérir. En parcourant ce manuel et en vous engageant

dans ces activités, vous agissez, devenez acteur dans votre propre histoire. Vous réunissez les éléments de vos expériences et les transformez en une nouvelle entité.

Nous comprenons que vous voulez ressentir de l'espoir, ressentir que la guérison est possible. Et nous voulons vous aider à nourrir votre espoir en vous donnant les outils qui peuvent vous aider dans votre parcours de guérison. Nous vous remercions de nous avoir fait confiance et nous nous sentons honorés de faire partie de votre histoire.

Pour des ressources supplémentaires, des documents imprimables et des téléchargements, visitez notre site web : *youniquefoundation.org/resources.*

Le traumatisme et le cerveau

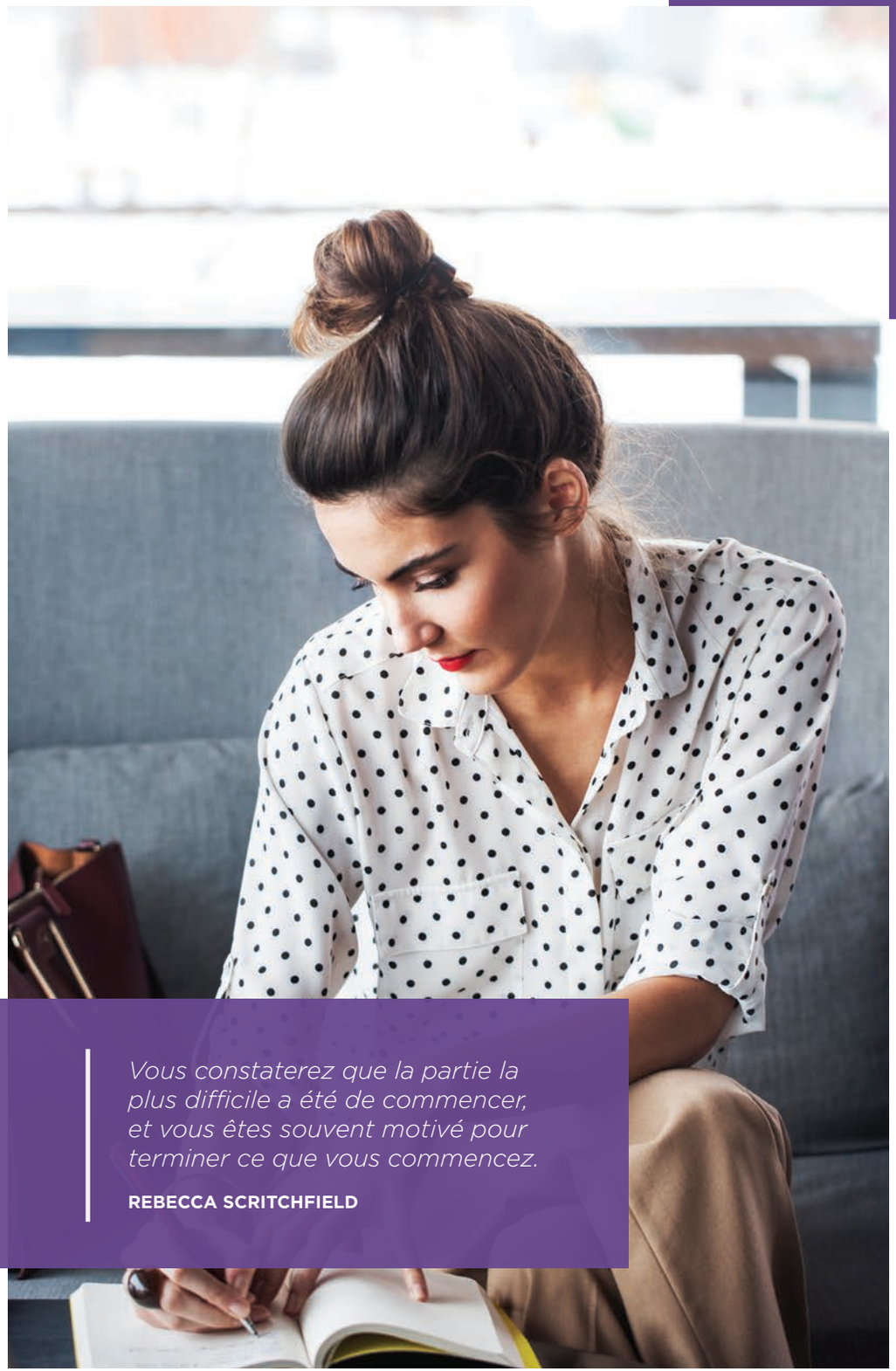
Comprendre le fonctionnement de votre cerveau

Le traumatisme crée un changement que vous ne choisissez pas. Guérir consiste à créer un changement que vous choisissez.

MICHELLE ROSENTHALL

Un bref rappel de votre lecture

- Le modèle du cerveau en deux parties vous aide à comprendre votre traumatisme en se concentrant sur les systèmes conscients et subconscients de votre cerveau : le lobe frontal (penser à choix) et le système limbique (penser à automatique).
- Les traumatismes subis pendant l'enfance peuvent perturber la capacité de votre système limbique et de votre lobe frontal à travailler ensemble, ce qui vous engourdit ou vous rend surmené.
- Les traumatismes de l'enfance peuvent affecter votre corps et la façon dont il communique avec votre cerveau, ce qui entraîne souvent des problèmes chroniques de santé physique et mentale.
- Les 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir vous donnent les outils nécessaires pour renforcer votre esprit, votre corps et les connections qu'ils renferment.



Vous constaterez que la partie la plus difficile a été de commencer, et vous êtes souvent motivé pour terminer ce que vous commencez.

REBECCA SCRITCHFIELD

EXERCICE 1

Planifier à l'avance

Planifier à l'avance peut être un outil efficace pour faire de votre guérison une priorité. Lorsque vous notez ne serait-ce qu'un seul rappel de ce sur quoi vous aimeriez vous concentrer aujourd'hui, demain ou le reste de la semaine, vous ne vous contentez pas de créer un plan, vous renforcez le lien entre votre système limbique et votre lobe frontal.

Faire des choix conscients, tels que planifier, observer et faire un suivi, renforce votre lobe frontal. Cette force supplémentaire peut avoir un impact positif sur votre système limbique et votre corps, car il aide à établir de nouvelles connexions dans votre cerveau. En vous tournant vers l'avenir et en suivant ces plans, vous découvrirez peut-être que vous pouvez créer des souvenirs et des expériences positives. Au fil du temps et avec des soins constants, ces connexions cérébrales se renforceront et vous vous sentirez plus apte à agir sur les plans et les rêves que vous avez.

Étapes de l'activité

1. **Reportez-vous à la fiche de planification hebdomadaire prévue pour cette activité.**
2. **En prévision de la semaine à venir, sélectionnez au moins une question qui vous semble intéressante et notez la réponse.**

Pour en savoir plus sur la façon d'identifier ce qui est important pour vous et l'avenir que vous souhaitez, consultez les activités « Se tourner vers l'avenir » à la page 190 et « Créer un tableau de visualisation » à la page 200.

- Quelle est la chose sur laquelle je veux me concentrer cette semaine pour progresser dans mon parcours de guérison ? Que puis-je faire pour y parvenir ?
- Quelle est la chose que j'attends avec impatience cette semaine ?
- Qu'est-ce que j'aimerais vivre comme nouvelle expérience cette semaine ?
- Quelle est l'assurance que je peux me donner cette semaine ?
- Qu'est-ce qui pourrait me poser problème cette semaine, et comment puis-je planifier à l'avance pour pouvoir le gérer de manière saine ?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir du soutien ?

Si vous vous sentez dépassé par l'idée de remplir cette fiche de planification, n'hésitez pas à écrire une seule chose qui, selon vous, vous aidera dans votre parcours de guérison cette semaine.

3. **Sur la feuille de planification hebdomadaire, notez tout ce qui vous semble utile pour la semaine à venir.** Il peut s'agir de notes, d'objectifs, d'événements, de rappels, etc.

   Si vous souhaitez obtenir davantage de conseils sur ce que vous devez planifier, pensez à inclure :

   - Une activité de ce manuel sur laquelle vous aimeriez vous concentrer.
   - Une activité que vous attendez avec impatience, qu'elle ait lieu cette semaine ou non.
   - Une nouvelle expérience que vous aimeriez avoir.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

En plus de planifier, de faire le suivi et de fixer des objectifs, une autre activité qui engage votre lobe frontal et votre système limbique est la réflexion. **À la fin de votre semaine, revenez sur les pensées qui ont guidé votre planification.** Choisissez au moins l'une des questions suivantes qui vous semble évidente et notez votre réponse :

- Qu'est-ce que j'ai aimé faire la semaine dernière ?
- Sur une échelle de 1 à 10 (1 = Cette semaine a été difficile, 10 = Cette semaine a été formidable), comment s'est passée cette semaine ? Que pourrais-je faire la semaine prochaine pour augmenter mon chiffre d'un degré seulement ?
- Comment me suis-je sentie cette semaine dans mon corps ?
- Quelles relations ai-je renforcées cette semaine ?
- Comment ai-je dormi ?
- Quel a été mon moment préféré cette semaine ?

Fiche de planification hebdomadaire

Lundi

Mardi

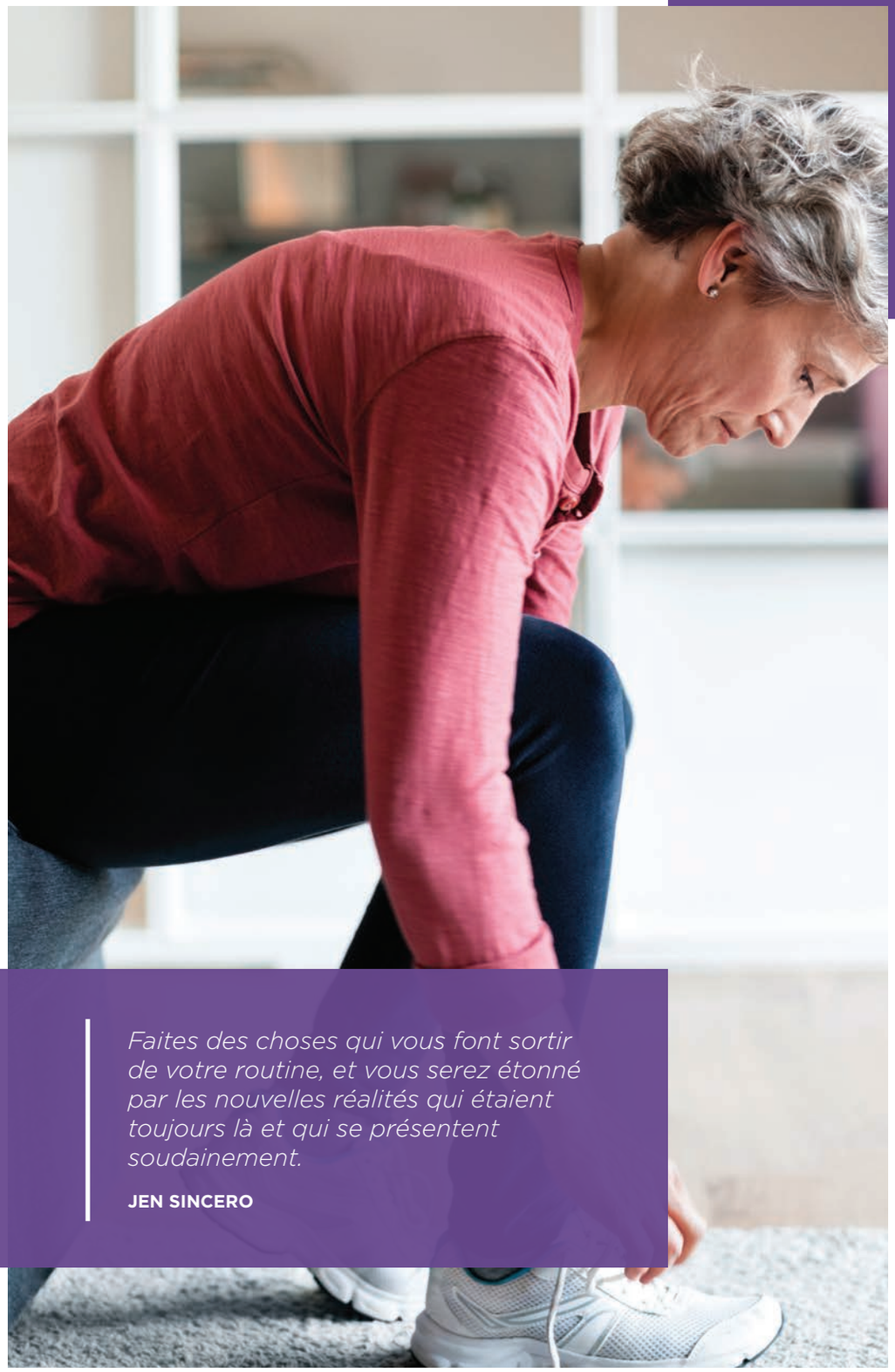
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Faites des choses qui vous font sortir de votre routine, et vous serez étonné par les nouvelles réalités qui étaient toujours là et qui se présentent soudainement.

JEN SINCERO

EXERCICE 2

Agir en pleine conscience

Presque toute activité peut prendre un caractère automatique lorsque nous la pratiquons assez souvent. C'est une capacité étonnante de votre cerveau qui vous aide à devenir plus efficace et peut vous aider à développer les habitudes que vous souhaitez. Cependant, lorsque vous n'êtes pas consciente de vos réactions automatiques, vous perdez une partie de votre capacité à faire un choix conscient. **Cet exercice vous aidera à vous familiariser avec vos réactions et comportements automatiques en les interrompant par quelque chose de délibéré.** Cela vous semblera probablement étrange au début - même avec la plus petite des actions - mais cette gêne signifie que vous vous penchez sur un défi et que votre cerveau s'adapte à quelque chose de nouveau.

Étapes de l'activité

1. **Pensez à une petite tâche simple que vous faites tous les jours.**
2. **Essayez d'accomplir cette tâche d'une manière qui vous oblige à réfléchir à l'action.** Si vous ne savez pas par où commencer, vous trouverez ci-dessous quelques idées :
    - Brossez-vous les dents avec votre main non dominante.

- Prenez un nouveau chemin pour vous rendre au travail ou en revenir.
- Empruntez un nouveau chemin lors de votre promenade
- Asseyez-vous dans un nouvel endroit (au restaurant, dans une salle de classe, à la cafétéria de votre travail, etc.)
- Marchez sans balancer vos bras.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Changez l'ordre dans lequel vous faites quelque chose (par exemple, avant de vérifier vos e-mails au travail, prenez plutôt un café).
- Mangez avec votre main non dominante.

3. **Lorsque vous effectuez votre ancienne tâche d'une nouvelle manière, remarquez la concentration qu'il faut lorsque l'action n'est plus automatique.**
4. **Une fois que vous avez terminé votre tâche, notez vos réponses aux questions suivantes :**
   - Qu'avez-vous ressenti en accomplissant cette tâche différemment ? Pourquoi ?
   - Qu'est-ce que j'ai remarqué ?
   - Comment puis-je appliquer cet exercice à d'autres domaines de ma vie ? Comment puis-je être moins automatique et plus déterminé dans les choses que je fais ?

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Maintenant que vous vous êtes entraînée à adapter votre approche à quelque chose de petit et de concret dans votre vie, vous voudrez peut-être **essayer d'appliquer cet exercice à vos habitudes et à vos routines émotionnelles.** Avez-vous une façon typique de réagir à certaines situations ? Y a-t-il un moyen de rendre votre réaction plus consciente ? Par exemple, si vous arrivez à la maison et que vous criez après votre chien parce qu'il a fait de la saleté sur le sol de la cuisine, remarquez cette réaction automatique et essayez de réagir d'une autre manière, comme prendre plusieurs grandes respirations avant de passer la porte. Ou, si vous avez tendance à éviter le contact visuel avec les gens en public, essayez de sourire à quelqu'un. Remarquez comme ce changement dans votre réaction émotionnelle habituelle peut vous sembler étrange, mais maintenant que vous êtes plus consciente de vos actions subconscientes, vous pouvez adopter une approche plus consciente.

Option n° 2

Ce manuel contient de nombreuses activités où vous pouvez appliquer ce concept. En voici quelques-unes que vous pouvez essayer :

- « Communication assertive » (page 94)
- « Remettre en question les pensées non productives » (page 100)
- « Apprendre à poser ses limitess » (page 134)

Il n'y a quasiment aucun élément de notre vie qui ne soit pas amélioré par un sommeil adéquat.

ARIANA HUFFINGTON

EXERCICE 3

Créer une routine de sommeil

De nombreuses survivantes d'abus sexuels déclarent avoir des troubles du sommeil. Comme nous l'avons vu dans le chapitre Le traumatisme et le cerveau dans le livre Retrouver l 'Espoir, le système limbique a tendance à s'activer lorsqu'on lui rappelle des choses liées à des traumatismes passés. Pour de nombreux survivantes, le traumatisme ou les symptômes du traumatisme sont liés au sommeil et aux choses associées au sommeil, ce qui pourrait entraîner un sommeil perturbé. Toutefois, grâce à des mesures conscientes et délibérées, vous pouvez rééduquer votre système limbique pour qu'il ait des associations plus positives et plus détendues avec le sommeil.

L'hygiène du sommeil est un ensemble d'habitudes, d'actions et de comportements qui peuvent préparer et entraîner à la fois votre esprit et votre corps à un sommeil réparateur. L'activité ci-dessous est conçue pour vous aider à développer une bonne hygiène du sommeil et, lorsqu'elles sont effectuées régulièrement, ces actions conscientes peuvent influencer vos fonctions subconscientes vers un meilleur sommeil au fil du temps.

Étapes de l'activité

1. Réfléchissez à votre routine du soir actuelle. Que faites-vous habituellement avant de vous coucher ? **Dressez une liste de vos habitudes générales,** que vous les considériez comme votre « routine » ou non.

2. **Parcourez votre liste et identifiez les habitudes que vous souhaitez conserver et celles que vous souhaitez supprimer de votre routine.** Il peut être utile de passer en revue chaque étape et de vous demander : « Est-ce que cela m'aide à me détendre et à me préparer à dormir ? ». Rayez tout ce qui vous semble inutile.

3. **Ensuite, décidez si vous voulez ajouter quoi que ce soit à votre routine qui sera bénéfique à votre hygiène de sommeil.** Quelles sont les habitudes ou actions qui semblent relaxantes ? Qu'est-ce qui vous aidera à clore votre journée et à envoyer des signaux à votre corps et à votre esprit pour qu'il soit temps de vous détendre ? Voici quelques idées :

   - Prenez un bain ou une douche chaude.
   - Lisez un livre au lieu de regarder un écran.
   - Méditer.
   - Lavez-vous le visage et brossez-vous les dents.
   - Rangez.
   - Préparez vos vêtements pour le lendemain.
   - Écrivez dans un journal votre journée.

4. **Après avoir identifié ce que vous voulez inclure dans votre routine du soir, organisez-les en une séquence qui vous semble la plus attrayante.** Par exemple, vous voulez peut-être vous laver le visage, vous brosser les dents, préparer vos vêtements pour le lendemain, puis méditer.

5. **Essayez votre liste personnalisée d'hygiène du sommeil lorsque vous commencer à ralentir avant le coucher.** En parcourant votre liste, pensez : « Je termine la journée avec ça ».

6. **Ajustez votre routine en explorant ce qui fonctionne le mieux pour vous.** À l'occasion, vous voudrez peut-être revoir votre liste d'étapes de la routine du soir et voir s'il y a quelque chose de nouveau que vous voulez essayer. N'oubliez pas que cette routine existe pour répondre à vos besoins, et que ces besoins peuvent changer et évoluer.

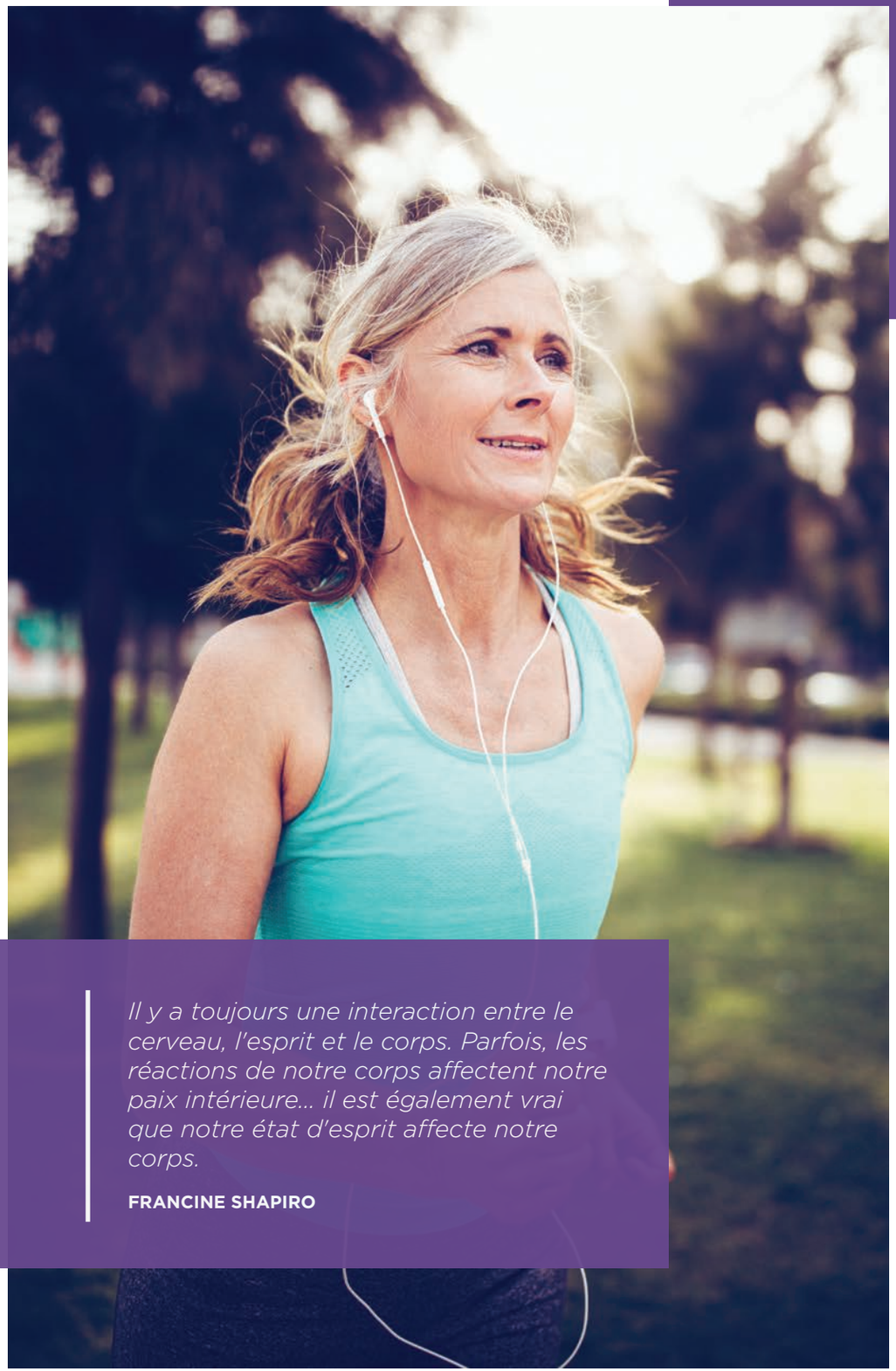
Approfondir votre expérience

Option n° 1

Vous pouvez explorer la possibilité d'ajouter de l'écriture à votre routine. **L'écriture nocturne consiste à noter toute pensée intrusive ou récurrente qui pourrait vous empêcher de vous endormir ou de rester endormie.** Cela vous aide à classer consciemment ces pensées perturbatrices dans un endroit sûr et peut apaiser toute inquiétude subconsciente qui entraîne des troubles du sommeil. Vous pouvez l'essayer en suivant ces étapes :

1. **Gardez un bloc-notes à côté de votre lit.**
2. **Notez toutes les pensées ou inquiétudes récurrentes que vous pourriez avoir en vous endormant, même s'il ne s'agit que de quelques mots.**
3. **Affirmez-vous que ces pensées ont été écrites et que vous pourrez y faire** face plus tard.
4. **Le matin, relisez ce que vous avez écrit sur votre bloc-notes** afin de déterminer si vous avez quelque chose à gérer aujourd'hui ou à noter dans un endroit plus permanent.
5. **Tournez-vous vers une page blanche pour la nuit suivante.** Au fil du temps, vous pourrez regarder en arrière et voir les schémas, les nouvelles idées ou les détails importants.

Vous pouvez en apprendre davantage sur écriture expressive à la page 78.



Il y a toujours une interaction entre le cerveau, l'esprit et le corps. Parfois, les réactions de notre corps affectent notre paix intérieure... il est également vrai que notre état d'esprit affecte notre corps.

FRANCINE SHAPIRO

EXERCICE 4

Le mouvement et votre cerveau

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

Puisque les traumatismes vivent dans le corps et le cerveau, faire bouger son corps peut être bénéfique pour sa santé mentale et physique. Le mouvement physique a un impact sur les hormones et le système nerveux de votre corps qui, à son tour, peut influencer positivement votre fonction cérébrale, votre niveau d'énergie, la qualité de votre sommeil, les symptômes du SSPT, la dépression, l'anxiété et les niveaux de stress. De nombreuses survivantes trouvent que faire bouger leur corps leur offre une occasion extraordinaire de se reconnecter avec leur corps et de travailler sur des émotions et des pensées « bloquées ».

Même en connaissant tous ces avantages, le système limbique peut quand même rendre la motivation de faire des exercices difficiles. **Cette activité consiste à reconnaître qu'il existe une activité physique que vous (et votre système limbique) apprécierez, physiquement, mentalement et émotionnellement.** La clé est de trouver ce qui vous convient et de concevoir un plan qui vous aidera à l'intégrer dans votre vie.

Si vous n'êtes pas quelqu'un qui fait souvent de l'exercice, tout type de mouvement que vous mettez en œuvre dans votre vie devrait être bénéfique pour votre corps et votre cerveau. Cependant, vous devriez consulter votre médecin avant de vous lancer dans une nouvelle forme d'exercice.

Vous pouvez également vous référer à l'activité Mouvements et arts martiaux à la page 124 pour plus d'idées.

Étapes de l'activité

1. **Explorer.** Quel est le type d'exercice ou de mouvement que vous seriez prête à explorer ? Y a-t-il une activité physique que vous avez toujours voulu essayer ? Par exemple, vous voulez peut-être essayer l'escalade, le surf ou le lancer de frisbee. Ou peut-être aimez-vous l'idée de simplement vous promener dans votre quartier. Notez quelques activités physiques qui vous semblent amusantes ou que vous aimeriez pratiquer davantage.

2. **Essayez-en une, puis passez en revue.** Essayez l'une des idées de votre liste. En faisant cela, remarquez comment votre système limbique réagit à l'activité. Comment vous êtes-vous sentie avant, pendant, après et beaucoup plus tard ? Quelles pensées ou émotions (le cas échéant) ont été libérées ? Si cela n'a pas fonctionné, n'abandonnez pas. Il existe de nombreuses autres façons d'explorer le mouvement et l'exercice.

3. **Planifiez et surmontez les obstacles.** Si vous trouvez quelque chose qui vous plaît, planifiez comment l'intégrer dans votre vie. Lorsque vous commencerez (ou continuerez) à pratiquer une activité physique dans le cadre de votre guérison, des obstacles se présenteront, et c'est normal. Tout d'abord, identifiez les obstacles que vous rencontrez, puis utilisez votre lobe frontal et trouvez des solutions créatives pour vous aider à les surmonter.

   - Exemple d'obstacle : « Je n'ai pas envie de faire ça maintenant. »
   - Exemples de solutions : « Inviter une amie à me rejoindre et à me tenir responsable », « Faire juste un pas vers mon objectif aujourd'hui », ou « Trouvez une activité différente qui me fasse encore bouger, mais qui semble amusante pour l'instant ».

4. **Persévérez.** Continuez à explorer de nouvelles choses ou essayez de changer vos vieilles idées pour mieux les adapter à votre plaisir personnel et à vos besoins actuels. Par exemple, vous n'aimez peut-être pas le cardio à la salle de sport, mais vous aimez transpirer en jardinant dans votre jardin et en écoutant votre chanson préférée.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Les étirements peuvent être une bonne solution, en particulier si vous avez des problèmes de santé, si le temps est mauvais ou si vous manquez de temps. Appliquez la méthode ci-dessus pour trouver des étirements qui vous plaisent. Les étirements peuvent être particulièrement efficaces avant d'aller au lit. Vous pouvez également consulter l'activité Yoga à la page 160 pour avoir plus d'idées sur les différents étirements et poses.

Option n° 2

Intégrez la pleine conscience (de la stratégie 4) dans votre activité physique ou votre exercice. Si des pensées négatives surgissent, redirigez-les vers un mantra encourageant, concentrez-vous sur votre environnement ou pensez à un point d'ancrage que vous aurez choisi (page 144 pour référence).

Faites des choix alimentaires qui respectent votre santé et vos papilles gustatives tout en vous faisant sentir bien.

EVELYN TRIBOLE

EXERCICE 5

La nutrition, le cerveau, et le corps

Il peut être facile de penser à votre corps et votre cerveau comme étant séparé alors qu'en réalité, ils sont interconnectés - surtout lorsqu'il s'agit de ce que vous mangez. Par exemple, la nutrition n'affecte pas seulement votre corps et votre état physique, mais aussi votre cerveau. Elle peut affecter votre état mental, votre jugement et votre capacité à vous concentrer et à penser clairement. À son tour, votre cerveau peut influencer ce que vous choisissez de manger. Par exemple, vos choix alimentaires peuvent être influencés par votre système limbique et ses liens émotionnels, vos envies et vos habitudes. D'autres fois, lorsque vous faites des choix plus intentionnels sur ce que vous mangez et sur la manière dont vous en tirerez profit, ces choix sont davantage influencés par votre lobe frontal.

Cette activité consiste à observer les choix alimentaires que vous faites, comment ces choix sont liés à votre système limbique et/ou à votre lobe frontal, et comment chaque choix alimentaire vous fait sentir. Le fait de suivre et de noter ces détails vous aidera à mieux comprendre à quel point votre esprit et votre corps sont étroitement liés et comment votre cerveau - en particulier le système limbique et ses liens émotionnels avec certains aliments - informe, se relie et réagit à ce qui se trouve dans votre assiette.

Étapes de l'activité

1. **Surveillez ce que vous mangez pendant une journée.** Il peut être utile de le noter dans un carnet.
2. **Une heure ou deux après avoir mangé votre collation, posez-vous les questions suivantes :**
    - Comment me suis-je sentie (mentalement et physiquement) immédiatement après avoir mangé ma collation ?
    - Comment me suis-je sentie (mentalement et physiquement) à ce moment-là ?
    - Comment ces sentiments se comparent-ils à ceux que je ressens avec d'autres aliments ?
    - Quel rôle mon système limbique a-t-il joué dans cette expérience ? (Ai-je été motivé par l'ennui, le confort, la joie, la célébration, etc.)
    - Quel rôle mon lobe frontal a-t-il joué dans cette expérience ? (Ai-je été motivé par la planification, l'intention, la prévoyance, etc.)
3. **Utilisez les informations que vous avez recueillies pour réfléchir aux questions suivantes :**
    - En vous basant sur vos observations, quels sont les aliments qui donnent une sensation d'énergie, de plaisir ou de satisfaction ? Quels sont les aliments qui ont résulté en sentiments d'irritabilité, de léthargie ou de malaise ?
    - À quoi ressemble une alimentation saine pour vous et où en êtes-vous actuellement dans votre parcours de guérison ?
    - Y a-t-il des changements (grands ou petits) que vous souhaitez faire après avoir fait cette activité ? Écrivez-les.
        - ***i.*** *Exemple : « Aujourd'hui, pour le déjeuner, je vais manger jusqu'à ce que mon corps me fasse savoir que je me sens bien remplie. »*
        - ***ii.*** *Exemple : « Je vais intentionnellement réserver du temps pour une pause déjeuner, quel que soit mon emploi du temps aujourd'hui. »*

Approfondir votre expérience

Option n° 1

En observant ce que vous mangez, considérez les éventuelles influences extérieures dans votre vie quotidienne (comme les médias, les traditions familiales ou les habitudes subconscientes) qui pourraient affecter ce que vous choisissez de manger. Avez-vous choisi de manger quelque chose en fonction de ce que vous avez vu ou entendu ? Quels messages les médias peuvent-ils vous envoyer à propos de la nourriture ? De quelle manière ces messages peuvent-ils être utiles ou nuisibles ?

Lorsque vous réfléchissez à ces questions, notez vos réflexions. Vous pouvez également choisir d'identifier d'autres influences sur votre relation avec la nourriture. Ces influences sont-elles utiles ou nuisibles ? Comment votre lobe frontal ou votre système limbique réagit il à ces influences ?

Option n° 2

Pensez aux types d'aliments que vous souhaitez consommer plus ou moins. Si vous souhaitez apporter un changement significatif à votre régime ou à vos habitudes alimentaires, mais que vous ne savez pas par où commencer, envisagez de consulter un nutritionniste professionnel pour vous informer et vous aider à élaborer un plan.

STRATÉGIE

1

La prise de conscience

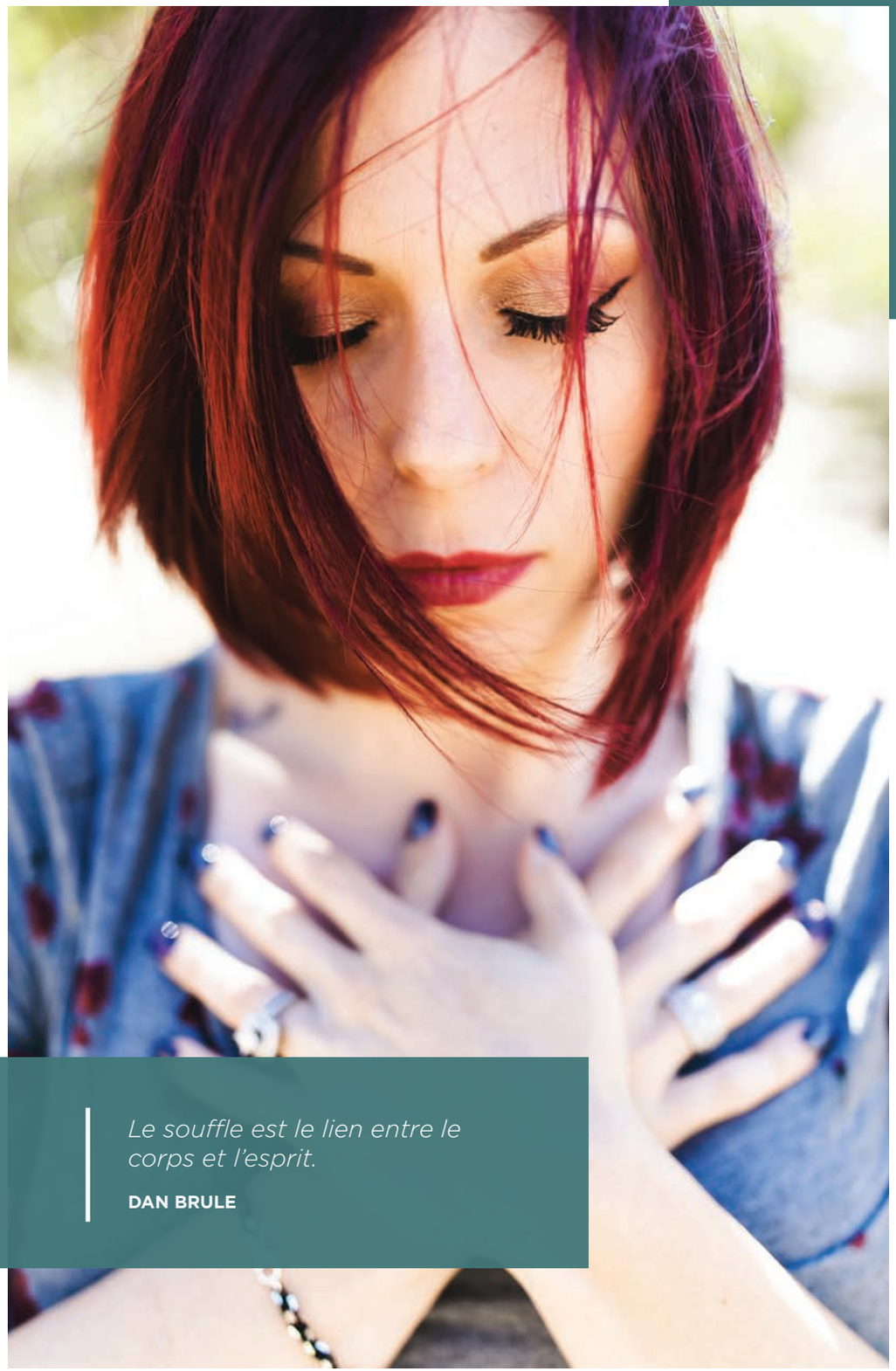
Être présent

Le but de ce parcours n'est pas de devenir une personne différente. C'est d'aimer qui vous êtes à l'instant.

SUZANNE HEYN

Un bref rappel de votre lecture

- La prise de conscience est le fait d'être physiquement et émotionnellement présent dans l'instant.
- La prise de conscience vous permet de devenir plus attentive à ce que vous ressentez d'instant en instant, afin que vous puissiez apprendre à gérer ces sentiments.
- La prise de conscience peut aider à combattre la dissociation - lorsque vous vous transportez mentalement vers un autre endroit parce que l'endroit où vous vous trouvez est trop douloureux.
- La prise de conscience utilise des techniques de base pour s'assurer que vous vivez plus pleinement dans le présent.



Le souffle est le lien entre le corps et l'esprit.

DAN BRULE

EXERCICE 1

Respiration rythmée

Pensez à votre souffle comme une ancre qui vous maintient dans le moment présent. Votre respiration vous sert tout de suite, dans ce moment. Vous ne pouvez pas respirer pour le passé ou pour l'avenir, mais uniquement pour vos besoins actuels. **Prendre conscience de votre respiration peut vous aider à vous calmer et à attirer votre attention sur l'ici et le maintenant.** Donner à votre respiration un rythme régulier pour respirer peut vous aider, vous et votre corps, à vous concentrer sur ce moment et sur le lien avec votre respiration.

Cette activité est destinée à vous aider à prendre conscience de votre rythme cardiaque et à diriger votre respiration. Au fur et à mesure que vous franchissez chaque étape, permettez-vous d'observer votre respiration avec patience et bienveillance.

Étapes de l'activité

1. **Trouvez un endroit paisible où vous ne serez pas dérangée pendant environ cinq minutes et allongez-vous sur le dos.** Vous pouvez laisser vos yeux ouverts ou fermés.

2. **Prenez un moment pour vous mettre à l'aise et vous concentrer sur vos émotions.** Posez une main sur votre poitrine ou votre ventre si cela vous aide à vous sentir calme.

3. **Inspirez par le nez en comptant quatre battements de coeur. 1, 2, 3, 4**

4. **Retenez votre souffle, en comptant deux battements de coeur. 1, 2**
5. **Expirez par le nez, en comptant six battements de coeur. 1, 2, 3, 4, 5, 6**
6. **Répétez cette opération pendant cinq minutes, ou si vous l'utilisez pour vous aider à gérer un déclencheur, répétez cette opération autant de fois qu'il vous faut pour vous sentir ancrée dans le moment présent.** À mesure que vos battements de cœur ralentissent, votre respiration s'approfondit et continue à vous calmer.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Il y a plus d'une façon de pratiquer la respiration rythmée. Ce qui peut être confortable pour quelqu'un d'autre, peut ne pas l'être pour vous. Essayez d'expérimenter avec un rythme qui vous convient le mieux. Par exemple, au lieu de faire le rythme 4-2-6 comme suggéré ci-dessus, vous pourriez essayer le 4-3-4. Vous pouvez également essayer de faire des expériences avec le timing, la respiration en fonction de la musique, la respiration en fonction des pas, ou de vous concentrer sur une sensation différente (par exemple, taper du doigt). Une autre option consiste à tracer vos doigts au fur et à mesure que vous respirez, en traçant vers le haut le long de votre doigt à chaque inspiration et vers le bas à chaque expiration.

Option n° 2

Lorsque vous vous exercez à respirer à un rythme soutenu, essayez d'utiliser des mots plutôt que des chiffres pour suivre votre rythme. Choisissez des mots ou des phrases qui sont significatifs pour vous et correspondent au décompte 4-2-6. Cette phrase répétée peut également être utilisée comme une devise personnelle ou une ancre mentale qui vous donne du pouvoir tout au long de la journée (voir l'activité « Choisissez une ancre » à la page 144).

Vous devrez peut-être expérimenter avec plusieurs combinaisons de mots jusqu'à ce que vous trouviez une combinaison qui corresponde au schéma 4-2-6 et qui vous convienne.

N'hésitez pas à ajouter un ou deux autres mots à votre séquence si vous trouvez qu'il vous faut plus de temps pour l'inspiration ou l'expiration. Il peut également être utile d'écrire les mots que vous avez sélectionnés et de les lire en silence pendant que vous inspirez et expirez.

Si vous souhaitez d'autres suggestions sur l'utilisation de mots habilitants, reportez-vous à notre liste à la page 193.

Exemple

Inspirez : Paix, joie, pleine conscience
Retenez votre souffle : Calme
Expirez : Je ressens de l'espoir et du courage.

Je pense que c'est ainsi que nous sommes censés être dans le monde, présents et remplis d'admiration.

ANNE LAMOTT

EXERCICE 2

S'ancrer dans l'instant présent

Lorsque vous pratiquez la prise de conscience, vous apprenez à vous ancrer dans le moment présent. Cela vous permet d'être en phase avec ce que vous ressentez et expérimentez *maintenant*. En faisant cela, vous pouvez être consciente de ce dont vous avez besoin à cet instant - qu'il s'agisse de calmer la respiration de votre corps, d'apaiser les pensées houleuses du passé ou du futur, ou de rappeler à votre système limbique que vous êtes en lieu sûr.

Une technique qui peut vous aider à vous connecter (ou à vous ancrer) au présent est de vous concentrer activement sur les détails qui vous font savoir que vous ne vivez pas actuellement quelque chose du passé ou qui pourrait se produire dans le futur. Cela vous permet de séparer le passé du présent et peut vous aider à revenir au présent où vous pouvez agir. Vous trouverez ci-dessous huit questions ou déclarations qui vous aideront.

Étapes de l'activité

1. **Prenez une minute pour parcourir la liste des questions suivantes.** Choisissez-en une que vous pouvez pratiquer à ce moment précis et essayez-la la prochaine fois que vous serez prise de panique, stressée ou que vous ressentirez d'autres sentiments de malaise. Si possible, énoncez la réponse à haute voix pour vous-même ou, si vous

êtes en présence d'autres personnes, vous pouvez la réciter dans votre tête.

- Où suis-je en ce moment ?
- Quel est le jour, quelle date et heure ?
- Quelle est la température ressentie ?
- Qu'est-ce que je fais en ce moment ? (« Je rentre chez moi après le travail… » ou « Je travaille sur un projet… » etc.)
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en ce moment ? Concentrez-vous sur chaque sensation.
- Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment ? Quels mots utiliseriez-vous pour décrire vos sentiments ?
- Choisissez une couleur et remarquez tout ce qui vous entoure qui est de cette couleur.
- Choisissez un objet dans votre champ de vision et concentrez-vous sur chaque détail de cet objet (la forme, la texture, la taille).

2. **Après vous être posée au moins une de ces questions et avoir énoncé la réponse à haute voix, demandez-vous : « De quoi ai-je besoin en ce moment ? »**

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Une autre option pour vous aider à vous connecter au présent est de vous concentrer sur les détails d'une personne. Connaissez-vous la couleur des yeux de votre partenaire, de vos enfants ou de votre meilleure amie ? La prochaine fois que vous leur parlerez, regardez-les dans les yeux et remarquez en la couleur. Efforcez-vous d'être pleinement présente avec eux et développez les choses que vous remarquez - la couleur de leurs vêtements ou la façon dont la lumière brille sur leurs cheveux. Vous commencerez à voir des choses que vous n'avez jamais remarquées.

Option n° 2

Plongez plus profondément dans l'une des questions ci-dessus en la combinant avec une autre activité de ce chapitre, par exemple :

- Activité « Roue des émotions » (page 54), qui peut vous aider à répondre à la question « Quelle émotion suis-je en train de ressentir en ce moment ? »
- Activité « Balayage corporel » (page 62), qui peut vous aider à répondre à la question « Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en ce moment ? »
- Activité « Respiration rythmée » (page 46), que vous pouvez mettre en œuvre tout en réfléchissant à vos réponses.

Ressentez le sentiment mais ne devenez pas l'émotion. Soyez-en témoin. Permettez-le d'être. Relâchez-le.

CRYSTAL ANDRUS

EXERCICE 3

La roue des émotions

Souvent, il est facile de reconnaître ce qui provoque des changements physiques dans notre corps. Par exemple, le fait de soulever des poids peut nous faire ressentir des douleurs dans les bras le lendemain, ou bien trébucher sur le trottoir peut provoquer une éraflure au genou. Mais parfois, notre corps peut subir des changements physiques en réponse à quelque chose de plus difficile à identifier : nos émotions. Par exemple, vous pouvez ressentir une montée de sang à la tête parce que vous êtes en colère, ou vos mains peuvent trembler parce que vous êtes enthousiaste.

Il est également possible de ressentir plusieurs émotions en même temps, même des émotions qui semblent opposées les unes aux autres. Par exemple, si vous trouvez une photo importante sur votre téléphone que vous pensiez avoir effacée, vous pouvez vous sentir à la fois soulagée que la photo ne soit pas perdue et irritée par le stress que vous avez d'abord subi en pensant que la photo était perdue.

Chaque émotion que vous ressentez est importante - même celles que vous n'appréciez pas - parce qu'elle essaie de vous dire quelque chose. Peut-être que votre estomac se noue lorsque vous assistez à certains événements familiaux parce que vous ressentez de l'anxiété à propos de ces interactions. **En prenant conscience des différentes émotions que vous**

vivez, tant mentalement que physiquement, vous comprendrez mieux comment vous vous sentez dans le monde qui vous entoure et pourquoi vous vous sentez peut-être ainsi.

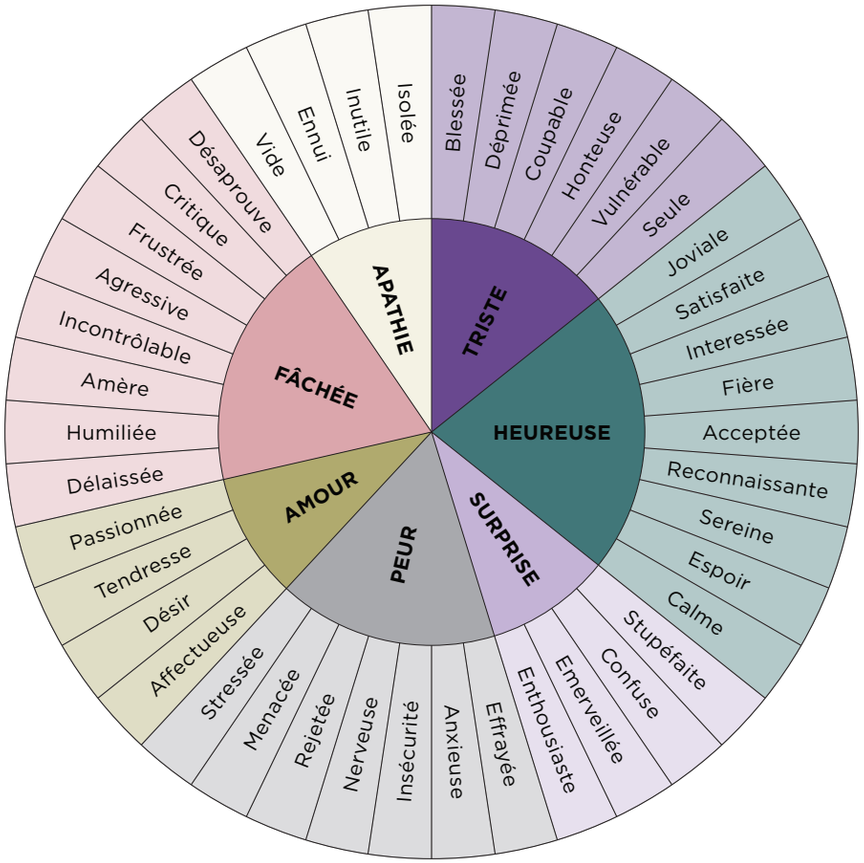
Étapes de l'activité

Utilisez la roue des émotions et les questions ci-dessous pour identifier les émotions que vous vivez actuellement. Vous ne cherchez pas à « réparer » ou à changer vos émotions, mais seulement à en prendre conscience.

- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Où se manifeste cette émotion sur le plan physique ?
- Quel(s) mot(s) utiliserais-je pour décrire mon (mes) émotion(s) ?
- Y a-t-il quelque chose qui se passe autour de moi et qui est lié à cette émotion ?
- Quand ai-je commencé à ressentir cette émotion ?
- Comment ce sentiment change-t-il avec le temps qui passe ?

Si vous souhaitez ajouter une émotion qui n'est pas incluse dans notre roue des émotions, n'hésitez pas à l'inscrire sur le graphique.

La roue des émotions



Approfondir votre expérience

Option n° 1

Après chaque autoévaluation, vous souhaiterez peut-être noter les émotions que vous ressentez dans un tableau/calendrier afin de créer un suivi des émotions. Cet outil peut vous aider à identifier des schémas et des combinaisons d'émotions, ainsi que les causes possibles de ces dernières.

Pour aller plus loin, vous pouvez utiliser votre tableau de bord pour identifier les six émotions que vous ressentez le plus souvent. Vous pouvez ensuite placer ces six émotions dans une roue des émotions plus personnalisée et représenter visuellement chaque émotion avec des formes et/ou des couleurs différentes (voir l'exemple à la page suivante). Nous vous recommandons de laisser un espace dans cette roue pour les émotions agréables dont vous pourriez progressivement prendre conscience ou que vous pourriez ressentir en même temps que d'autres émotions.

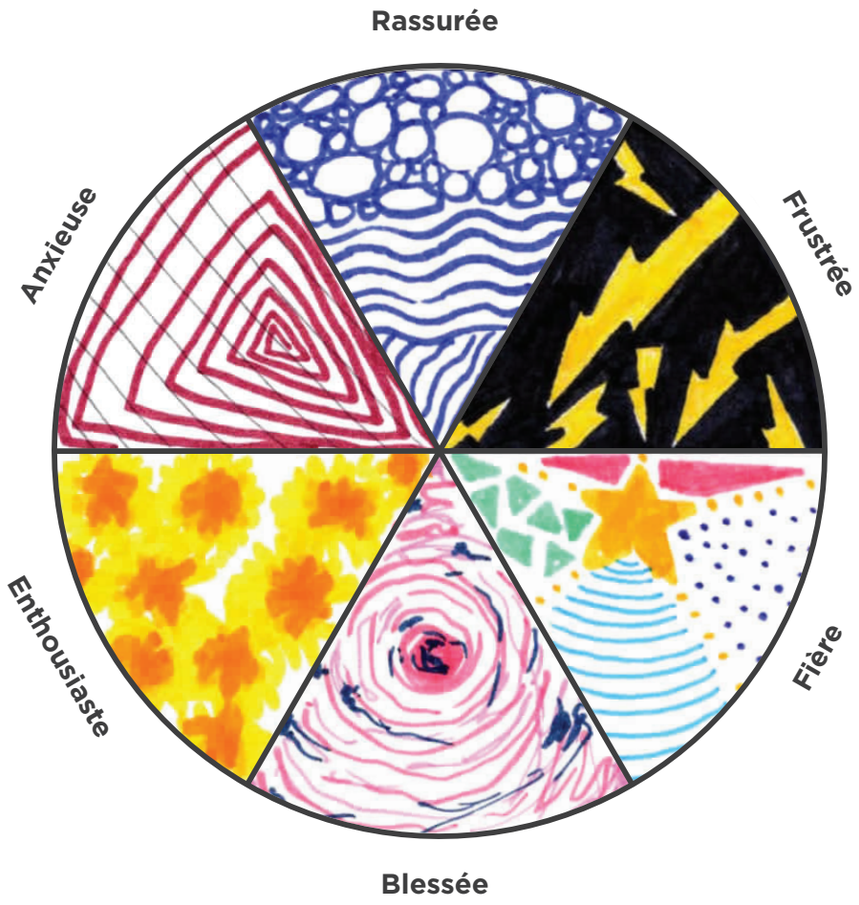
Option n° 2

Approfondissez votre compréhension de vos émotions en décrivant ce qu'elles vous font ressentir dans une déclaration « C'est comme si ». En les explorant de cette manière, vous pourrez trouver de nouvelles façons de décrire votre ou vos expériences émotionnelles.

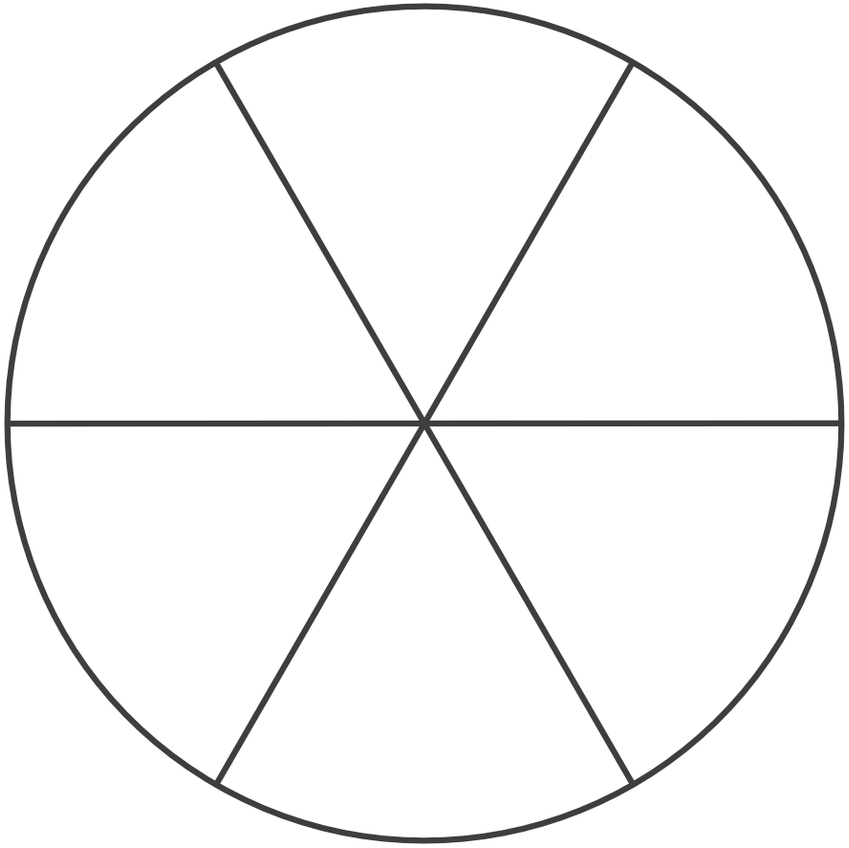
Exemples:

- **L'agitation :** J'ai l'impression qu'une décharge électrique me traverse les jambes.
- **Culpabilité :** C'est comme si j'avais avalé une brique de glace qui ne fondra jamais.
- **L'anticipation :** C'est comme si un colibri volait dans ma poitrine.

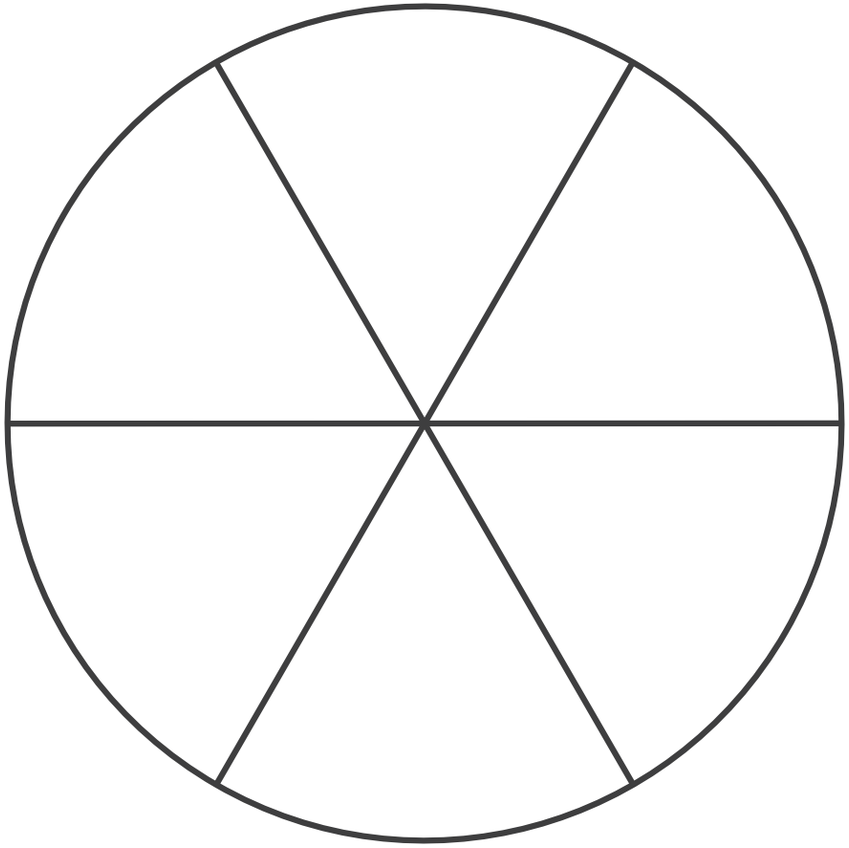
Exemple

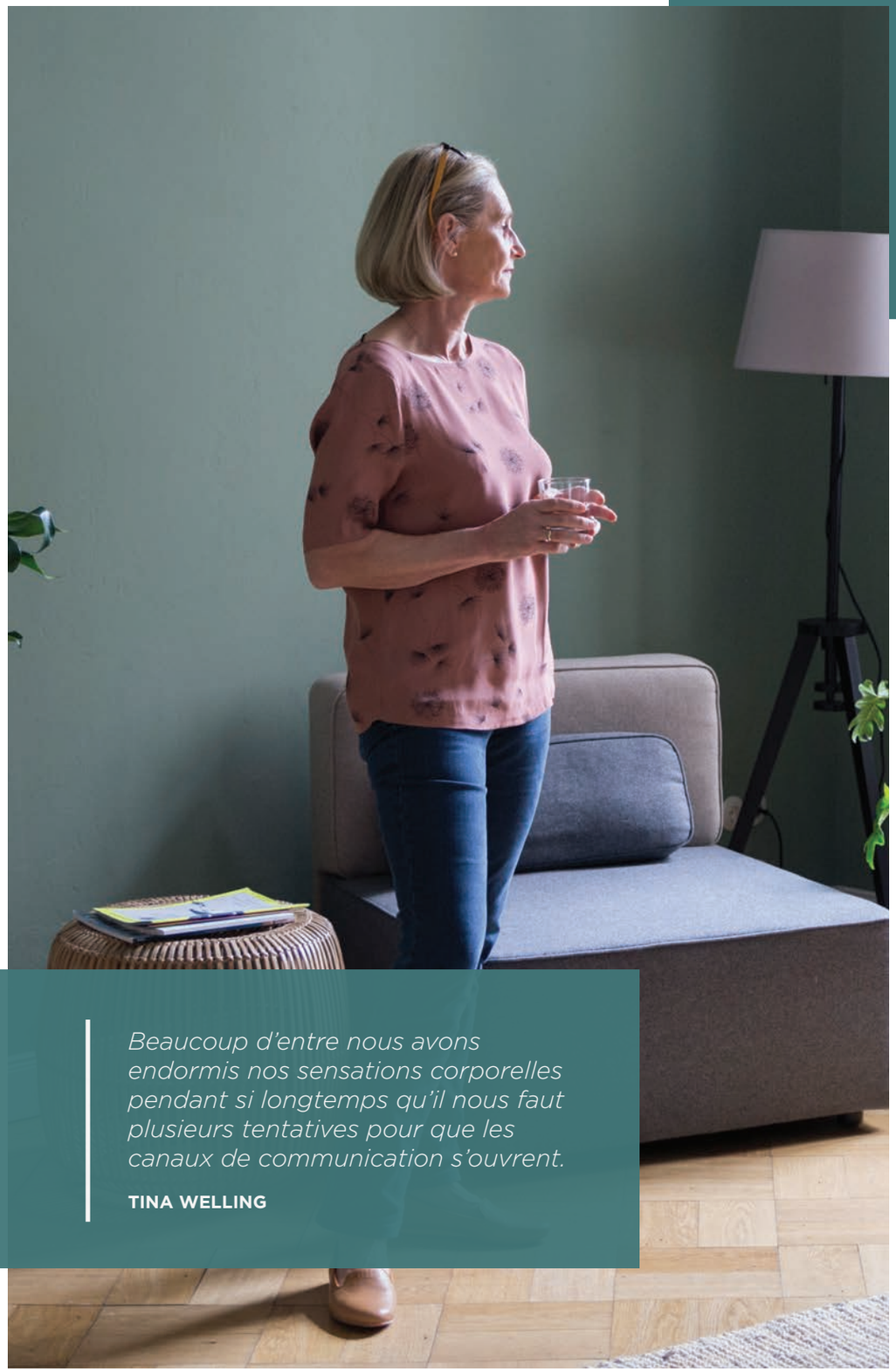


Ma roue des émotions



Ma roue des émotions





Beaucoup d'entre nous avons endormis nos sensations corporelles pendant si longtemps qu'il nous faut plusieurs tentatives pour que les canaux de communication s'ouvrent.

TINA WELLING

EXERCICE 4

Balayage corporel

Les traumatismes peuvent créer une déconnexion entre votre esprit et votre corps. Au départ, cette déconnexion peut vous avoir aidé à faire face aux abus et aux sensations accablantes que vous avez connus dans votre enfance. À l'âge adulte, la déconnexion peut rendre difficile une guérison et un épanouissement complets. La connexion avec votre corps est toujours possible, surtout lorsque vous pouvez aider votre corps et votre esprit à se sentir en sécurité.

Le but d'un balayage corporel est de vous aider à vous reconnecter - à apprendre à connaître votre corps afin de pouvoir travailler avec lui plutôt que contre lui, sur votre parcours de guérison. Les balayages corporels aident à prendre conscience des diverses sensations, réactions émotionnelles et intuitions que votre corps éprouve. Cela peut également vous rassurer sur le fait que vous n'êtes pas figée dans un état traumatique permanent. Bien que vous puissiez parfois ressentir un malaise, les balayages corporels vous aident à rester présente et à prêter attention à la façon dont les sensations de votre corps se déplacent et changent.

Étapes de l'activité

1. **Installez-vous dans une position confortable, de préférence dans un endroit où vous ne serez pas dérangée.**

2. **Prenez note de votre environnement, y compris l'espace, la température, les sons et les odeurs.** Approchez cet exercice avec curiosité, plutôt qu'avec jugement.

3. **Commencez par votre respiration.** Notez la montée et la descente de votre poitrine, le gonflement de vos poumons. Après quelques respirations, étendez votre attention à d'autres parties de votre corps.

4. **Balayez lentement de la pointe des pieds à la tête.** Donnez à chaque partie de votre corps une chance d'être remarquée :

   - Les orteils, la plante des pieds, les talons, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses et les hanches.
   - Doigts, paumes, poignets, avant-bras, biceps et épaules.
   - L'estomac, les poumons, le cœur, la poitrine et le cou.
   - Front, joues, mâchoire et muscles autour de vos yeux.

5. **Remarquez s'il y a des zones où le stress ou la tension est stocké.** De même, prenez note de toute zone où vous vous sentez détendue.

6. **Une fois que vous avez terminé, accordez-vous un moment pour réfléchir à l'état actuel de votre corps.**

7. **Après le balayage corporel, réfléchissez aux questions suivantes :**

   - Que remarquez-vous dans votre corps ?
   - Remarquez-vous des différences dans une partie de votre corps par rapport à une autre partie de votre corps ?
   - Remarquez-vous que votre corps se sent différent de ce qu'il était lors de votre dernier balayage corporel ?

Approfondir votre expérience

Option n° 1

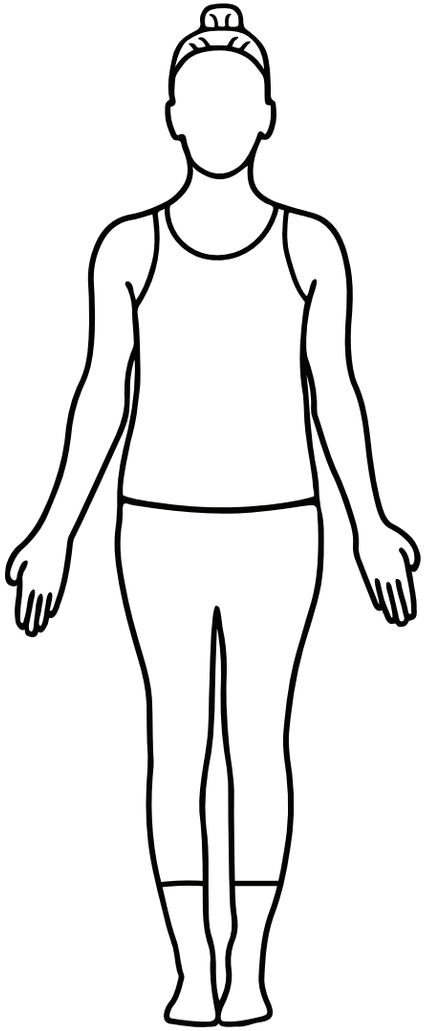
Pendant le balayage corporel, vous pouvez choisir d'utiliser la visualisation pour donner forme à ce que vous ressentez. Par exemple, vous pouvez choisir une couleur qui représente ce que ressent chaque partie du corps. Illustrez les différentes couleurs de chaque zone dans le schéma corporel fourni à la page suivante. Vous pourriez ensuite évaluer si certaines couleurs ont changé depuis votre dernier balayage corporel.

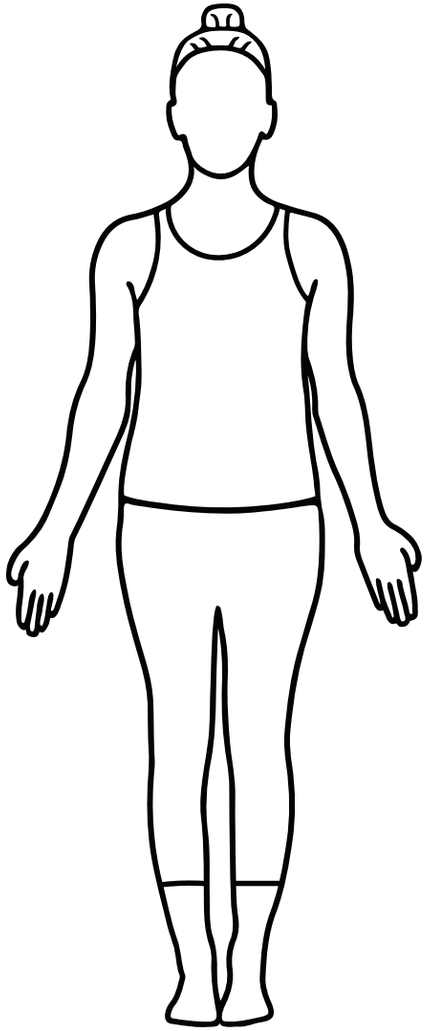
Option n° 2

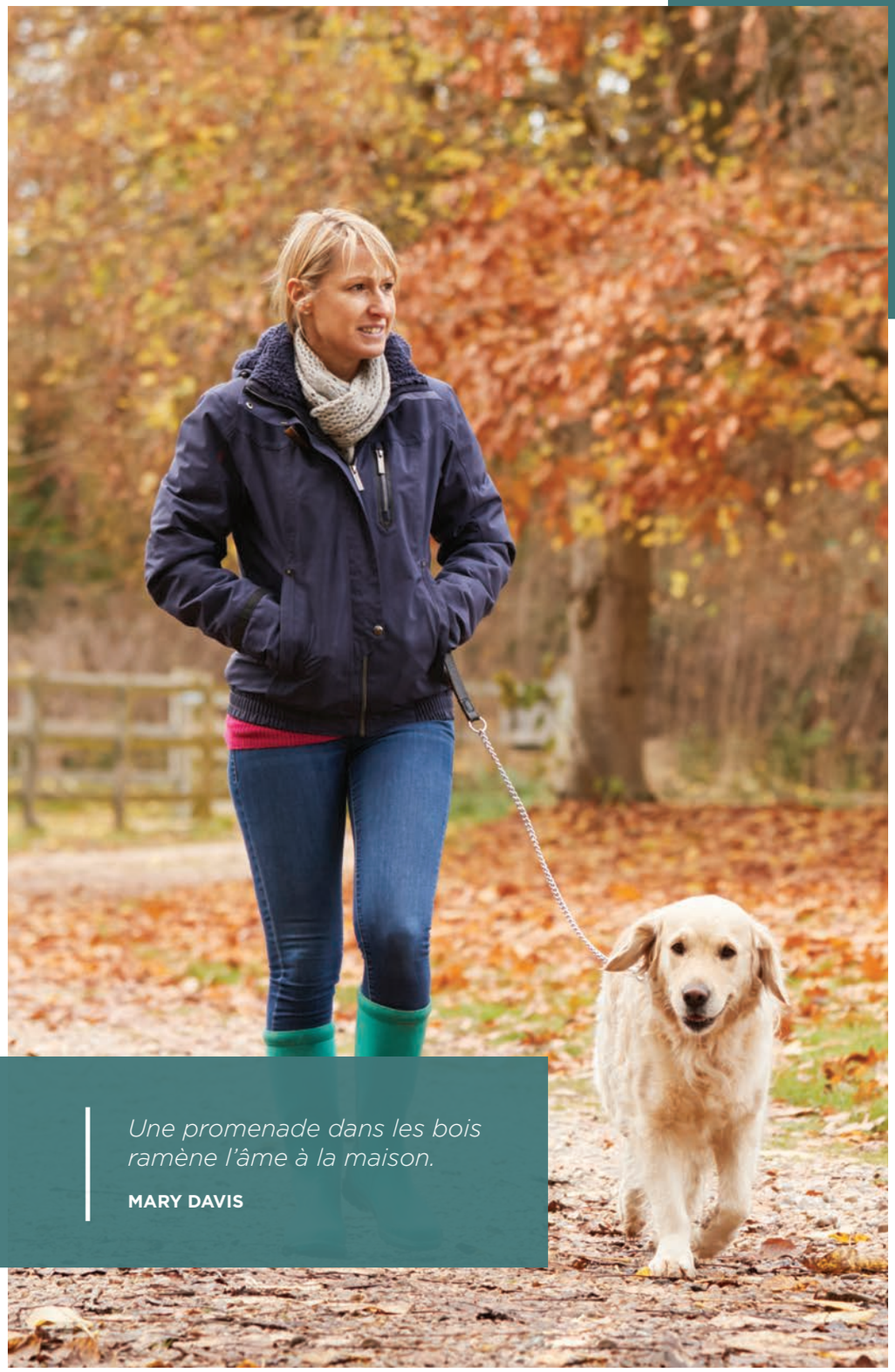
Créez un balayage corporel plus personnalisé qui correspondra mieux à vos préférences et aux zones de votre corps qui, selon vous, nécessitent le plus d'attention. Vous pouvez également vous enregistrer en train de lire les étapes du balayage corporel afin d'être guidée par votre propre voix.

Balayage corporel

Encerclez, colorez ou illustrez autrement différentes zones de votre corps en fonction de vos impressions et sensations générales de votre balayage corporel.







Une promenade dans les bois ramène l'âme à la maison.

MARY DAVIS

EXERCICE 5

Marcher en toute conscience

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

La marche peut être une partie importante de votre parcours de guérison, bénéfique à la fois pour votre santé physique et mentale. Lorsque vous intégrez les principes de la prise de conscience dans votre marche, cela devient encore plus puissant. **Le simple fait de se promener devient une guérison car cela renforce le lien entre votre esprit et votre corps.** La marche vous donne également la possibilité de calmer vos pensées stressantes en vous concentrant uniquement sur le présent - le cadre qui vous entoure, les sensations que vous ressentez lors de votre promenade, le mouvement de votre corps, etc.

Cette activité vous permet de déterminer votre propre rythme. Si tout ce que vous pouvez faire est de faire le tour du pâté de maisons, c'est là que vous commencez. La distance parcourue ou le temps passé à marcher n'est pas aussi important que d'utiliser la prise de conscience au fur et à mesure que vous avancez. La marche offre un rythme régulier

dans vos pieds, un effet calmant qui peut aider à lutter contre la dépression et l'anxiété, et une occasion de s'éloigner des tâches simultanées. De plus, lorsque vous marchez à l'extérieur, vous ressentez un changement dans l'environnement et une chance de permettre à votre environnement de recharger vos sens.

Étapes de l'activité

1. **Commencez par prendre quelques respirations profondes et purifiantes et remarquez comment vous vous sentez.** Remarquez le poids de vos pieds sur le sol et les sensations de vos pieds.
2. **Dites-vous : « Je vais faire une marche de guérison. »**
3. **Tout en marchant, faites l'une des activités ci-dessous.** Gardez à l'esprit que les activités ne sont pas censées être effectuées en même temps. Faites-en une, puis passez à une autre.
    - **Emportez un stylo et du papier.** Prenez des notes sur ce que vous voyez, entendez ou découvrez pendant votre promenade. Vous serez peut-être surprise par les informations que vous recueillerez.
    - **Pratiquez les techniques de respiration.** Remarquez votre respiration pendant que vous marchez. Développez ce que vous avez pratiqué dans l'activité Respiration rythmée, en comptant vos respirations en fonction de vos pas. Vous pouvez également imaginer des pensées/ sentiments agréables que vous inspirez et des pensées/ sentiments désagréables que vous expirez.
    - **Remarquez votre environnement.** Développez une pleine conscience de votre environnement en vous concentrant sur un sens à la fois. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou que ressentez-vous ? Portez une attention particulière aux détails qui vous auraient échappé.
    - **Utilisez des affirmations positives.** La combinaison d'affirmations positives et de mouvements physiques favorise le processus de guérison. Trouvez des choses encourageantes à dire pendant que vous marchez, comme « Je suis forte », « Je suis aimable », « Je suis reconnaissante pour… ». Répétez l'affirmation encore et encore pendant que vous marchez. Vous remarquerez peut-être que vous marchez plus haut, respirez plus profondément et habitez votre corps plus pleinement.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Demandez à une personne de confiance de vous accompagner dans votre marche. Leur présence peut apporter une nouvelle énergie et un plus grand sentiment de sécurité pendant l'activité. Vous pourriez lui dire que l'un des objectifs de votre marche est de pratiquer la pleine conscience. Pensez à discuter de vos observations sensorielles pendant votre marche, comme la couleur du ciel, la sensation de la brise ou le rythme des sons autour de vous. Vous pouvez aussi choisir de profiter de la

compagnie de l'autre personne pendant que vous intégrez personnellement des moments de conscience. Bien que la connexion avec votre (vos) partenaire(s) de marche soit toujours encouragée, n'ayez pas peur du silence car vous prenez chacun le temps d'absorber votre environnement et de veiller à rester connecté au moment présent.

Option n° 2

Essayez de changer d'endroit où vous allez lors de vos promenades. Appliquez ce que vous avez pratiqué dans l'activité « Agir en pleine conscience » du chapitre, Le traumatisme et le cerveau, (page 22) en une action plus délibérée et intentionnelle. L'exploration d'itinéraires alternatifs vous fournira de nouveaux détails et paramètres à observer et vous mettra au défi de manière saine. Au fur et à mesure que vous tester de nouveaux itinéraires, rester au courant des conditions météorologiques, de l'état des routes et de la sécurité générale de la région. Si des dangers, tels que le mauvais temps, vous empêchent de marcher à l'extérieur, n'hésitez pas à marcher à l'intérieur ou à ne parcourir qu'une courte distance.

STRATÉGIE

2

L'acceptation

Acceptez votre vérité

La vraie vie ne sera pas toujours parfaite ou n'ira pas toujours comme nous le souhaitons, mais l'acceptation constante de ce qui fonctionne dans notre vie peut nous aider non seulement à survivre, mais aussi à surmonter nos difficultés.

SARAH BAN BREATHNACH

Un bref rappel de votre lecture

- L'acceptation, c'est reconnaître la réalité et l'impact de votre traumatisme passé.
- L'acceptation vous permet de voir avec précision où vous en êtes actuellement afin de déterminer les prochaines étapes de votre parcours de guérison.
- L'acceptation vous aide à tempérer les réactions du système limbique en transformant les réactions automatiques en actions conscientes et en mettant votre vérité en lumière.
- L'acceptation est souvent mieux utilisée avec l'aide d'une autre personne, comme une amie de confiance, un membre de la famille ou un thérapeute.

L'écriture aide à garder notre boussole psychologique orientée.

JAMES PENNEBAKER

EXERCICE 1

Introduction à l'écriture expressive

L'écriture expressive consiste à écrire librement sur tout ce qui vous passe par la tête. C'est un exercice qui a été étudié en tant qu'outil pour se remettre d'un traumatisme, depuis les années 1980, et qui peut être utilisé pour toute situation ou difficulté que vous pourriez rencontrer. Aimeriez-vous un nouvel exutoire pour explorer les émotions et les angoisses que vous vivez ? Mettre vos pensées par écrit peut libérer des tensions et des douleurs qui seraient autrement difficiles à exprimer. Cela peut même révéler des émotions dont vous n'étiez pas consciente. L'écriture expressive peut également vous permettre de trier les émotions et les expériences selon un ordre ou un schéma qui vous aide à leur donner un sens. Dans son livre, L'écriture comme moyen de guérison, Louise DeSalvo explique cela plus en détail :

« Nous recevons un choc ou un coup, ou bien nous vivons un traumatisme dans notre vie. En l'explorant, en l'examinant et en trouvant les mots pour le décrire. . . Nous en venons à ressentir que nos vies sont cohérentes plutôt que chaotiques ». (43, 45)

Étapes de l'activité

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de pratiquer l'écriture expressive, mais il y a une façon d'essayer.

1. **Écrivez 20 minutes par jour pendant quatre jours consécutifs sur un sujet auquel vous avez réfléchi.** Cela peut être n'importe quoi, tant que vous vous sentez prête à écrire sur ce sujet. Voici quelques exemples :
   - Une dispute récente
   - Une relation actuelle
   - Un événement à venir
   - Une expérience passée
   - Un rêve récurrent
   - Les changements qui surviennent dans votre vie
2. **Avant de commencer à écrire, voici quelques conseils* :**
   - Trouvez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas distraite.
   - Écrivez en continu pendant les 20 minutes complètes, même si vous avez l'impression de n'avoir rien à écrire. Vous pouvez même écrire « Je n'ai rien à écrire », mais n'arrêtez pas d'écrire.
   - Si vous écrivez au sujet d'un événement spécifique, veillez à inclure vos sentiments à propos de cet événement.
   - Donnez-vous la permission de vous souvenir et de ressentir, pour autant que vous puissiez le faire en toute sécurité.
   - Ne vous préoccupez pas de l'orthographe, de la grammaire, de la structure des phrases, de l'organisation, etc.
   - Écrivez pour vous-même et ne laissez pas l'idée que quelqu'un d'autre le lise vous faire censurer vos pensées ou vos sentiments.
   - Si vous commencez à vous sentir déclenchée, faites une pause pour prendre soin de vous. Après votre pause, demandez-vous si vous souhaitez terminer l'activité pour créer une fin, y revenir plus tard ou y travailler avec quelqu'un d'autre, comme votre thérapeute.
   - N'utilisez pas ces séances d'écriture comme un substitut à l'action, à la recherche d'une thérapie ou d'un soin médical. Bien que cela puisse être utile dans le cadre d'une thérapie.
3. **Une fois le temps écoulé, il peut être utile de réfléchir à votre séance d'écriture en posant les questions suivantes :**
   - Est-ce que je veux continuer à écrire au-delà de l'heure fixée parce que j'ai l'impression d'avoir ouvert une porte que je ne veux pas encore fermer ?
   - Dois-je écrire sur le même sujet la prochaine fois, ou suis-je prête à passer à un autre sujet ?
   - Comment me suis-je sentie en écrivant ? Est-ce que je me sens différente maintenant qu'avant de commencer ?
   - - Que vais-je faire de cette écriture ? La conserver ? La jeter ? La brûler ? La recouvrir par de l'art- journaling ?

** Comme indiqué dans* S'ouvrir en écrivant *de James W. Pennebaker et* L'écriture comme moyen de guérison *de Louise DeSalvo*

Références

L'écriture comme moyen de guérison : Comment le fait de raconter des histoires transforme nos vies par Louise DeSalvo

S'ouvrir en écrivant : comment l'écriture expressive améliore la santé et atténue la douleur émotionnelle par James W. Pennebaker

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Au bout de quelques jours, d'une semaine ou d'un mois, revisitez un de vos textes et réécrivez-le. Quelles similitudes ou différences remarquez-vous entre la version réécrite et l'original ?

Option n° 2

Si vous pensez que cette structure vous convient, n'hésitez pas à l'utiliser pour d'autres activités d'écriture dans ce livre, comme par exemple :

- « Que puis-je contrôler ? » (page 112)
- « L'ancrage par l'écriture » (page 148)
- « Se tourner vers l'avenir » (page 190)

Dans les relations saines, vous trouverez de la joie.

NEDRA TAWWAB

EXERCICE 2

Évaluer une relation

Un aspect important de votre parcours de guérison est le cercle de personnes avec lesquelles vous partagez votre vie. Les influences et les exemples de vos proches jouent un rôle majeur dans l'élaboration de vos expériences, habitudes, priorités, perceptions, et la guérison. **En examinant honnêtement la santé de vos relations, vous pouvez mieux identifier les points forts de vos relations ainsi que les domaines qui pourraient nécessiter des améliorations.**

Vous trouverez ci-dessous cinq caractéristiques importantes des relations saines :

- **Respect :** une compréhension et une admiration profondes envers quelqu'un ; être attentif aux sentiments de quelqu'un.
- **Sécurité :** avoir un degré élevé de confiance avec l'autre personne ; se sentir protégé et à l'aise avec cette personne.
- **Authenticité :** avoir confiance en sa capacité à être le plus honnête et le plus authentique possible vis-à-vis de l'autre personne sans jugement, punition ou pression pour se comporter différemment.

- **Soutien :** croire que l'autre personne peut vous apporter de l'amour et de l'attention, de la sympathie et de la compréhension, et/ou de l'estime et de la valeur.
- **Communication :** être capable de transmettre ou de partager honnêtement et avec assurance des pensées, des idées et des sentiments avec l'autre personne, capacité à exprimer et à respecter des limites
- **Autre :** Quel autre attribut est vraiment important pour vous dans une relation saine ?

Étapes de l'activité

1. **Choisissez une relation importante dans votre vie (partenaire intime, membre de la famille, ami, collègue de travail, etc.)**
2. **Évaluez la santé de cette relation dans chacune des catégories ci-dessous.** Classer votre relation dans chaque catégorie sur une échelle de 1 à 10 (1 = très faible, 10 = très forte).
3. **Remplissez la sixième catégorie avec un principe supplémentaire qui est important pour vous.**
4. **Après avoir classé chaque catégorie de la relation, répondez aux questions qui suivent.**

Exemple

Relation : Linda					
Respect	Sécurité	Authenticité	Soutien	Communication	Confiance
7	8	5	4	6	6

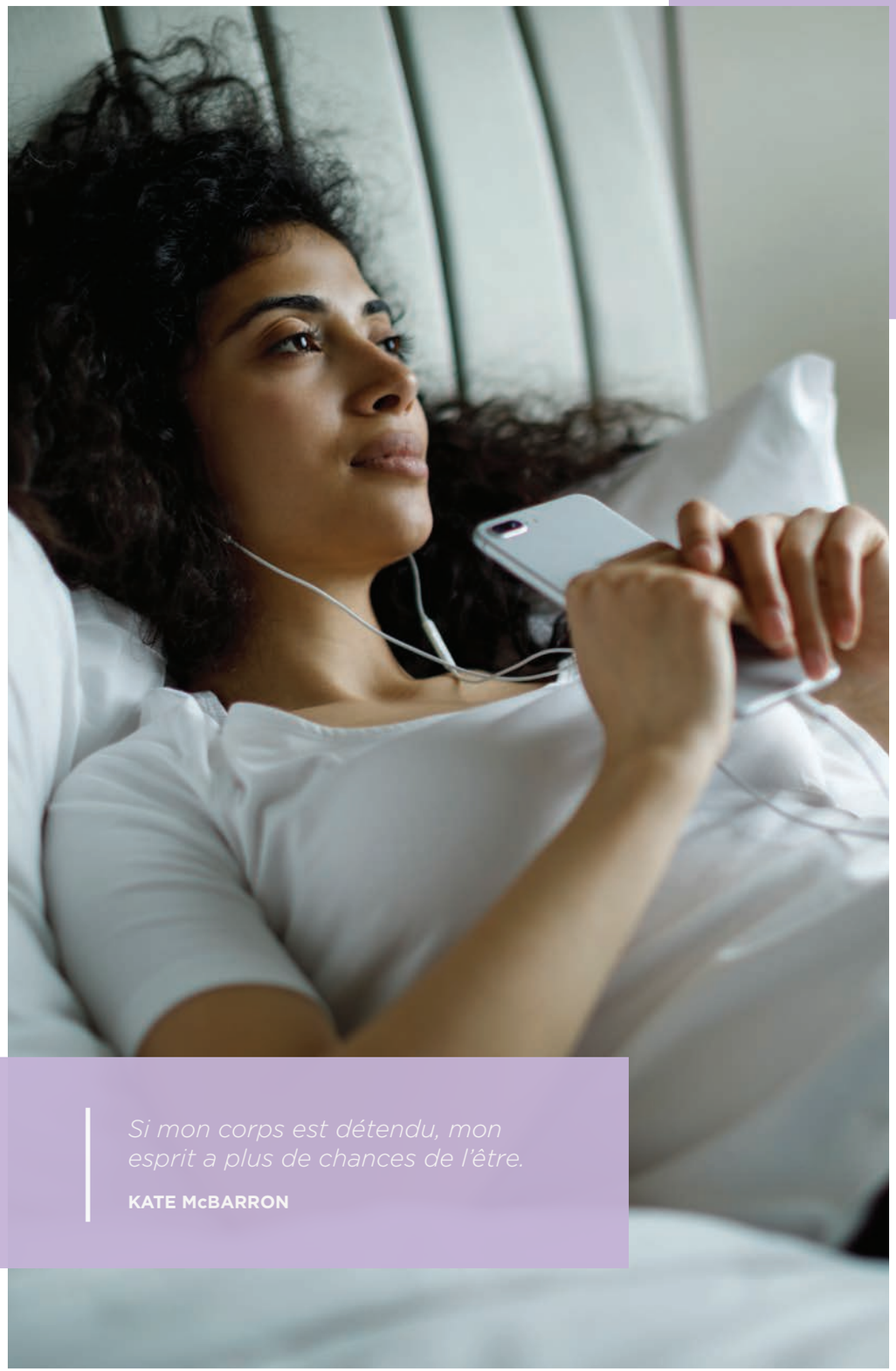
Relation :					
Respect	Sécurité	Authenticité	Soutien	Communication	

Relation :					
Respect	Sécurité	Authenticité	Soutien	Communication	

- Que remarquez-vous dans cette relation ? Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris ?
- En quoi aimeriez-vous que cette relation soit différente ?
- Quelle est une action que vous pouvez entreprendre cette semaine pour vous rapprocher de la relation que vous souhaitez ?
- Comment votre relation a-t-elle changé depuis la dernière fois que vous avez fait cette activité ? (s'il y a lieu)

Approfondir votre expérience

Revenez à cette échelle plus tard avec une relation différente ou avec la même relation. Observez comment les classements ont changé ou évolué au fil du temps, au fur et à mesure que vous mettez vos actions en pratique.



Si mon corps est détendu, mon esprit a plus de chances de l'être.

KATE McBARRON

EXERCICE 3

Relaxation musculaire progressive (RMP)

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

Les survivantes ont parfois une relation difficile avec leur propre corps. Par exemple, elles peuvent avoir du mal à voir les aspects positifs de leur corps. Même si cela peut être difficile, prenez le temps d'apprécier toutes les parties de votre corps, même celles pour lesquelles vous n'avez généralement pas de sentiments positifs. Cela peut être aussi simple que : « Aujourd'hui, ma peau m'a aidé à ressentir la chaleur du soleil » ou « Ce muscle m'a aidé à monter les escaliers aujourd'hui ».

Dans cette activité, vous pouvez pratiquer l'acceptation avec une technique de relaxation appelée Relaxation musculaire progressive (RMP). Cela vous aidera à vous reconnecter avec votre corps et à remarquer les façons positives dont votre corps vous aide. La RMP fonctionne en contractant et en relâchant différents groupes de muscles. Vous pouvez en tirer le meilleur parti en la pratiquant environ 15 à 20 minutes par jour, mais si vous n'avez que trois minutes, vous pouvez encore prendre le

Faites attention lorsque vous tendez les muscles de votre cou, près de votre colonne vertébrale ou dans toute zone où vous avez été blessé auparavant. Parlez à un médecin avant de commencer si vous avez des inquiétudes..

temps de vous contracter, de vous détendre et d'apprécier votre corps.

Étapes de l'activité

La RMP peut être réalisée en cinq étapes simples :

1. **S'installer dans une position confortable, assise ou couchée.**
2. **Contracter un muscle ou un groupe de muscles pendant 5 à 7 secondes pour vous aider à prendre conscience de cette partie de votre corps.**
3. **Lorsque vous relâchez et détendez vos muscles (environ 20-30 secondes), imaginez un sentiment d'appréciation se diffusant vers cette partie spécifique du corps.**
4. **Répétez l'exercice au besoin pour chaque groupe de muscles (jusqu'à cinq fois).**
5. **Une fois que vous avez fini de contracter et de relaxer vos muscles, prenez un moment pour noter ce que votre corps ressent.** Repensez à chaque partie que vous avez contractée et détendue. Comment ces parties vous ont-elles aidé aujourd'hui ?

Pour plus de conseils, vous pouvez suivre cet exemple de script :

Pointez les orteils de votre pied droit vers votre visage, puis vers le sol. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe droite.
Maintenez . . . Relaxez.
Pointez les orteils de votre pied gauche vers votre visage, puis vers le sol. Contractez les muscles de la cuisse et du mollet de votre jambe gauche.
Maintenez . . . Relaxez.
Contractez les deux jambes.
Maintenez . . . Relaxez.
Contractez les muscles de vos hanches et de votre dos.
Maintenez . . . Relaxez.
Contractez les muscles de votre poitrine, de votre ventre et de votre dos.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez le poing votre main droite.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez le poing votre main gauche.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez les deux poings.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez le poing votre main droite, tendez votre bras droit et ramenez votre avant-bras vers votre corps.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez le poing votre main gauche dans un poing, tendez votre bras gauche et ramenez votre avant-bras vers votre corps.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez les deux poings, tendez les deux bras et ramenez vos avant-bras vers votre corps.
Maintenez . . . Relaxez.
Soulevez les deux épaules.
Maintenez . . . Relaxez.
Serrez la mâchoire et poussez votre langue jusqu'au palais.
Maintenez . . . Relaxez.
Fermez les yeux et contractez les muscles du visage.
Maintenez . . . Relaxez.
Relevez vos sourcils vers le front.
Maintenez . . . Relaxez.
Contractez tout votre corps.
Maintenez . . . Relaxez.
Ressentez ou imaginez un sentiment d'appréciation pour votre corps tout entier en examinant comment votre corps vous a aidé aujourd'hui.

Approfondir votre expérience

Après avoir fait cet exercice plusieurs fois, vous pouvez créer votre propre script RMP personnalisé. Vous pouvez modifier ce script pour vous concentrer sur les zones de votre corps que vous jugez les plus importantes pour vous en ce moment. Peut-être souhaitez-vous vous concentrer sur des zones plus générales de votre corps (par exemple, les jambes et les pieds). Ou peut-être voulez-vous vous concentrer sur des zones plus spécifiques (par exemple, le muscle droit de la cuisse). Pour plus d'idées, une liste détaillée des groupes de muscles, ainsi que des informations supplémentaires sur la RMR, est disponible sur notre site web.

Vous pouvez écrire votre scénario personnalisé dans un carnet ou l'enregistrer sur votre téléphone afin que votre propre voix vous guide tout au long de l'exercice.

Une bonne communication est le pont entre la confusion et la clarté.

NAT TURNER

EXERCICE 4

La communication assertive

La communication assertive est la capacité d'exprimer honnêtement vos opinions, attitudes, et droits d'une manière qui transmet vos besoins ou vos désirs sans négliger les droits des autres. Ce type de communication consiste à fixer des limites saines (que vous découvrirez dans le prochain chapitre), à être ferme, à transmettre des messages clairs et à agir avec respect, équité et empathie. Il vous permet également de reconnaître vos sentiments et ceux des autres.

Une partie essentielle de la communication assertive est pour reconnaître ce qui ne fonctionne pas dans votre relation (voir l'activité « Évaluer une relation » à la page 84). Ce n'est qu'après avoir identifié les raisons de votre mécontentement que vous pourrez prendre les mesures nécessaires pour le changer. Parfois, cela signifie reconnaître la vérité sur votre propre comportement et assumer vos choix avant d'aborder une autre personne. Parfois, cela signifie que vous devez chercher à changer votre façon d'interagir avec une autre personne. Cette activité peut vous aider à regarder une situation spécifique avec les yeux ouverts et à reconnaître honnêtement votre vérité.

Étapes de l'activité

Pensez à une situation dans votre vie où vous voulez communiquer une inquiétude ou un

problème à une autre personne. Rédigez les déclarations possibles que vous pouvez faire pour exprimer votre préoccupation en suivant les étapes ci-dessous. **Exemple :** *Une amie est souvent en retard lorsque vous vous donnez rendez-vous.*

Votre situation: _____

_____

1. **Demandez-lui si c'est le bon moment.**

   « Est-ce que c'est un bon moment pour parler ? »

   _____
   _____
   _____
   _____

2. **Utilisez l'empathie/la validation.**
   Écoutez et travaillez à comprendre les sentiments de l'autre personne.

   « On dirait que tu as un emploi du temps assez chargé, ce qui peut rendre difficile d'être à l'heure. »

   _____
   _____
   _____
   _____

3. **Exprimez votre préoccupation.**
   Décrivez votre difficulté/insatisfaction et dites pourquoi vous avez besoin de changer quelque chose. Utilisez des affirmations telles que « Je ressens ».

   « J'ai l'impression que mon temps n'est pas important pour toi quand tu es en retard et que tu ne me tiens pas au courant ».

   _____
   _____
   _____
   _____

4. **identifier ce que vous voulez ou ce que vous êtes prêt à négocier.**
   Il s'agit d'une demande spécifique pour un changement de comportement, de circonstance ou de situation. Parlez spécifiquement au comportement plutôt qu'à la personne (étiqueter).

   « Je pense que je me sentirais moins frustrée si tu me prévenais quand tu es en retard ».

   _____
   _____
   _____
   _____

5. **Donnez à l'autre personne une chance de répondre.**
   Écoutez et réfléchissez. Résoudre ensemble les problèmes de manière créative.

   « Peut-être qu'à l'avenir, tu pourrais m'envoyer un SMS si tu penses que tu auras plus de dix minutes de retard ».

   _____
   _____
   _____
   _____

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Utilisez le jeu de rôle avec une personne de confiance pour vous entraîner à utiliser une communication assertive. Cela vous permettra de faire entendre votre voix et de faire connaître les solutions et/ou les compromis possibles avec une autre personne.

Option n° 2

De nombreuses survivantes ont du mal à dire non aux personnes qui font partie de leur vie. Vous craignez peut-être d'être perçue comme impolie ou agressive, d'être égoïste ou de contrarier l'autre personne et de lui faire sentir qu'elle est rejetée. La raison la plus fréquente pour laquelle les survivantes ne disent pas non, est qu'elles croient que les besoins des autres sont plus importants que les leurs. Lorsque vous pratiquez une communication assertive, vous pouvez dire non quand vous avez besoin de le faire tout en vous sentant respectueuse et respectée.

1. **Pensez à une situation dans votre vie où vous devez dire non.** Passez en revue la liste de rappels suivante pour vous donner les moyens de le dire sans culpabilité.
   - Les autres ont le droit de demander, mais j'ai le droit de refuser.
   - Lorsque je dis non, je ne rejette pas cette personne, mais seulement sa demande.
   - Quand je dis non à une chose, cela me permet de dire oui à une autre.
   - En exprimant honnêtement mes sentiments, cela permet aux autres de faire de même en toute sécurité.
   - Mes besoins sont importants, et il est important pour moi de fixer des limites saines.
2. **Maintenant que vous avez examiné la liste, créez une déclaration en suivant les étapes de la communication assertive que vous pouvez utiliser pour dire non.** Une fois que vous avez écrit votre déclaration, entraînez-vous à la dire à haute voix.

Le monde tel que nous l'avons créé, est le résultat de notre raisonnement. Il ne peut être modifié sans changer notre façon de penser.

ALBERT EINSTEIN

EXERCICE 5

Remettre en question les pensées non productives

Comme notre cerveau veut être efficace, il prend parfois des raccourcis mentaux utiles. Par exemple, il peut prédire la durée de votre trajet aujourd'hui en se basant sur la circulation d'hier. Cependant, il arrive que les raccourcis deviennent inefficaces ou peu susceptibles de refléter la réalité. Par exemple :

Moi : *J'ai mal à la tête.*

Le raccourci inutile de l'esprit : *C'est probablement une tumeur cérébrale. J'ai vu un reportage à ce sujet hier.*

Le cerveau de chacun prend de temps en temps ces « raccourcis », aussi appelés « distorsions cognitives ». **Reconnaître quand votre cerveau prend un raccourci peut vous aider à évaluer si le raccourci de votre cerveau est réellement utile ou non.** Voici cinq types de distorsions cognitives inutiles que les survivantes expérimentent couramment.

1. **Penser de façon extrême :** voir les choses en noir et blanc, sans rien entre eux, ainsi que se précipiter sur les pires scénarios.
   - *« C'est impossible pour moi de me connecter avec qui que ce soit ».*
   - *« Je suis toujours seule et je ne fais jamais rien avec des amis ».*

2. **Coincée dans un événement unique :** prendre un cas et s'attendre à ce que toutes les situations actuelles et futures soient similaires à ce cas.
   - *« La personne à qui je viens de révéler mes abus a réagi avec cruauté. Je ne devrais plus jamais parler à personne de mes abus car ils auront exactement la même réaction ».*
3. **Filtrer le positif :** reconnaître les expériences positives mais les rejeter comme étant dénuées de sens.
   - *« Je n'ai pas eu de difficultés aujourd'hui, mais ce n'est probablement qu'un coup de chance. »*
   - *« J'ai reçu de bons retours à ce sujet, mais c'est seulement parce qu'ils ne l'ont pas lu d'assez près pour voir toutes mes erreurs. »*
4. **Sauter aux conclusions :** faire des hypothèses sur l'avenir ou sur ce que pensent les autres en se basant sur vos émotions actuelles, vos expériences passées ou de petites informations.
   - *« Je ne pourrai jamais faire confiance à personne. »*
   - *« Les autres me voient comme une personne abîmée. »*
5. **Rendre la situation personnelle :** vous blâmer vous-même ou supposer que la situation vous concerne.
   - *« Elle semblait bouleversée. Ce doit être quelque chose que j'ai dit. »*
   - *« Ils ont changé cette politique. C'était probablement parce que j'étais en retard il y a deux mois. »*

Étapes de l'activité

À titre indicatif, l'activité fournira un exemple de scénario avec une réflexion peu utile, des questions stimulantes qui peuvent vous aider à l'analyser et des réponses possibles à ces questions.

1. **Identifiez**

   Notez toutes les pensées négatives que vous pourriez avoir.

   Pensée : *(ex. je ne pourrai jamais faire confiance à personne.)*

   _____

   _____

   Identifiez la distorsion cognitive :
   (ex. pensée en noir et blanc, tirer des conclusions hâtives.)

   _____

   _____

2. **Explorez**

   Examinez ces réflexions à travers une liste de questions pour déterminer si elles sont utiles ou non.

   Questions challenge :

   Q. Suis-je certaine que je ne serai jamais capable de faire confiance à quelqu'un ?
   « Non, je suppose que non. »

   A. _____

   _____

   _____

   _____

Q. Suis-je certaine à 100% des conséquences ?
« Pas à 100 %, non. Je ne suis pas sûre à 100 % de la plupart des choses. »

A. _____

Q. Quelles sont les preuves de cette crainte ou de cette croyance ?
« J'ai été blessée, trahie et maltraitée dans le passé. Les gens sont capables de choses terribles. Et je ne peux pas être tout à fait sûre que quelqu'un n'essaiera pas de me faire du mal à nouveau ».

A. _____

Q. Quelles sont les preuves contre cette peur ou cette croyance ?
« Il y a quelques personnes dans ma vie qui ont généralement été là quand j'avais besoin d'elles. Elles ont déjà dit qu'elles se souciaient de moi et leurs actions le montrent ».

A. _____

Q. Comment puis-je être sûre de connaître la réponse ? Est-ce que j'ai un boule de cristal ?
« J'ai l'impression de savoir ce qui va se passer en me basant sur le passé, mais je suppose que je ne sais pas vraiment ce qui peut arriver. Je suppose que je ne suis peut-être pas aussi sûre que ça en a l'air. »

A. _____

Q. Est-il possible que le contraire se produise ? Quel en serait le résultat ?
« Je pourrais décider de faire confiance à quelqu'un, et on ne me traite pas comme on m'a traité dans le passé. Nous pourrions construire une relation saine et solide qui nous soutienne tous les deux ».

A. _____

Q. Ma prédiction négative est-elle motivée par les émotions intenses que je ressens ?
« Oui. Je ressens actuellement de l'anxiété, de la peur et de la méfiance, et de l'agacement face à mon anxiété, ma peur et ma méfiance. »

A. _____

Q. Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? Qu'est-ce que je pourrais faire si c'était le cas ?

« Je décide de faire confiance à quelqu'un, et il me laisse tomber. Ce serait douloureux, voire déchirant. Je pleurerais probablement beaucoup, j'en parlerais à mon thérapeute et j'écrirais dans mon journal avant de brûler les pages. Mais je pourrais sans doute m'en sortir. Je l'ai déjà fait. »

A. _____

_____

_____

_____

Q. Si quelqu'un qui m'est cher avait ce problème, que leur dirais-je ?

« Je lui dirais probablement qu'elle mérite d'avoir des relations saines et de se sentir proche des autres. Je lui dirais que si elle est vraiment si anxieuse, elle peut aller doucement dans ses relations, à un rythme qui lui convient. Je lui dirais également d'être patiente avec elle-même et de se souvenir de prendre soin d'elle en premier ».

A. _____

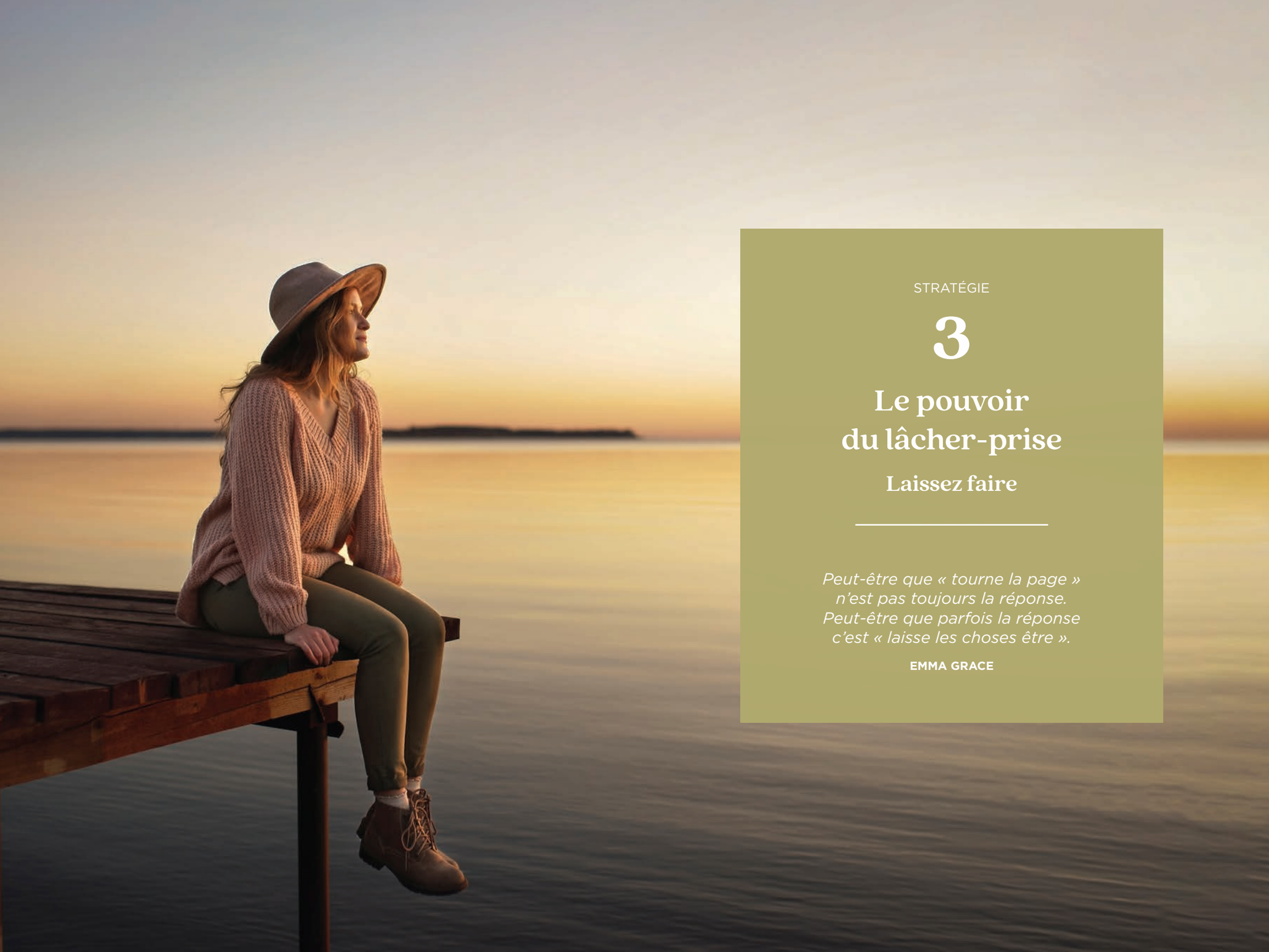
_____

_____

_____

Approfondir votre expérience

Vous pouvez **revenir régulièrement à cette activité** pour noter les nouvelles pensées que vous ressentez et utiliser les questions de l'activité pour déterminer si ces pensées sont utiles ou non.



STRATÉGIE

3

Le pouvoir du lâcher-prise

Laissez faire

Peut-être que « tourne la page » n'est pas toujours la réponse. Peut-être que parfois la réponse c'est « laisse les choses être ».

EMMA GRACE

Un bref rappel de votre lecture

- Le pouvoir du lâcher-prise c'est coexister de manière positive avec des réactions traumatiques intrusives.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous permet d'apprendre une nouvelle façon de réagir aux pensées, aux émotions et aux déclencheurs automatiques plutôt que de livrer une bataille perdue d'avance avec le système limbique.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous aide à déterminer ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler et est un processus qui se pratique dans le temps.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous permet d'identifier la voix de votre traumatisme et de renforcer le lobe frontal pour gérer les réactions de votre système limbique.

La seule chose que vous pouvez vraiment contrôler est la façon dont vous réagissez à des choses qui échappent à votre contrôle.

BASSAM TARAZI

EXERCICE 1

Que puis-je contrôler ?

Prenons une minute pour discuter du mot **contrôle**. Avoir le contrôle sur quelque chose signifie que VOUS pouvez déterminer ce qui se passe. Par exemple, vous ne pouvez pas contrôler s'il va pleuvoir demain, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous vous y préparez. De même, lorsque vous fixez des limites saines dans une relation, vous ne pouvez pas contrôler la façon dont l'autre personne réagit à vos limites. Toutefois, vous POUVEZ contrôler les limites que vous choisissez de faire respecter. Le contrôle, dans les termes les plus simples, VOUS concerne puisque c'est là que vous avez le plus de pouvoir pour provoquer le changement.

Une partie essentielle du pouvoir du lâcher-prise est de pouvoir lâcher les choses que vous ne pouvez pas contrôler et de se concentrer sur celles que vous pouvez. Faire un inventaire peut vous aider. Une fois que vous avez une vision claire de ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler, vous pouvez voir les domaines sur lesquels vous souhaitez vous concentrer.

Voici quelques exemples :

Choses que je NE PEUX PAS contrôler	Choses que je PEUX contrôler
Mes déclencheurs	Comment me préparer aux déclencheurs et y réagir
Ce que les autres pensent de moi	Ce que je pense de moi
Mon passé	Ma relation avec le passé

Étapes de l'activité

1. **Écrivez dans la première colonne les choses de votre vie que vous ne pouvez pas contrôler.**
2. **Écrivez dans la deuxième colonne les choses de votre vie que vous pouvez contrôler.**
3. **Considérez les questions qui suivent pour mieux comprendre votre expérience.**
4. **Au fur et à mesure que vous avancez, créez des pense-bêtes pour vous rappeler de laisser tomber les choses de la colonne de gauche et de vous concentrer davantage sur les choses de la colonne de droite.**

Choses que je NE PEUX PAS contrôler	Choses que je PEUX contrôler

- Passez-vous trop de temps et d'efforts sur quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler en fin de compte ?
- Y a-t-il des choses dans votre vie qui vous causent un stress inutile ? Pouvez-vous laisser passer certaines de ces choses ?
- Y a-t-il des éléments de la liste qui vous surprennent ?

Approfondir votre expérience

Jetez un coup d'œil à votre colonne « je peux contrôler ». **Écrivez ou illustrez des idées sur ce que vous pouvez faire pour mettre en pratique cette colonne.**

Exemples

Écrire une histoire

1. *Chaque fois que je vais au magasin près de chez moi, je suis déclenchée. Un des employés me rappelle mon agresseur et je commence à paniquer. Bien que je ne puisse pas contrôler directement le déclencheur, je peux me préparer à cette situation en me souvenant de « respirer » pour m'aider à gérer le déclencheur si cela se reproduit. Je peux aussi pratiquer de l'auto-compassion après avoir été déclenchée.*

2. J'ai l'impression que mes collègues parlent de moi dans mon dos. Je ne peux pas contrôler ce qu'ils pensent de moi, mais chaque matin, je vais répéter cinq choses que j'aime à propos de moi-même afin que je puisse déterminer ma propre valeur.

Accueillez les saisons et les cycles de votre vie. Il y a de la magie dans le changement.

BRONNIE WARE

EXERCICE 2

Imagerie mentale

Parfois, vous pouvez éprouver des pensées ou des émotions angoissantes (comme la colère, le ressentiment, la douleur ou les envies) que vous voulez immédiatement repousser et éviter. Vous pouvez redouter que ces pensées et émotions douloureuses ne disparaissent jamais, alors vous les combattez encore plus vigoureusement. Et vous avez peut-être constaté que plus vous vous battez, plus les émotions et les pensées semblent revenir.

Au lieu de vous faire piéger dans la lutte « répulsion – attraction », vous pouvez déterminer votre capacité d'aller de l'avant en abandonnant la lutte elle-même. Il est intéressant de noter que lorsque vous renoncez à contrôler des pensées ou des émotions difficiles, vous pouvez observer leur évolution naturelle au fil du temps.

Ce cycle de changement peut être observé tout autour de vous, en particulier dans la nature, comme la montée et la descente des marées, le va-et-vient des nuages et le changement des saisons.

Imaginez un instant un arbre qui développe de nouvelles feuilles et de nouveaux bourgeons au printemps. Les fleurs et les feuilles mûrissent et changent. Un jour, il devra se défaire de ses fleurs et de ses feuilles pour faire place à de nouvelles pousses à la saison suivante.

Les pensées et les émotions difficiles sont comme les bourgeons de l'arbre. Elles sont importantes et doivent être ressenties… pendant une saison. Puis, lorsque les émotions ont atteint leur but, vous serez peut-être prête à les laisser partir et à entamer une nouvelle saison de croissance. Il est inutile d'essayer de forcer l'arbre à changer hors saison, tout comme essayer de forcer vos pensées et vos émotions à changer peut être contre-productif. **Tout comme les arbres font de la place pour une nouvelle croissance en lâchant leurs vieilles feuilles, être capable de lâcher prise au moment opportun peut faire de la place pour une nouvelle croissance qui peut être à portée de main.**

Lâcher prise ne consiste pas à se débarrasser d'émotions pénibles, mais à retrouver son pouvoir en coexistant avec elles de manière positive, quelle que soit la saison.

Étapes de l'activité

1. **Trouvez un endroit dans la nature près de chez vous.** Il peut s'agir d'un parc ou d'un petit jardin à proximité, une plante dans votre maison, un arbre ou un arbuste dans votre rue, un pont sur un ruisseau, etc. Pour cet exemple particulier, nous utiliserons une pelouse.
2. **Une fois que vous êtes près d'une pelouse, examinez l'état actuel de vos émotions.** Y a-t-il quelque chose à quoi vous vous accrochez et que vous aimeriez laisser aller ? Y a-t-il quelque chose que vous essayez de repousser ? Y a-t-il une pensée, un sentiment ou un souvenir récent que vous essayez de digérer ?
3. **Après avoir identifié quelque chose de spécifique, agenouillez-vous et arrachez un brin d'herbe de la pelouse.**
4. **Levez-vous et tenez bien fort le brin d'herbe.** Imaginez que c'est l'émotion, la pensée ou le souvenir qui vous angoisse. Vous pouvez même imaginer des mots ou des images réels sur le brin d'herbe pour décrire ce que vous ressentez.
5. **Continuez à tenir le brin l'herbe aussi longtemps que vous le jugez nécessaire.**
6. **Lorsque vous êtes prête, lâchez le brin d'herbe.** Regardez-le tomber ou flotter en vous imaginant lâcher la pensée, le sentiment ou le souvenir auquel vous vous accrochez.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Une fois l'activité terminée, **réfléchissez à votre expérience en répondant à une ou plusieurs des questions suivantes :**

- Qu'avez-vous ressenti au moment où vous avez lâché le brin d'herbe ?
- Y a-t-il d'autres souvenirs, sentiments ou expériences auxquels vous vous accrochez actuellement et qui ne vous aident peut-être pas ?
- Y a-t-il des souvenirs, des sentiments ou des expériences auxquels vous devriez vous accrocher pour l'instant ? Y en a-t-il que vous devriez laisser tomber ?

Bien que cet exemple spécifique soit centré autour d'un arbre dans une forêt, n'hésitez pas à choisir un autre exemple dans la nature si cela vous convient mieux.

- Si le brin d'herbe que vous teniez dans votre main représentait un souvenir, un sentiment ou une expérience positive, que voudriez-vous en faire au lieu de le laisser tomber ?

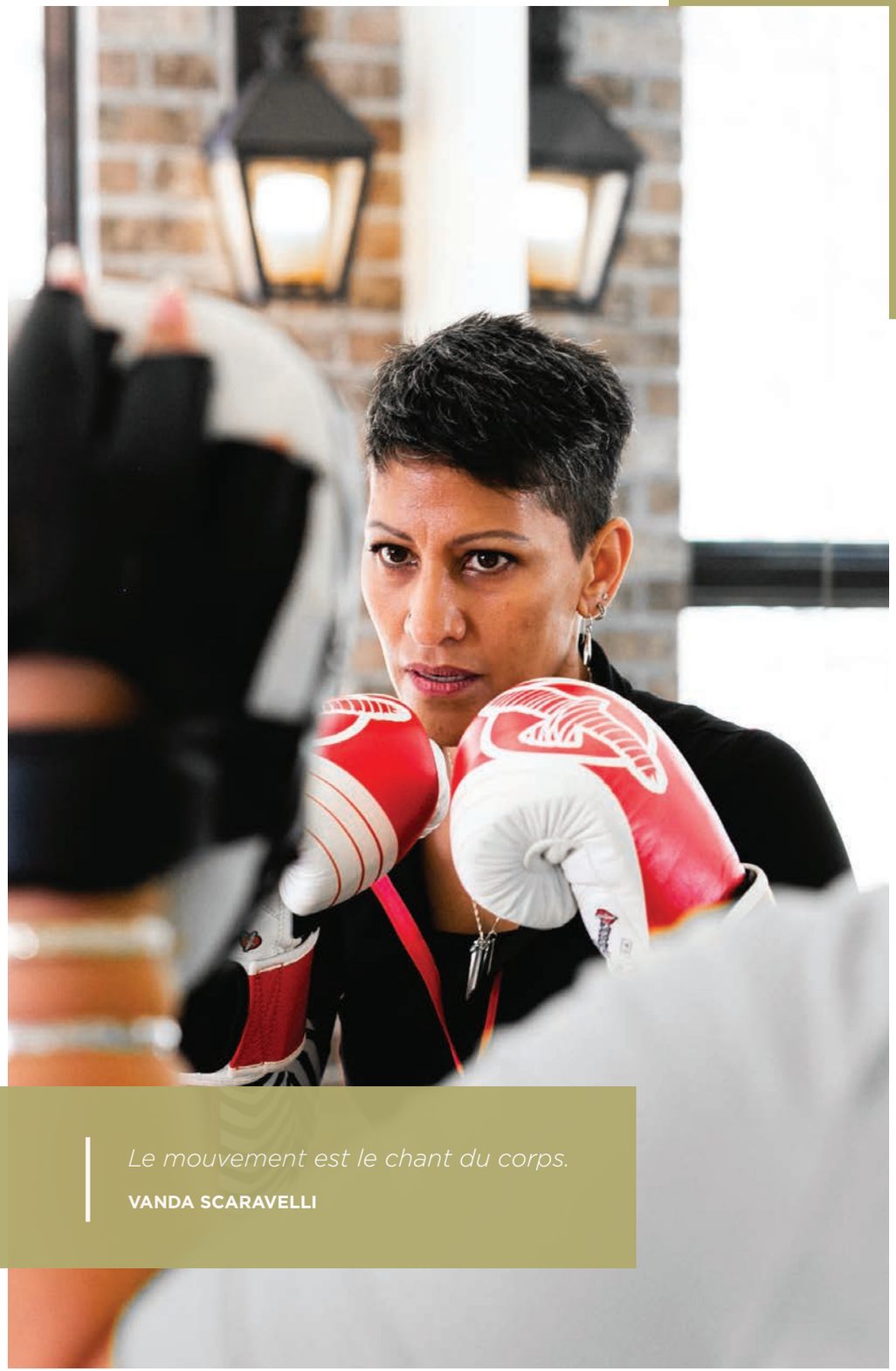
Option n° 2

Dans les cas où votre temps ou votre accès à la nature est limité, vous pouvez **utiliser votre imagination pour vous guider mentalement dans cette activité.** Vous trouverez à la page suivante un exemple d'exercice d'imagerie mentale que vous pouvez lire, vous enregistrer en train de lire ou demander à quelqu'un de vous lire à haute voix.

Trouvez un endroit sans distractions et adoptez une position confortable. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes.

- *Imaginez que vous vous promenez dans une forêt en milieu d'après-midi et que vous sentez les rayons du soleil sur votre visage.*
- *Vous entendez le bruissement des feuilles, le craquement des branches et le gazouillis d'un oiseau tout proche.*
- *En marchant, respirez l'air de la forêt, en respirant le parfum des pins, de la terre fraîche et de la mousse.*
- *Après avoir rempli complètement vos poumons, vous expirez, vous sentant revigorée.*
- *Devant vous, vous remarquez un grand chêne. Ses innombrables feuilles sont d'un vert vif et éclatant et battent au gré de la brise.*
- *Vous vous approchez de l'arbre et vous sentez son ombre confortable, sentant la douceur de sa sève.*
- *Vous tendez la main et touchez le tronc. L'écorce est rugueuse et chaude sous le soleil de l'après-midi.*
- *Vous vous installez sur l'herbe douce, le dos reposant doucement sur le tronc, tout en regardant les feuilles et les branches qui se trouvent au-dessus.*
- *Imaginez que les feuilles représentent toutes les émotions, pensées ou expériences pénibles auxquelles vous vous accrochez.*
- *Regardez les feuilles changer lentement de couleur au fil du temps et remarquez la fraicheur de l'air.*
- *Vous continuez à regarder les feuilles se flétrir et se froisser, s'accrochant à peine aux branches gelées de l'arbre.*
- *Le temps passe et, une par une, vous voyez les feuilles séchées tomber de l'arbre, emportées par la brise.*
- *Vous levez les yeux et vous remarquez les branches dénudées - Remarquez les nombreuses formes que prennent les branches lorsqu'elles préparent le terrain pour la prochaine saison.*
- *Ensuite, vous remarquez que de nouveaux bourgeons commencent à fleurir là où poussaient autrefois les feuilles tombées.*

- *Cette nouvelle croissance représente une nouvelle saison d'expériences à vivre et à ressentir.*
- *Continuez à regarder les bourgeons fleurir jusqu'à ce que vous soyez prête à retourner lentement dans la pièce, en gardant avec vous les sentiments de paix et de calme.*
- *N'oubliez pas que vous pouvez retourner dans cet espace de la forêt quand vous le souhaitez.*



Le mouvement est le chant du corps.

VANDA SCARAVELLI

EXERCICE 3

Mouvement et arts martiaux

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

Comme les traumatismes se situent à la fois dans le cerveau et dans le corps, une chose qui peut aider à renforcer votre guérison est de trouver des moyens de libérer la tension et le stress qui pourraient être stockés dans certaines parties de votre corps. Les arts martiaux constituent un moyen efficace. Par exemple, lorsque vous pratiquez le Muay Thai, une forme d'art martial qui combine la respiration et le mouvement, vous relâchez la tension musculaire, vous concentrez votre respiration, vous développez votre force, votre puissance et votre contrôle, et vous augmentez votre confiance en la capacité d'action de votre corps.

Il peut être inconfortable d'effectuer certains de ces mouvements si le système limbique les interprète comme des signaux indiquant que votre corps doit s'effondrer et/ou se figer. Vous pourriez ressentir un flot d'émotions. Ou vous pourriez découvrir que vous avez peur d'être trop puissante. Au lieu de lutter contre ces

sentiments ou ces réactions traumatiques, vous pouvez apprendre à les laisser être là tout en effectuant le mouvement. En fin de compte, cela vous permet de développer le pouvoir du lâcher-prise en vous reconnectant à votre corps, en gardant le contrôle et en étant présente sur le moment.

Si un mouvement devient trop intense ou si vous ne vous sentez pas en sécurité, prenez du recul pour permettre à votre lobe frontal de calmer votre système limbique. Lorsque vous vous sentez prête, vous pouvez y revenir et réessayer, en remarquant les différences au fur et à mesure que vous retravaillez le mouvement.

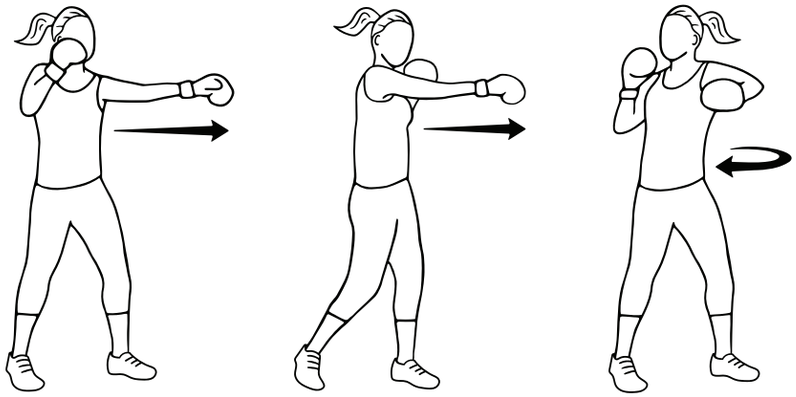
Étapes de l'activité

Utilisez les étapes et les illustrations ci-dessous pour pratiquer les mouvements de base du Muay Thai. Ces mouvements peuvent être effectués à tout niveau de forme physique et en une variété d'endroits - de la salle de sport à votre cour, en passant par votre propre chambre.

Avant de commencer, voici quelques conseils :

- Commencez lentement. Au début, cela vous semblera étrange, même si vous faites les mouvements correctement.
- Expirez à chaque mouvement.
- Il est normal de trembler. Si cela arrive, ne vous inquiétez pas et ne luttez pas contre cela.

1. **Essayez chacun de ces mouvements dix fois :**



Direct du bras avant | **Direct du bras arrière** | **Crochet**

2. **Ensuite, essayez de construire et de combiner ces mouvements ensemble.** Ces coups peuvent être combinés dans l'ordre que vous souhaitez, ou vous pouvez essayer cette construction suggérée de coups pour commencer :
   - Direct avant
   - Direct avant, direct arrière
   - Direct avant, direct arrière, crochet
   - Direct avant, direct arrière, crochet, direct arrière

3. **Essayez maintenant de faire chaque mouvement lentement et très délibérément.** Concentrez votre attention sur les différents muscles que vous utilisez, le degré de contrôle dont vous disposez, la position de votre corps, votre respiration, l'endroit où votre corps se déplace dans votre environnement, etc.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Pour plus d'informations et mouvements, vous pouvez également **consulter notre vidéo sur le Muay Thai** sur *youniquefoundation.org/a-guide-to-muay-thai/*.

Option n° 2

Vous n'avez pas besoin de vous limiter au Muay Thai. Il existe de nombreux autres types d'arts martiaux que vous pourriez vouloir essayer comme la boxe, le kickboxing, le karaté ou le Tae Kwon Do. Recherchez les centres de loisirs ou les gymnases locaux qui encouragent le contrôle des mouvements et de la respiration. Lorsque vous trouvez un gymnase ou une classe, pensez à parler avec l'instructeur au préalable sur des adaptations possibles tenant compte du traumatisme, pour répondre à vos besoins.

> *Le but de l'art est de représenter non pas l'apparence extérieure des choses, mais leur signification intérieure.*
>
> **ARISTOTLE**

EXERCICE 4

Journal d'art expressif

Vous avez peut-être entendu le conseil de verbaliser ce que vous ressentez et vivez, que ce soit en parlant à quelqu'un ou en l'écrivant dans un journal. Mais il peut parfois être difficile d'exprimer ses émotions par des mots seulement, surtout pendant le processus de guérison.

Heureusement, il existe d'autres moyens d'exprimer ce que vous ressentez, qui n'impliquent pas nécessairement beaucoup de mots, comme la tenue d'un journal d'art expressif. **La tenue d'un tel journal, consiste simplement à créer une représentation visuelle des émotions que vous ressentez actuellement en utilisant des mots ou des images.** Vous pouvez utiliser toute une série d'outils et de matériaux pour créer votre représentation visuelle dans le moyen de votre choix (dessin, peinture, collage, etc.).

Étapes de l'activité

1. **Pensez à l'émotion ou aux émotions que vous vivez actuellement.**

2. **Exprimez visuellement ces émotions dans un journal d'art expressif en utilisant différentes couleurs, images, formes, textures, matériaux, mots, etc.** Vous pouvez attribuer une émotion ou une signification à chaque couleur que vous utilisez. Par

exemple, certaines personnes associent la couleur jaune à la joie et l'optimisme, tandis que d'autres associent la couleur bleue à la loyauté, la sensibilité et la sérénité. Il en va de même pour les formes, les images et autres matériaux.

3. **En travaillant sur votre journal d'art, concentrez-vous sur les mouvements de votre corps, les sensations que vous ressentez et les changements de vos émotions pendant l'activité.**

4. **Il n'y a pas de règles pour la tenue d'un journal d'art expressif.** Ne vous souciez pas de modifier votre travail ou de le soumettre à une norme particulière. Exprimez simplement ce que vous ressentez.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Envisagez d'explorer vos émotions à un niveau plus profond en représentant la façon dont vous vous rattachez à d'autres émotions, expériences et contextes. Par exemple, vous pouvez exprimer la même émotion dans différents supports (aquarelle, crayon de couleur, peinture, crayon, etc.) pour remarquer les différences. Vous pouvez également envisager de faire un collage pour une de vos créations pour voir comment vos émotions s'assemblent.

Option n° 2

Une fois que vous avez terminé votre visuel de l'activité principale, **transformez votre œuvre en quelque chose d'autre pour représenter comment vos émotions changent, dévient ou se développent au cours de votre parcours de guérison** (ou comment vous aimeriez qu'elles changent au fur et à mesure que vous guérissez.) Si vous ne savez pas par où commencer, vous trouverez ci-dessous une liste d'idées.

- Transformez le papier en sculpture ou en origami.
- Brûlez la pièce (en toute sécurité) pour symboliser la libération.
- Peignez par-dessus et transformez l'œuvre en quelque chose de nouveau.
- Coupez-la en lamelles pour en faire du papier mâché.
- Découpez-la en formes que vous pourrez utiliser comme pièces dans d'autres arts.
- Déchirez-la en confettis pour célébrer votre parcours.

Il est nécessaire, voire vital, de fixer des critères pour votre vie et les personnes que vous y autorisez.

MANDY HALE

EXERCICE 5

Apprendre à poser ses limites

Le pouvoir du lâcher-prise est la coexistence avec des expériences et des sentiments qui sont inconfortables ou douloureux. Par exemple, le fait d'avoir des limites saines dans les relations est essentiel pour la guérison, mais peut s'accompagner de nombreux sentiments désagréables. **Une limite est une ligne ou une démarcation qui sépare ce que vous acceptez et ce que vous n'acceptez pas.**

Pensez-y comme à une clôture avec un portail. Tout ce qui se trouve à l'intérieur de la clôture est ce que vous aimez et voulez accueillir dans votre vie. Tout ce qui se trouve à l'extérieur de la clôture est ce que vous n'aimez pas et ne voulez pas inclure dans votre vie. Les meilleurs types de clôtures ont des portails qui permettent une certaine flexibilité quant aux personnes qui peuvent entrer et sortir afin d'honorer les relations changeantes, les circonstances et la guérison. Alors qu'une clôture rigide peut conduire à l'isolement, une clôture fragile peut conduire à des intrusions. Cette activité peut vous aider à trouver l'équilibre avec vos limites pour vous aider à les dépasser et le lâcher-prise peut vous aider à les renforcer.

Parfois, il peut être difficile de tenir et de maintenir des limites. Vous pouvez vous sentir égoïste, coupable ou gênée. Le lâcher-prise peut vous aider à accepter ces sentiments et ces moments inconfortables et à maintenir vos limites.

Étapes de l'activité

1. **Pensez à une relation spécifique dans votre vie et inscrivez-la sur l'un des diagrammes fournis pages 137 et 138.**

Si vous avez une limite à l'une ou l'autre extrémité du diagramme, souvenez-vous que se déplacer vers le centre est un processus. Soyez patiente avec vous-même en fixant vos limites une à la fois.

2. **Entourez l'une des limites énumérées ci-dessous sur laquelle vous souhaitez vous concentrer et inscrivez-la sur l'un des diagrammes fournis pages 137 et 138.** Si vous pensez à une limite qui n'est pas mentionnée, notez plutôt cette limite.
   - Physique
   - Intellectuelle
   - Emotionnelle
   - Spirituelle
   - Heure
   - Sexuelle
3. **Sur le diagramme, placez une marque à l'endroit où vous pensez que votre limite se situe actuellement.**
4. **Placez une étoile à l'endroit où vous aimeriez que votre limite se situe.**
5. **Écrivez sur les lignes d'action une chose que vous pouvez faire ou dire pour vous rapprocher de cet objectif.**

Exemple

Relation : mon patron **Domaine :** heure

Rigide **Saine** **Faible**

Action : *Avoir une conversation avec mon patron qui explique pourquoi je ne me sens pas à l'aise de travailler le week-end tout en montrant que je suis flexible. Je pourrais dire quelque chose du genre : « Je comprends que vous avez plus de travail à faire. Où voulez-vous que je mette la priorité sur mon temps ? »*

Rigide	Saine	Faible
• Utilise des limites strictes pour repousser les gens. • Utilise des limites pour essayer de contrôler les autres. • N'est pas ouverte à l'écoute des points de vue des autres. • Surprotège les informations personnelles. • N'est pas disposée à adapter les limites de façon appropriée aux différents contextes. • Dit « non » aux choses simplement parce qu'elles sont en dehors de la zone de confort. • Peut sembler détachée. • Croît que ses propres limites sont plus importantes que celles des autres.	• Défend ses valeurs personnelles et ne fait pas de compromis par peur ou par doute. • Communique et renforce constamment les limites. • Est ferme, mais pas rigide, dans le renforcement des limites personnelles. • Respecte ses propres limites et celles des autres. • Développe une proximité émotionnelle à un rythme qui est confortable et qui convient le mieux au parcours de guérison. • Partage les informations personnelles de manière appropriée avec les autres. • Est prête à essayer de nouvelles choses tant que les valeurs ne sont pas compromises. • Place la confiance en ceux qui l'ont méritée.	• Ne fixe pas de limites de peur que les autres n'approuvent pas. • Limites contrôlées par les comportements et les opinions des autres. • Accepte les abus ou le manque de respect des autres parce qu'elle pense que c'est ce qu'elle mérite. • Partage les détails de ses traumatismes passés avec d'autres personnes, même avec de nouvelles connaissances. • A le sentiment que c'est son rôle de régler les problèmes des autres. • Ne dit pas « non » aux autres, même si mal à l'aise ou émotionnellement dépassée. • Croît que les limites des autres sont importantes mais ne s'appliquent pas à elle. • Renforce les limites de manière incohérente ou ne les renforce pas du tout.

Relation : _____ **Domaine :** _____

Rigide **Saine** **Faible**

Action : _____

Relation : _____ **Domaine :** _____

Rigide **Saine** **Faible**

Action : _____

Relation : _____ **Domaine :** _____

Rigide **Saine** **Faible**

Action : _____

Relation : _____ **Domaine :** _____

Rigide **Saine** **Faible**

Action : _____

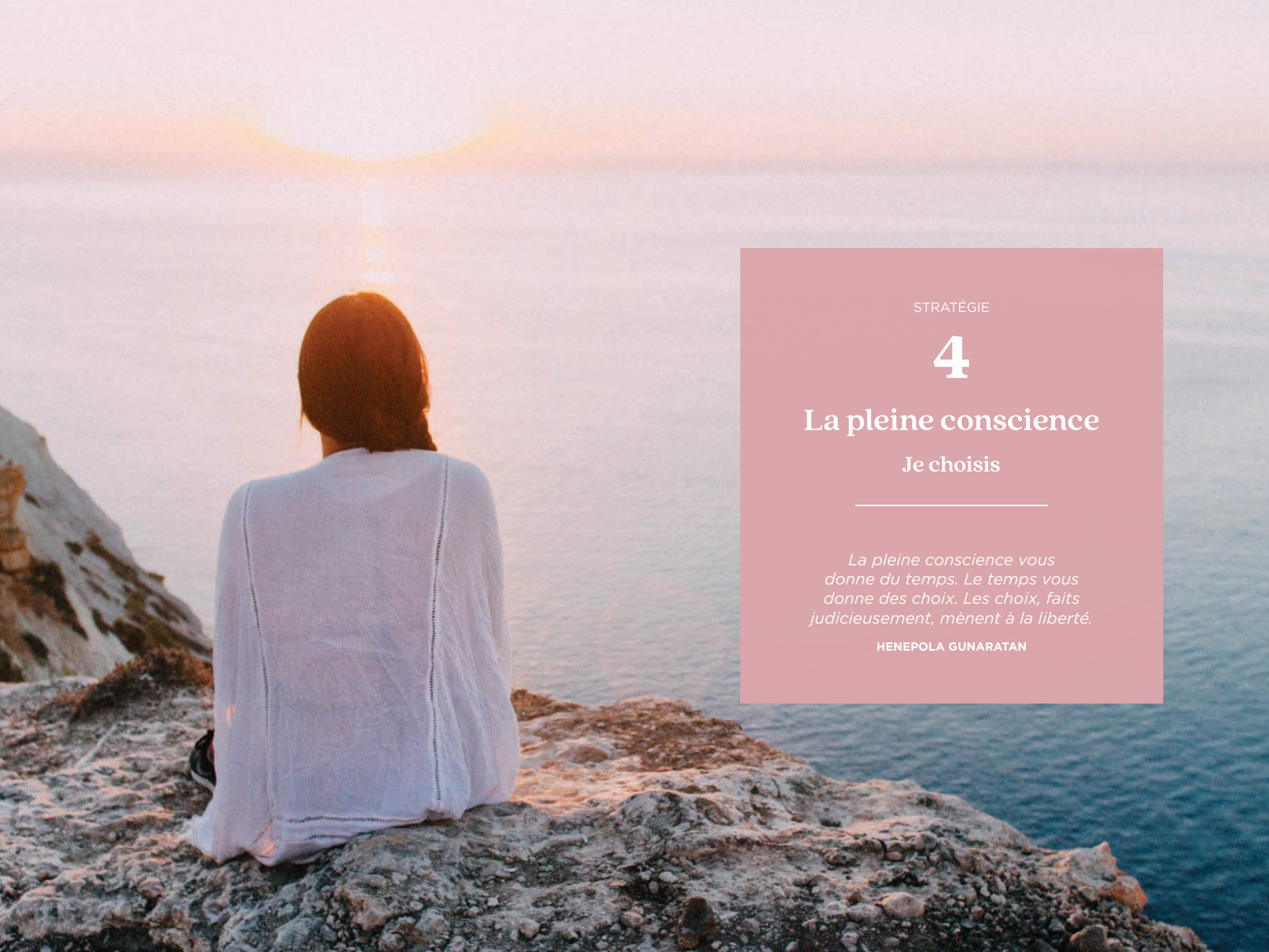
Relation : _____ **Domaine :** _____

Rigide **Saine** **Faible**

Action : _____

Approfondir votre expérience

Utilisez le jeu de rôle pour vous exercer à l'action que vous pouvez entreprendre pour vous exprimer et établir une limite plus saine avec une autre personne. Reportez-vous à l'activité de communication assertive du chapitre 3 pour obtenir des idées sur la meilleure façon de communiquer votre nouvelle limite.



STRATÉGIE

4

La pleine conscience

Je choisis

La pleine conscience vous donne du temps. Le temps vous donne des choix. Les choix, faits judicieusement, mènent à la liberté.

HENEPOLA GUNARATAN

Un bref rappel de votre lecture

- La pleine conscience est axée sur l'autonomisation des pensées et le choix des actions de guérison.
- La pleine conscience peut aider votre lobe frontal et votre système limbique à fonctionner ensemble de manière plus fonctionnelle.
- La pleine conscience nécessite une pratique qui peut être effectuée de différentes manières (par exemple, le yoga, la respiration consciente, l'alimentation consciente, etc.)
- La pleine conscience peut vous aider à gérer les sentiments de honte.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une ancre sûre pour vous aider à garder les pieds sur terre.

KATIE KACVINSKY

EXERCICE 1

Choisir une ancre

Se reconstruire après un traumatisme consiste souvent à gérer les choses qui peuvent déclencher la panique, la honte ou d'autres émotions désagréables. Heureusement, il y a des choses dans ce parcours de guérison qui peuvent aussi vous apporter des sentiments de réconfort, de joie et d'autonomisation. Pour une personne, cela peut être une citation, un mot ou une phrase. Pour une autre, il peut s'agir des paroles d'une chanson ou un souvenir préféré. Aussi petites soient-elles, ces choses ont un sens et vous inspirent des associations positives.

Dans cette activité - et dans tous ces exercices de pleine conscience - vous vous entraînerez à concentrer votre attention sur une ancre. **Une ancre est tout ce que vous choisissez délibérément pour vous ramener au présent à des moments de la détresse et vous rappeler ce qui est important pour vous.** Il peut s'agir d'une pensée, d'une citation, d'une émotion, d'une sensation, d'un mot - peu importe ce qui a un sens pour vous. Lorsque vous remarquez que vos pensées dérivent dans une direction indésirable, vous pouvez doucement rediriger votre attention vers votre ancre et l'autonomie et la guérison qu'elle représente.

Étapes de l'activité

1. **Choisissez ce que vous voulez comme ancre.** Il peut s'agir de tout ce qui a un sens

pour vous et sur lequel vous aimeriez vous concentrer. Par exemple, si vous savez que la journée d'aujourd'hui sera intense, vous pouvez choisir le mot « calme ». Ou bien, peut-être voulez-vous choisir une couleur qui représente le genre de journée que vous aimeriez avoir.

2. **Inscrivez votre ancre sur un Post-it.** Placez la note à un endroit où vous la verrez tous les jours. Le miroir de la salle de bain peut être un bon endroit.

3. **Concentrez-vous sur votre ancre au moins une fois par jour.** Dirigez votre attention vers votre ancre et les pensées et les actions stimulantes auxquelles vous l'associez. Vous pouvez aussi essayer de dire votre ancre à haute voix une fois par jour. Cela peut sembler un peu gênant au début, mais vous serez surprise de l'efficacité que cela peut avoir.

4. **Mettez votre ancre à jour pour qu'elle corresponde à vos besoins.** Votre ancre n'a pas besoin d'être gravée dans le marbre. Ce qui fonctionne comme une ancre pour vous maintenant peut ne pas vous être aussi utile plus tard. Changez votre ancre en fonction de votre situation, de votre objectif, ou votre priorité dans la vie. Vous avez le choix, donc votre ancre peut être ce que vous voulez qu'elle soit.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Envisagez d'utiliser des affirmations positives

comme point d'ancrage. Les affirmations positives sont des phrases que vous vous dites pour vous rappeler votre valeur, le chemin parcouru et combien vous êtes capable de poursuivre votre cheminement vers la guérison. Voici quelques exemples :

- Ce que je suis est suffisant.
- J'apprends à m'aimer.
- Je choisis le bonheur.
- J'avance sur mon parcours de guérison, un choix à la fois.
- J'ai la force et le pouvoir d'assumer tout ce qui se présente à moi.
- Je peux faire des choses difficiles.
- Je suis reconnaissante pour ce jour et les nombreuses possibilités qu'il offre.
- Je prends soin de ma santé.

Option n° 2

Vous pouvez choisir une ancre qui soit tangible. Il peut s'agir d'un objet que vous pouvez tenir et transporter dans votre poche ou d'un bijou que vous portez. Une fois que vous avez identifié l'objet de votre choix, décidez où vous souhaitez le conserver, que ce soit dans votre poche, sur votre bureau au travail, sur votre table de nuit, etc. Tout au long de votre journée ou dans les moments difficiles, touchez ou tenez votre ancre pour vous ramener à des pensées et des sentiments encourageants.

Écrire pour guérir ne requiert aucun talent inné, bien que nous devenions plus compétents au fur et à mesure que nous écrivons, surtout lorsque nous prêtons une attention particulière au processus de notre rédaction.

LOUISE DeSALVO

EXERCICE 2

L'ancrage par l'écriture

Notre esprit vagabonde naturellement tout au long de la journée, que ce soit en conduisant, en travaillant sur un projet ou en s'asseyant dans un moment de calme. Les pensées errantes sont utiles pour remarquer ce qui se passe dans votre esprit, mais être capable de rediriger délibérément vos pensées peut vous aider à mieux explorer vos émotions, vos sentiments, vos souvenirs et vos idées, ainsi que vous aidez à développer la capacité à rester concentré sur ce que vous trouvez le plus important.

Dans cette activité, nous utiliserons l'écriture comme un outil pour vous aider à développer la pleine conscience en concentrant votre écriture sur un « point d'ancrage ». Comme nous l'avons vu dans l'activité précédente, *une ancre est une pensée, une émotion, une sensation ou un objet utilisé pour ramener délibérément votre attention sur le présent après que vous ayez remarqué que votre esprit a erré.*

Étapes de l'activité

1. **Trouvez un endroit confortable où vous ne risquez pas d'être trop distraite.** Établissez un objectif final en fixant un délai ou en décidant du nombre de mots ou de pages que vous souhaitez atteindre.

2. **Choisissez le point d'ancrage sur lequel vous souhaitez concentrer votre écriture.** Si vous avez du mal à choisir une ancre, voici quelques idées qui pourraient vous aider :
   - La pression de vos pieds sur le sol.
   - Des sons qui vont et viennent dans l'espace qui vous entoure.
   - Un objet que vous utilisez pour cette activité (le papier sur lequel vous écrivez, le stylo que vous tenez, la chaise sur laquelle vous êtes assise, etc.)
   - Une pensée, une émotion, un mot ou une idée encourageante (par exemple : « J'ai la capacité de guérir »).
   - Un souvenir précis d'une époque où vous vous êtes sentie capable.
3. **Écrivez tout ce que vous pouvez sur l'ancre que vous avez choisie.** Par exemple, si vous avez choisi une sensation sur laquelle vous voulez vous concentrer, vous pouvez écrire tout ce qui se rapporte à cette sensation - où vous la ressentez dans votre corps, comment elle change d'un moment à l'autre, les sentiments que vous avez envers cette sensation et comment elle est influencée par différentes choses autour de vous.
4. **Lorsque vous remarquez que vos pensées ont erré (parce qu'elles le feront), notez-le doucement sans porter de jugement et redirigez votre attention vers votre ancre.** Lorsque vous perdez votre concentration, vous pouvez également choisir de ramener votre écriture à votre première phrase ou de réécrire le nom de votre ancre. Si vous avez du mal à vous détacher d'une pensée, vous pouvez aussi essayer de faire de cette pensée distrayante votre nouvelle ancre et lui accorder volontairement toute votre attention.
5. **Accordez-vous un moment pour apprécier ce que vous avez écrit avant de choisir ce que vous voulez en faire.** Voici quelques idées :
   - Sauvegardez vos écrits et ajoutez-y plus tard les prochaines ancres.
   - Créez un plan pour appliquer ou mettre en œuvre les idées que vous avez eues.
   - Jetez ou détruisez vos écrits pour vous libérer.
   - Partagez vos écrits avec d'autres personnes qui vous soutiennent.

Approfondir votre expérience

Une fois que vous avez fini d'écrire, revenez à votre texte et choisissez les mots, phrases ou expressions qui vous donnent du courage. Utilisez les mots que vous avez choisis pour transformer votre écriture en quelque chose de nouveau. Voici quelques suggestions :

- Transformez votre texte en Blackout Poem. Identifiez les mots ou phrases spécifiques que vous souhaitez mettre en évidence et barrez ou coloriez tous les mots restants.
- Créez un poème en utilisant les mots les plus forts que vous avez écrits.

- Choisissez un mot et placez-le sur votre tableau de visualisation ou dans votre journal d'art expressif. (Voir « Journal d'art expressif » à la page 130 et « Création d'un tableau de visualisation » à la page 200 pour plus d'informations).
- Créez une nouvelle œuvre d'art en utilisant le(s) mot(s) que vous avez sélectionné(s) ci-dessus.
- Choisissez un mot qui se démarque pour être votre point d'ancrage lorsque vous ferez cette activité à nouveau.

Lorsque vous mangez avec conscience, vous ralentissez, faites attention à la nourriture que vous mangez et savourez chaque bouchée.

ALBRES DE SUSAN

EXERCICE 3

Manger en pleine conscience

Bien que cela puisse paraître étrange au premier abord, la pleine conscience peut être appliquée aux activités quotidiennes, comme manger. Souvent, manger peut devenir une habitude automatique et inconsciente - manger parce qu'il le faut, manger pour échapper à quelque chose, ou manger simplement parce qu'on s'ennuie. Manger en pleine conscience, c'est plutôt se sentir autonome en choisissant ce que vous mangez, ce que vous voulez que votre relation avec la nourriture soit, les pensées sur lesquelles vous vous concentrez en mangeant et les actions de guérison que vous pouvez entreprendre en fonction de ces pensées.

Lorsque vous mangez en pleine conscience vous choisissez votre relation avec la nourriture qui est fondée sur la prise en charge de sa vie, plutôt que sur la honte. Avec l'alimentation consciente, il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments et vous n'êtes pas une « bonne » ou une « mauvaise » personne à cause de vos choix alimentaires. En fin de compte, l'alimentation consciente vous aide à vous connecter avec ce que votre corps vous dit et à répondre à ces signaux par des actions de guérison. Pour commencer, tout ce dont vous avez besoin est un peu de curiosité et quelque chose à manger.

Étapes de l'activité

1. **Préparer le terrain**

   - **Choisissez consciemment l'aliment que vous souhaitez explorer.** Si possible, essayez de ralentir pendant quelques minutes avec cet aliment, que vous soyez dans votre voiture, à la maison, en vacances ou à la cafétéria au travail. Asseyez-vous avec votre nourriture, mais ne commencez pas encore à manger.

   - **Choisissez un « point d'ancrage » (comme indiqué dans la première activité de ce chapitre) avec lequel vous vous connectez.** Redirigez vos pensées vers cette ancre lorsque votre esprit vagabonde pendant que vous mangez, comme un détail sensoriel, un mot ou une pensée de guérison ou une sensation corporelle.

   - **Prenez le temps de considérer et d'apprécier toutes les personnes qui ont rendu possible cette nourriture.** Cette liste peut comprendre les agriculteurs, le vendeur et quiconque vous a préparé ou vous a appris à le faire.

   - **À l'aide de la stratégie de la pleine conscience (chapitre 2), faites en sorte que votre nourriture vous amène dans le moment présent.** Notez ses couleurs, son odeur, sa texture et ce qu'elle vous fait ressentir. Remarquez toute envie ou pensée qui pourrait faire surface à propos de la nourriture.

2. **Faites délibérément l'expérience**

   - **Imaginez que vous découvrez cette nourriture pour la première fois.** Portez délibérément la nourriture à votre bouche, en prenant note de tous les muscles que vous utilisez pour ce faire. Lorsque vous vous sentez prête, prenez une bouchée intentionnelle de votre nourriture. Remarquez comment votre corps réagit à la nourriture et permettez-vous d'explorer délibérément les goûts et de savourer la nourriture avant de l'avaler.

   - **Vous avez peut-être remarqué des changements dans vos émotions ou vos pensées lorsque vous avez pris une bouchée.** Cela peut aller du bonheur à la culpabilité, de l'anxiété à la satisfaction. Sans juger ces émotions et sensations, notez simplement qu'elles sont là et ramenez-vous doucement à votre ancre.

   - **Lorsque vous choisissez, continuez à manger intentionnellement la nourriture une bouchée à la fois.** Faites-en sorte que chaque action soit délibérée et revenez à votre ancre entre les bouchées.

3. **Evaluation**

   - **Evaluez ce dont votre corps a besoin.** Par exemple, vous pourriez vous demander "Comment cette nourriture me fait-elle sentir physiquement et mentalement ? Est-ce que je veux continuer à manger ou est-ce que j'ai fini ? Suis-je confortablement rassasiée ou mon corps a-t-il besoin de plus ?

- **En fonction de votre évaluation, choisissez les mesures que vous souhaitez prendre,** c'est-à-dire continuer ou vous autoriser à arrêter, même s'il reste de la nourriture.

4. **Réflexion**

- **Examinez les questions suivantes :** Comment votre corps se sent-il aujourd'hui par rapport à ce qu'il était lorsque vous avez commencé à manger ? En quoi le fait d'avoir mis de l'intention dans votre repas a-t-il changé votre expérience ?
- **Terminez par un moment d'appréciation intentionnelle de l'expérience que votre nourriture et votre corps ont vécue.**

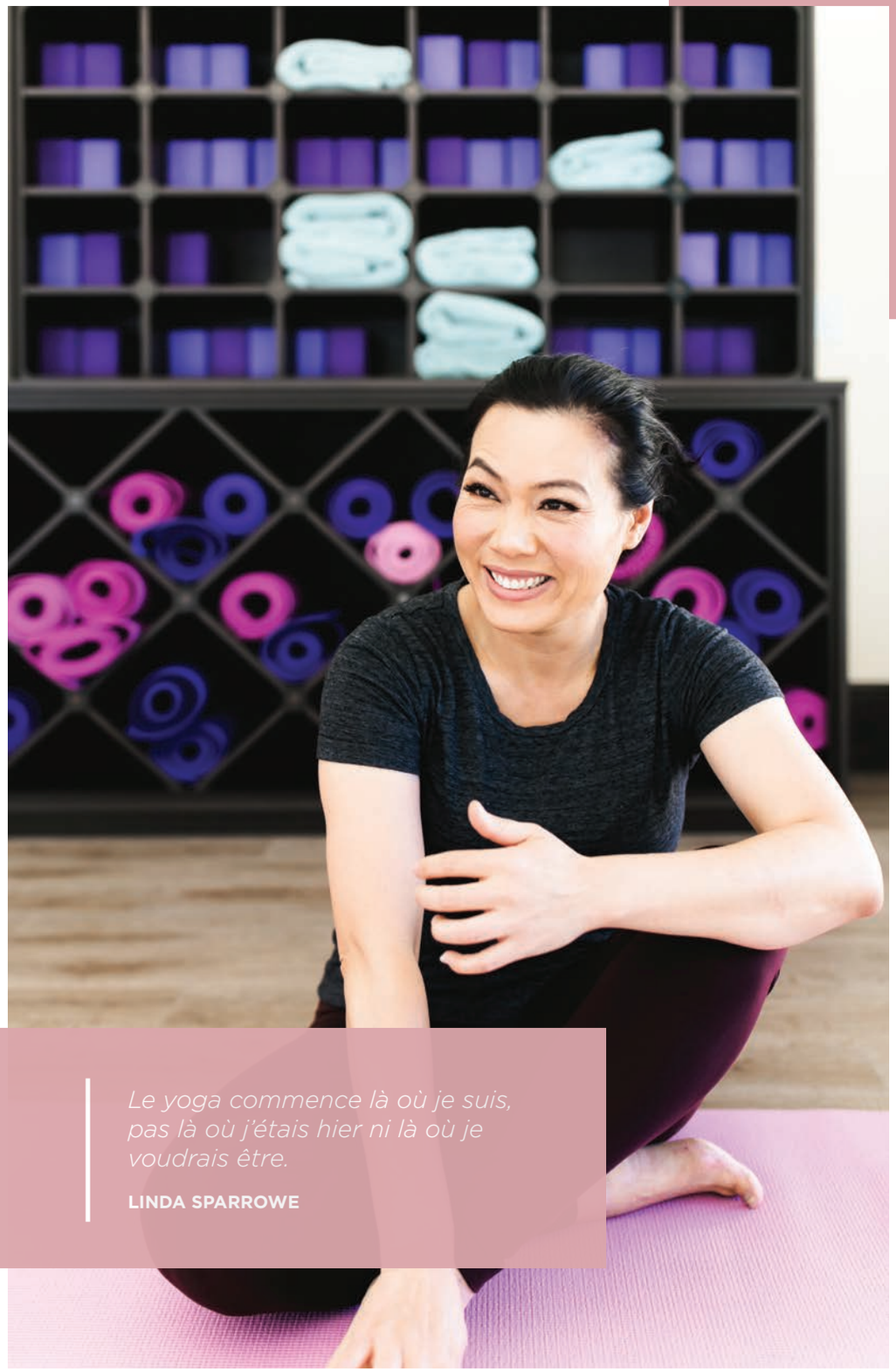
Approfondir votre expérience

Option n° 1

La pleine conscience peut être appliquée à un repas complet ou à la préparation d'un repas. Utilisez la pleine conscience pour choisir intentionnellement les actions et les aliments de votre repas qui vous serviront le mieux dans votre guérison. Lorsque vous préparez la nourriture, enrichissez votre expérience en préparant le terrain pour être dans le moment présent, en expérimentant délibérément la préparation de la nourriture, en vérifiant avec vous-même lorsque vous travaillez avec la nourriture, et en réfléchissant à l'expérience et aux changements dans votre corps lorsque vous avez terminé et que vous êtes prête à manger.

Option n° 2

Manger en pleine conscience ne signifie pas manger seule. Essayez d'en faire une activité de groupe en partageant un repas avec un groupe et faites un petit exercice de réflexion pour considérer toutes les personnes qui ont contribué à rendre la nourriture possible pour que vous puissiez tous en profiter, ainsi que de discuter des différentes sensations et expériences que vous avez avec cette nourriture. Par exemple, une personne peut vraiment se sentir connectée à l'odeur d'une orange, tandis qu'une autre peut mieux se connecter à la texture. Vous pouvez essayer cela avec des amis, un partenaire, des membres de votre famille, un groupe de collègues à la pause déjeuner, etc.



Le yoga commence là où je suis, pas là où j'étais hier ni là où je voudrais être.

LINDA SPARROWE

EXERCICE 4

Yoga

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

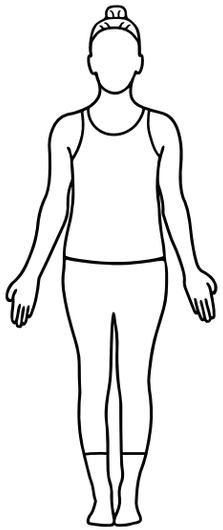
Le yoga est une technique qui peut vous aider à faire la paix avec votre corps et à vous reconnecter avec lui de manière positive. **La pratique régulière du yoga vous aide non seulement à rester ancrée dans le présent, mais peut également vous donner des points d'ancrage encourageants sur lesquels se concentrer.** Faire ce type de mouvement intentionnel peut aider à soulager un traumatisme qui peut avoir été stocké inconsciemment et intérieurement pendant des années.

Avec le yoga, vous pouvez faire des étirements et des poses presque partout où vous vous sentez à l'aise, que ce soit en classe, dans une chambre d'hôtel pendant un voyage ou dans votre propre cour. Les pratiques de yoga sont également facilement accessibles en ligne, avec des sources allant des illustrations, aux vidéos d'instruction en passant par les applications. Cherchez ce qui est disponible et découvrez quels types de poses de yoga vous conviennent

le mieux. Cette activité se concentrera sur trois des poses les plus répandues et les plus faciles à apprendre.

Étapes de l'activité

Utilisez les illustrations ci-dessous pour pratiquer chaque pose. Avant de commencer, voici quelques conseils :



Posture de la montagne

Posture du guerrier 2

Posture de l'enfant

- Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas interrompue.
- Portez quelque chose de confortable qui vous permet une bonne mobilité.
- Faites attention à votre respiration lorsque vous vous exercez à chaque pose. Si vous remarquez que vous retenez votre souffle, rappelez-vous doucement de continuer à respirer.
- Tenez chaque pose pendant le temps qui vous semble confortable pour votre corps. Ne poussez pas trop fort.
- Pendant que vous tenez chaque pose, concentrez-vous sur votre ancrage personnel, qu'il s'agisse d'un mot, d'une couleur, d'un souvenir ou de votre propre respiration.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Reposez-vous dans votre esprit en pratiquant chaque pose. Pensez à un endroit que vous associez à une émotion agréable telle que le confort, la joie, la sécurité, la paix ou le calme. Ce lieu est peut-être une scène d'un de vos souvenirs favoris. Ou peut-être il s'agit d'un décor fictif tiré d'un livre, d'un film ou d'une émission de télévision. Quoi qu'il en soit, imaginez le lieu dans votre esprit, en vous rappelant les détails. Que voyez-vous ? Quelles sont les sensations que vous ressentez ? Y a-t-il quelqu'un d'autre avec vous ou êtes-vous seule ?

Option n° 2

Les cours de yoga thérapeutiques sont un excellent moyen de pratiquer le yoga en groupe. Qu'est-ce qui fait qu'un cours de yoga soit thérapeutique et adapté au traumatisme ? Certains peuvent avoir une bonne description mais même un cours de yoga régulier peut être thérapeutique si vous savez à quoi vous attendre, ce que vous rechercher, et voulez demander. Vous trouverez à la page suivante quelques mesures à prendre pour vous assurer que le cours auquel vous assistez est le meilleur pour vous.

Étapes à suivre pour trouver un cours de yoga thérapeutique adapté au traumatisme

1. **Parlez à l'avance à l'instructeur.** Expliquez à l'instructeur que vous êtes une survivante de traumatisme ou, si cela vous met mal à l'aise, expliquez-lui que vous avez quelques questions ou demandes qui feront de ce cours une meilleure expérience pour vous. Il s'agira notamment de savoir si vous souhaitez ou non être touchée ou assisté physiquement pendant le cours, si des outils comme des sangles de yoga seront utilisées et si vous êtes autorisée à quitter le cours si vous ressentez de l'anxiété ou si vous êtes mal à l'aise. Vous pouvez également demander à l'instructeur s'il va se promener dans la salle ou vous aider manuellement, ou si des personnes vont et viennent à la porte.

2. **Arrivez un peu plus tôt.** Donnez-vous une chance de vous acclimater à votre nouvel environnement, surtout s'il s'agit de votre premier cours de yoga. Placez-vous près de la porte au cas où vous devriez partir plus tôt. Prenez quelques minutes pour vous exercer à la pleine conscience avant le début du cours, ce qui vous permettra de commencer le cours, prête avec une ancre que vous soulez utiliser.

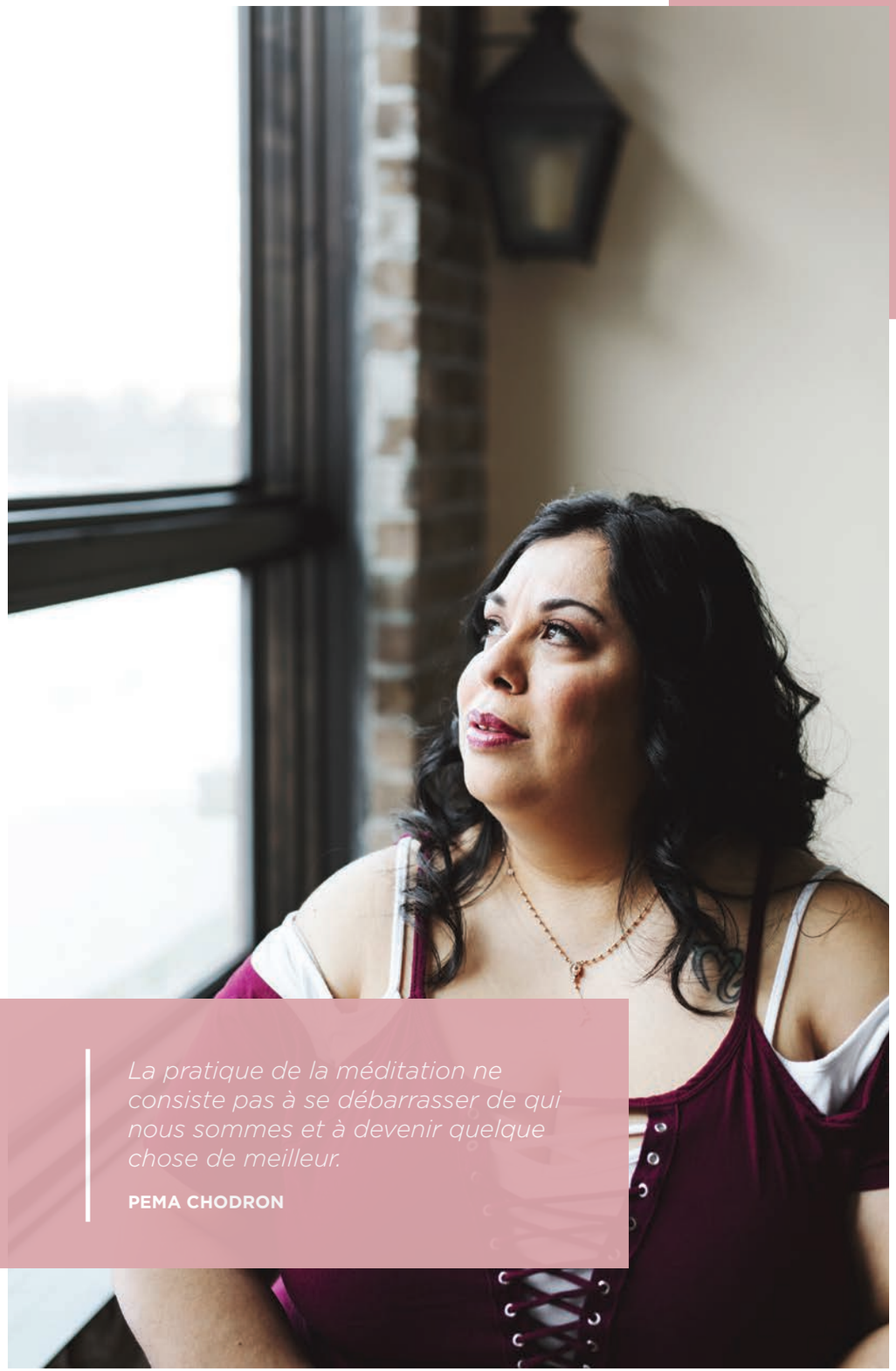
3. **Ne forcez pas trop.** Si votre corps ne se sent pas bien ce jour-là ou suscite des émotions négatives, choisissez consciemment si vous allez faire marche arrière ou continuer le mouvement. N'oubliez pas que vous avez le contrôle sur le degré de pleine conscience ou de difficulté que vous voulez donner à chaque pose - indépendamment de ce que l'instructeur peut dire. En fin de compte, le yoga est à la mesure de votre niveau de confort.

4. **Vous avez le choix.** Certaines survivantes de traumatismes peuvent se sentir dépassées lorsqu'elles ont l'impression de ne pas avoir le choix lors d'une pose. Si vous n'êtes pas à l'aise, vous pouvez arrêter une pose plus tôt ou faire des modifications. Vous pouvez toujours vous arrêter. Faites passer votre santé mentale et physique avant tout. En honorant votre corps et vos émotions ce jour-là, vous partirez en vous sentant plus connectée et avec une meilleure expérience que si vous faites les choses par pression ou par obligation.

5. **Comptez sur vous-même si l'instructeur ne le fait pas.** De nombreuses survivantes de traumatismes peuvent se dissocier ou perdre la notion de temps si elles souffrent ou sont mal à l'aise. Pour éviter que cela ne se produise, vous pouvez lentement compter

sur vous-même pour rester connectée au moment présent et dans cette pose de yoga particulière.

6. **N'oubliez pas que la guérison est un processus.** Le yoga est un outil dans votre parcours de guérison. Assurez-vous que vous l'utilisez de manière à vous aider à guérir sans entraver votre progression. Si vous pensez que votre cours de yoga n'est pas utile, changez de classe. Vous pouvez essayer différents cours jusqu'à ce que vous en trouviez un qui vous convienne. Faites ce qui vous semble le mieux pour que le yoga devienne un point d'ancrage supplémentaire plutôt qu'une source de détresse.



La pratique de la méditation ne consiste pas à se débarrasser de qui nous sommes et à devenir quelque chose de meilleur.

PEMA CHODRON

EXERCICE 5

Méditation en pleine conscience

Dans les activités de la pleine conscience précédentes, vous avez pratiqué de nombreux éléments qui rendent la méditation efficace. Par exemple, lorsque vous mangez en pleine conscience, vous explorez intellectuellement comment le repas a été créé. L'attention physique du yoga complète votre capacité à vous concentrer sur votre respiration et vos pensées. **La méditation, dans cette activité, est une combinaison de ces différents éléments en approfondissant votre concentration sur le ou les ancres que vous choisissez.**

Dans l'activité "Choisir une ancre", vous vous êtes entraînée à choisir une ancre et à passer un peu de temps chaque jour à vous concentrer sur celle-ci. La méditation amène cette pratique à un niveau plus profond alors que vous réservez du temps dans votre journée et consacrez de l'énergie à vous concentrer sur les points d'ancrage qui apportent inspiration et stabilité à votre vie.

Si votre esprit vagabonde, réagissez en guidant doucement votre attention vers votre ancre avec patience et compassion. Ce faisant, vous calmerez le système limbique, ce qui vous permettra de prendre davantage le contrôle lorsqu'il tentera de vous protéger de manière malsaine. Vous renforcez également votre lobe frontal en enseignant à votre esprit comment répondre à vos instructions. Avec du temps et

De nombreuses personnes qui débutent dans la méditation se demandent souvent : « Comment saurai-je si je réussis à méditer ? » Avec la méditation, il n'y a pas d'étapes que vous devez franchir pour réussir. Le simple fait de consacrer du temps à la méditation pendant votre journée et d'intégrer certains des éléments ci-dessous doit être considéré comme une victoire.

de la pratique, vous aurez plus de contrôle sur quoi vous concentrez vos pensées.

Étapes de l'activité

1. **Choisissez un point d'ancrage sur lequel vous vous concentrez, par exemple un mot, une phrase ou une citation que vous trouvez significatif.** Vous pouvez également vous concentrer sur une couleur qui illustre la journée que vous souhaitez passer.

2. **Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangée et choisissez un moment de la journée qui vous convient le mieux.** Certaines personnes préfèrent le matin, d'autres le soir ; essayez de trouver ce qui vous semble le plus efficace.

3. **Choisissez un moment précis pour méditer.** Vous pouvez commencer par cinq minutes et, au fil du temps, vous pouvez augmenter la durée de votre méditation jusqu'à la durée souhaitée ou l'adapter en fonction de vos besoins du jour. Le réglage d'une minuterie peut vous aider, de sorte que vous ne soyez pas constamment en train de vérifier l'horloge.

4. **Détendez-vous, les yeux ouverts ou fermés, et concentrez-vous sur le(s) mot(s), l'image ou la (les) sensation(s) que vous avez choisie(s) comme point d'ancrage.**

5. **Respirez lentement et complètement.** Trouvez la vitesse qui vous convient (ou vous pouvez vous référer à l'activité « Respiration rythmée » du chapitre La prise de conscience comme guide).

6. **Lorsque votre esprit vagabonde, remarquez ce que votre esprit est intéressé à examiner, puis ramenez-le à votre ancre.** Soyez patiente avec vous-même, recentrez-vous et continuez.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Essayez de changer le moment, le lieu et la façon dont vous méditez. Vous trouverez ci-dessous des idées et des exemples :

- **Votre lieu**
  Si vous avez tendance à méditer à l'extérieur, essayez de méditer dans une bibliothèque.
- **Votre ancre**
  Si vous vous concentrez habituellement sur un point d'ancrage physique comme la respiration, choisissez un mot ou une phrase pour vous concentrer sur la suite.
- **Durée de temps**
  Si vous méditez pendant cinq minutes un jour, essayez de méditer pendant dix minutes le lendemain.
- **Votre position physique**
  Si vous avez l'habitude de méditer en position allongée, essayez de méditer en position assise.
- **Qui est avec vous**
  Si vous avez déjà médité par vous-même, essayez de méditer avec une autre personne ou un groupe de personnes.
- **Les détails de votre espace de méditation**
  Si vous avez médité en silence, essayez de méditer avec une musique calmante.

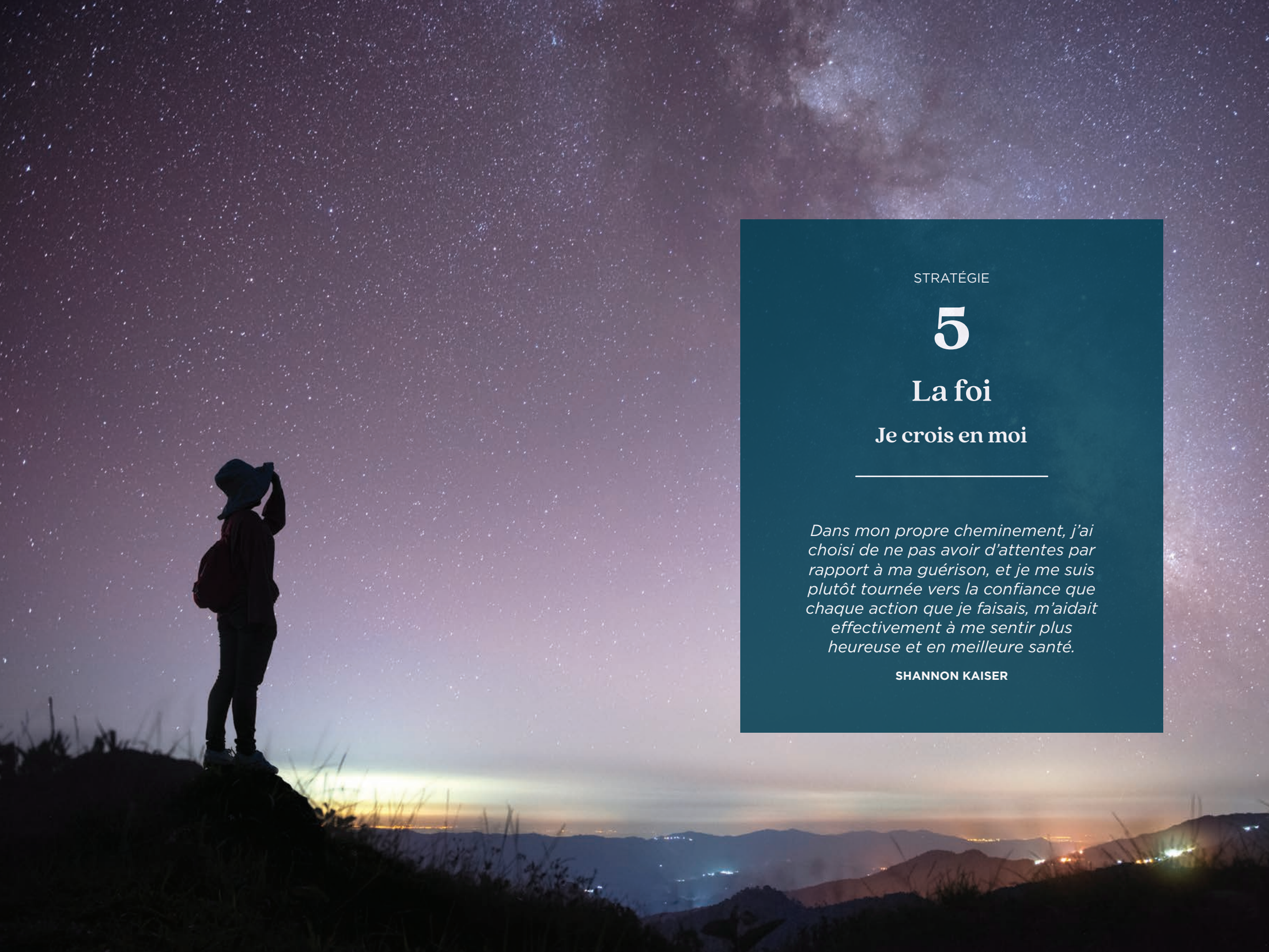
- **Le rythme de votre respiration**
  Si vous respirez habituellement 4-2-6, essayez 3-2-4

Les possibilités sont infinies ! Trouvez ce qui vous convient le mieux.

Option n° 2

Vous pouvez également essayer une forme de méditation plus guidée en utilisant une application de méditation ou un podcast. Il existe de nombreuses options excellentes parmi lesquelles vous pouvez choisir, et vous pouvez consulter notre liste de recommandations ci-dessous :

- *Headspace : Méditation et sommeil*
- *Calm : Méditer, dormir, se détendre*
- *Petit Bambou*
- *Insight Timer*
- *Mindful Attitude*



STRATÉGIE

5

La foi

Je crois en moi

Dans mon propre cheminement, j'ai choisi de ne pas avoir d'attentes par rapport à ma guérison, et je me suis plutôt tournée vers la confiance que chaque action que je faisais, m'aidait effectivement à me sentir plus heureuse et en meilleure santé.

SHANNON KAISER

Un bref rappel de votre lecture

- La foi, c'est agir sur une croyance forte que l'on peut guérir.
- La foi peut être pratiquée dans le présent pour influencer ce qui se produit dans le futur.
- Les difficultés peuvent être utilisées comme un tremplin pour se développer.
- Le progrès et la croissance demandent du temps et des efforts.

Tourne-toi vers cette partie de toi autocritique avec bienveillance et compassion. Remerciez-la pour le dur labeur qu'elle a accompli pour t'aider à survivre.

EMILY NAGOSKI AND AMELIA NAGOSKI

EXERCICE 1

Célébrez vos victoires

Bien que la foi consiste en grande partie à croire en votre avenir, il s'agit aussi de croire que vous êtes victorieuse aujourd'hui. Parce que votre parcours de guérison est un processus continu, les victoires personnelles obtenues en cours de route peuvent passer inaperçues. Il peut y avoir des jours où vous avez le sentiment d'avoir fait très peu de progrès dans votre guérison. Vous pourriez devenir frustrée et impatiente, en vous concentrant sur les doutes, les difficultés et les échecs que vous avez connus. Ce genre de pensées et de sentiments peut se produire automatiquement ou involontairement, c'est pourquoi il est important de pratiquer l'auto-compassion et de reconnaître que peu importe où vous êtes ou ce que vous avez fait (ou n'avez pas fait), vous êtes forte et résiliente maintenant.

Cette activité vise à mettre en évidence votre force, votre courage et votre impact actuels. Elle consiste à remarquer les bonnes choses que l'on réalise déjà chaque jour et à pratiquer la bienveillance envers soi-même face aux difficultés.

Étapes de l'activité

1. **À la fin de la journée, identifiez au moins trois victoires pour cette journée.** Cela peut être tout ce que vous considérez comme

un triomphe, aussi petit soit-il. Quelques exemples pourraient être :

- Je suis sortie du lit.
- J'ai terminé un projet.
- J'ai pris une grande respiration pour m'ancrer.
- J'ai fait des progrès sur un point important pour moi
- Je me suis fait un compliment.
- J'ai dit à mes enfants que je les aimais.
- J'ai fait une course.
- J'ai passé du temps dehors.
- J'ai remarqué quelque chose de beau/positif.

Vous pouvez tirer le meilleur parti de cette activité en en faisant une pratique quotidienne. Cependant, tout moment est bon pour apprécier vos triomphes personnels.

2. **Gardez une trace de vos observations positives en les notant dans un journal.** Pour une expérience plus visuelle, vous pouvez essayer de noter vos triomphes quotidiens sur les images fournies aux pages 161-162. Vous pouvez aussi célébrer vos triomphes en coloriant une nouvelle section pour chaque victoire que vous célébrez. Une fois que vous avez rempli les pages fournies, vous pouvez imprimer d'autres pages sur le site *youniquefoundation.org/coloring-pages/*. Vous pouvez également essayer d'intégrer vos observations positives dans un journal artistique (voir l'activité à la page 130).

3. **Prenez un moment après avoir énuméré vos trois triomphes pour apprécier vos actions de la journée et les célébrer.**

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Utilisez les observations que vous avez recueillies pour vous écrire une lettre d'auto-compassion. Dans cette lettre, écrivez ce que vous appréciez chez vous. Certaines suggestions pourraient consister à compléter chacune des messages guides suivantes de manière positive :

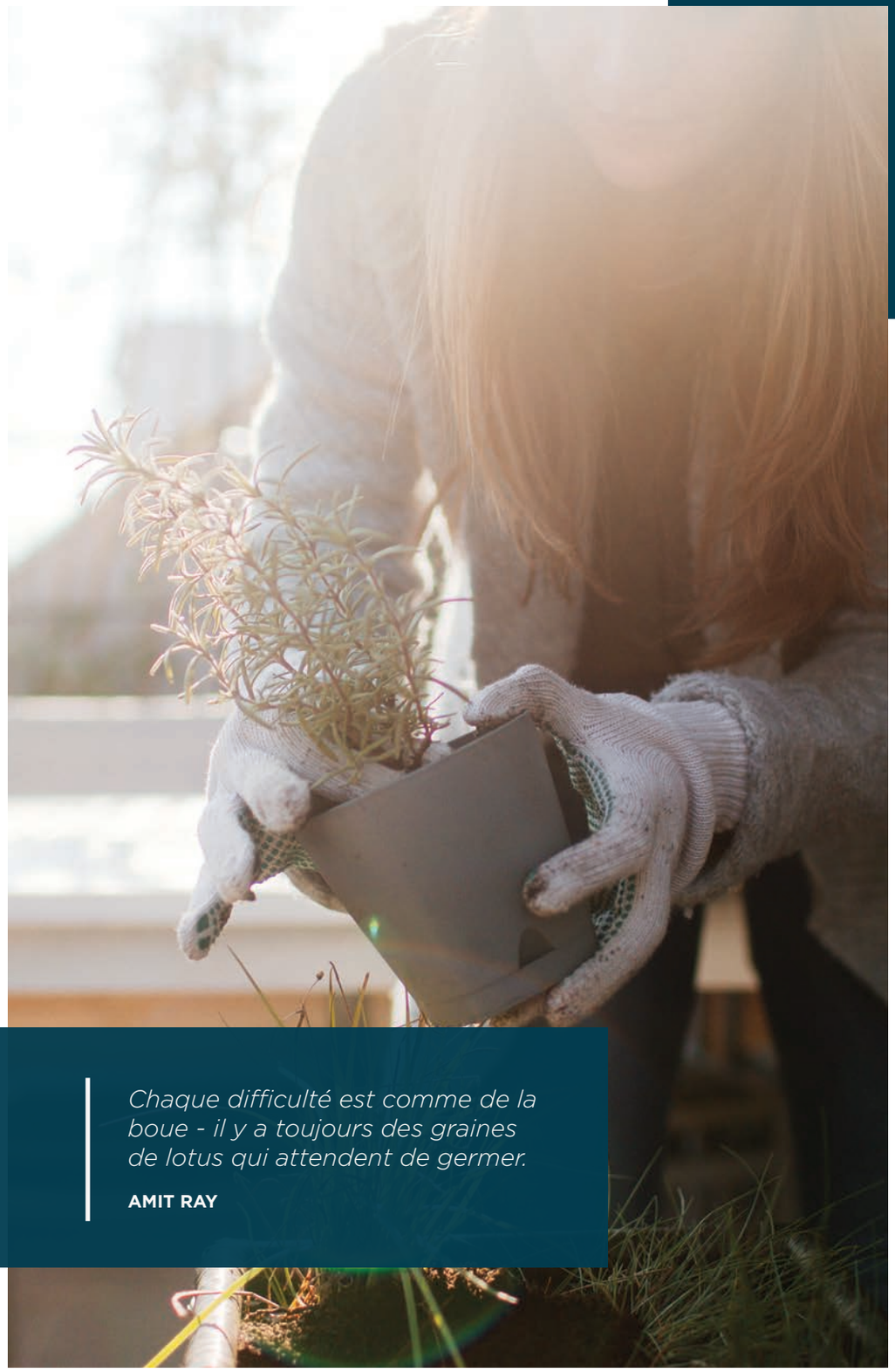
- Je comprends que…
- Je sais que tu te sens…
- Je te conseille de…

Option n° 2

Utilisez la roue des émotions du chapitre La prise de conscience pour explorer les émotions que vous avez ressenties en notant vos triomphes. Ont-ils changé entre avant et après que vous ayez pensé à vos triomphes ? Ont-ils changé au fil du temps à mesure que vous vous exerciez à voir vos points forts ?

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

ELLE
croyait qu'elle
POUVAIT, ALORS ELLE
l'a fait!



Chaque difficulté est comme de la boue - il y a toujours des graines de lotus qui attendent de germer.

AMIT RAY

EXERCICE 2

Croissance post-traumatique

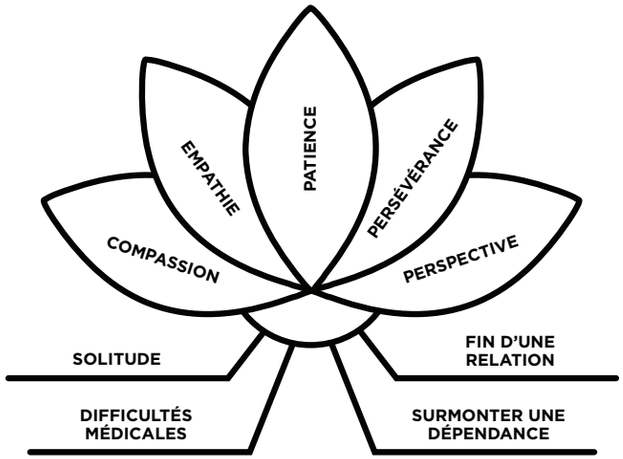
Imaginez que votre parcours de guérison est comme celui d'une fleur. Une fleur de lotus, bien qu'enfouie dans la boue et la vase, a la capacité de s'élever dans l'obscurité pour fleurir et s'épanouir magnifiquement au-dessus. Ses graines peuvent rester en dormance pendant des centaines d'années, mais elles connaissent toujours une "renaissance" lorsqu'elles sont placées dans des conditions adéquates. De même, le fait de surmonter les difficultés liées à un traumatisme peut conduire à une croissance et une force inattendue de l'autre côté. C'est ce qu'on appelle la **croissance post-traumatique**, qui est définie comme les **changements positifs qui se produisent lorsqu'une personne travaille sur son parcours de guérison après un traumatisme.**

Parfois, ces forces ne sont pas faciles à apprécier ou à voir sur le moment, mais cultiver la stratégie de la foi ne vous aide pas seulement à croire en votre capacité à grandir et à guérir dans le futur, elle vous aide également à reconnaître vos points forts et la croissance que vous avez déjà développée. En voyant les triomphes, les façons dont vous avez grandi, et les actions positives que vous avez entreprises au milieu de vos combats, vous pouvez changer votre perspective et passer d'un regard sur le passé avec désespoir à un regard sur l'avenir avec foi.

Chacun grandit de manière différente et à des rythmes différents et personne n'est obligé de se développer dans les difficultés. Ici, vous avez le pouvoir sur votre propre histoire.

En tant que survivante, vous avez déjà de la force, mais cette activité vous aidera à réfléchir à d'autres façons dont vous avez pu grandir au cours de votre parcours de guérison jusqu'à présent.

Regardez la fleur de lotus ci-dessous. Sur les racines de la fleur se trouvent des exemples de combats que quelqu'un pourrait avoir à mener. Sur chacun des pétales se trouvent des exemples de forces qui peuvent être développées au milieu de ces combats.



Étapes de l'activité

1. **Imprimez une copie de la fleur de lotus à partir de notre site web ou tracez l'une des images de la fleur de lotus (disponible à la page 188) dans votre manuel.** Ou, si vous préférez, rassemblez une poignée de notes autocollantes et placez-les sur la moitié supérieure d'une page blanche pour représenter vos pétales.

2. **Identifiez un défi ou un combat que vous avez surmonté ou que vous êtes en train de surmonter.** (Il peut être utile de commencer par quelque chose de mineur avant de réfléchir à un plus grand). Écrivez ceci sous les racines de votre image de fleur de lotus ou sur la moitié inférieure de votre page blanche.

3. **Remplissez les pétales avec la croissance potentielle.** Considérez les domaines dans lesquels vous avez pu (ou aimeriez) vous développer au fur et à mesure que vous releviez le défi. Inscrivez-les sur les pétales de la fleur de lotus ou sur chacun de vos billets autocollants.

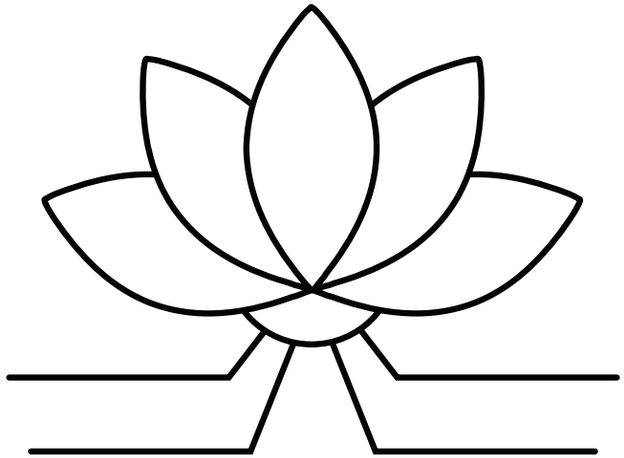
   Vous trouverez ci-dessous une liste de domaines de croissance potentielle que vous pouvez envisager si vous avez du mal à démarrer. Cette liste n'est pas exhaustive, alors n'hésitez pas à y ajouter la vôtre !

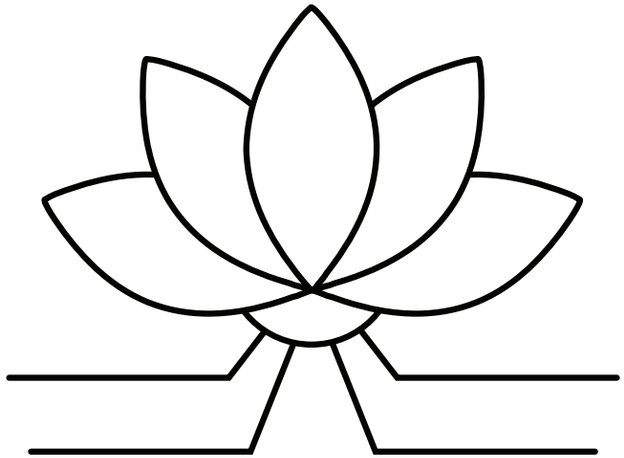
- Force personnelle
- Volonté de vivre
- Nouvelles possibilités
- Changement spirituel
- Appréciation de la vie
- Découverte de soi-même
- Régulation émotionnelle
- Comment traiter les autres
- Renforcement des liens familiaux
- Compréhension de soi
- Sentiment d'appartenance
- Satisfaction de la vie
- Connexion avec les autres
- Une plus grande confiance en soi
- Compassion
- Foi accrue dans les gens
- Changements de mode de vie
- Optimisme
- Empathie
- Résilience
- Persévérance
- Patience

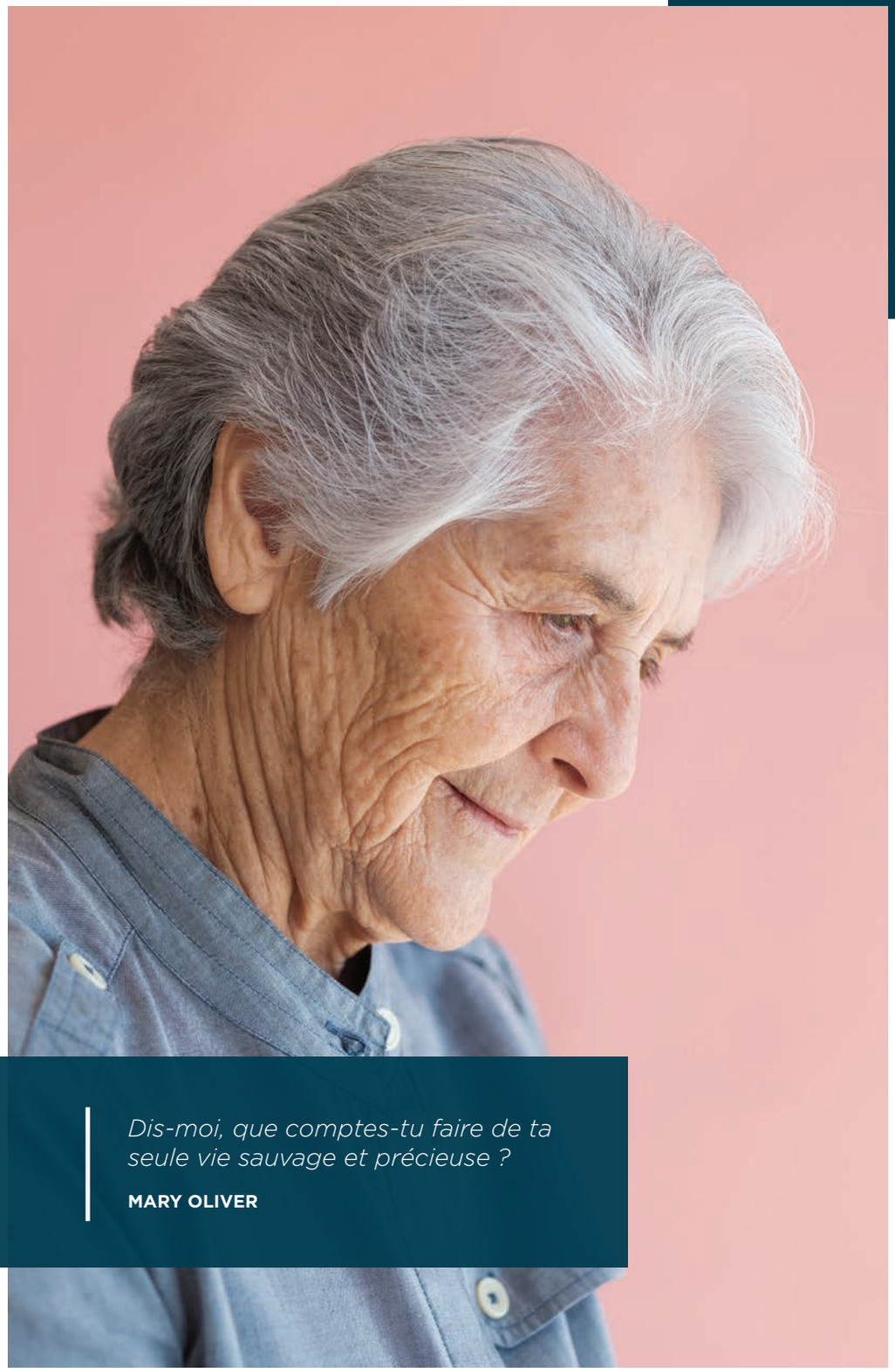
4. **Appréciez votre croissance.** Une fois que vous êtes satisfaite du nombre de pétales que vous avez remplis, prenez un moment pour apprécier les qualités étonnantes que vous avez aujourd'hui et qui vous aident à continuer à faire des progrès dans votre parcours de guérison.

Approfondir votre expérience

Vous pouvez appliquer la métaphore de la fleur de lotus à la pleine conscience et aux pensées sur lesquelles vous choisissez de vous concentrer. Les racines peuvent représenter une pensée difficile avec laquelle vous avez lutté et que vous aimeriez changer pour faire place à une nouvelle croissance. (Exemple : *"Je ne peux pas être entourée de ma famille parce que c'est trop douloureux"*). Les pétales peuvent représenter la pensée recadrée qui renforcera votre espoir et votre guérison (Exemple : *"Je peux choisir d'être entourée de personnes qui me font sentir en sécurité et aimée, et je suis capable d'établir et de maintenir des limites"*).







Dis-moi, que comptes-tu faire de ta seule vie sauvage et précieuse ?

MARY OLIVER

EXERCICE 3

Se tourner vers l'avenir

Une partie essentielle de la foi consiste à reconnaître que les choses ne resteront pas toujours pareilles. Il s'agit de regarder vers l'avenir et de voir un nouveau potentiel - voir un avenir différent de ce qu'il a "toujours été" ou de ce qu'il sera "toujours". Il est parfois plus facile de regarder vers l'avenir si vous avez quelque chose qui vous intéresse, qui vous tient à cœur ou qui vous apportera de la joie.

Cette activité vous aidera à identifier les choses qui sont importantes pour vous. Ce faisant, vous pouvez avoir une vision plus claire de ce vers quoi vous vous dirigez. Tout ce que vous considérez comme important pour vous peut vous rappeler pourquoi vous estimez que la guérison est possible. Elle peut également vous aider à prendre des décisions en alignant les choix que vous faites sur ce qui compte le plus pour vous.

Étapes de l'activité

1. **Imaginez une journée typique et moyenne dans votre vie où tout va bien.** Cela ne signifie pas un jour où vous gagnez à la loterie ou partez en vacances. C'est plutôt une journée qui inclut votre routine habituelle, mais qui reste mémorable comme l'une des meilleures journées que vous ayez vécues. Il peut s'agir d'une journée qui se déroule demain, la semaine prochaine, le mois prochain, l'année prochaine, etc.

2. **Imaginez ce qui se passe pendant cette journée, du réveil jusqu'au coucher.**
   - Où allez-vous ?
   - Que faites-vous ?
   - Comment interagissez-vous avec les autres ?
   - Avec qui passez-vous votre temps ?
   - Quelles sont vos expériences ?
   - Quels détails en font une bonne journée ?
3. **En réfléchissant à ces questions, écrivez une description de votre journée.**
4. **Lorsque vous aurez terminé votre description, repensez à votre journée "normale" idéale.** Quels aperçus donne-t-elle sur ce qui compte le plus pour vous ? Quelles sont les choses du quotidien qui vous apportent le plus de joie ?
5. **Notez une liste d'au moins trois choses que vous avez apprises.** Conservez cette liste à un endroit où vous pourrez vous y référer si vous avez besoin d'un rappel.

Approfondir votre expériencee

Option n° 1

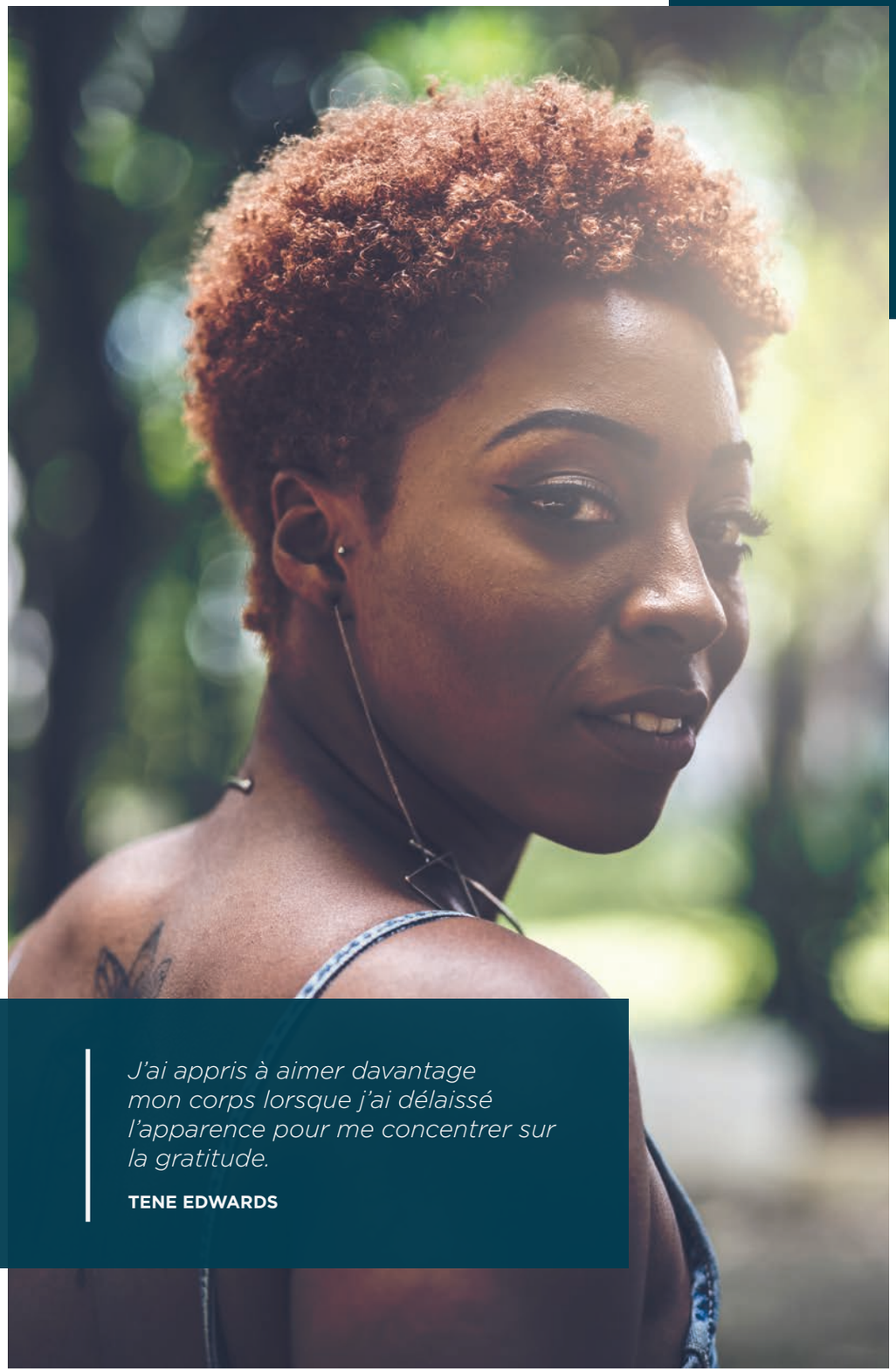
Une autre façon de regarder vers l'avenir est d'imaginer que votre futur vous, vous envoie un message. Vous trouverez ci-dessous une brève visualisation qui peut vous aider :

Fermez les yeux et imaginez que vous êtes debout sur une plage et que vous regardez l'horizon qui divise la mer et le ciel. Vous apercevez une barque qui arrive à terre. Votre futur vous sort du bateau et marche vers vous. Au fur et à mesure que votre futur vous s'approche, vous voyez qu'elle porte une petite boîte qu'elle tient avec soin. Elle vous remet son cadeau, qui est un message de sagesse qui peut vous aider en ce moment même. Vous ouvrez la boîte et regardez à l'intérieur. Que dit le message ?

Option n° 2

Si vous préférez avoir plus de conseils ou d'inspiration pour identifier ce qui vous importe le plus, la liste de mots ci-dessous peut vous fournir d'autres idées. **Examinez la liste et encerclez les mots qui ressortent du lot pour vous.**

- Acceptation
- Réalisations
- Aventure
- Ambition
- Authenticité
- Autorité
- Équilibre
- Beauté
- Appartenance
- Défi
- Réconfort
- Engagement
- Compassion
- Confiance
- Connexion
- Contribution
- Courage
- Créativité
- Fiabilité
- Détermination
- Discipline
- Découverte
- Devoir
- Empathie
- Enthousiasme
- Renommée
- Famille
- Liberté
- Pardon
- Amitié
- Amusement
- Gratitude
- Santé
- Honnêteté
- Espoir
- Humilité
- Humour
- Indépendance
- Intellect
- Intégrité
- Intuition
- Connaissance
- Loisirs
- Amour
- Loyauté
- Ouverture d'esprit
- Opportunité
- Optimisme
- Originalité
- Passion
- Patience
- Paix
- Persévérance
- Plaisir
- Popularité
- Power
- Objectif
- Relations
- Fiabilité
- Respect
- Résilience
- Responsabilité
- Sécurité
- Acceptation de soi
- Estime de soi
- Respect de soi
- L'altruisme
- Sexualité
- Compétences
- Solitude
- Spiritualité
- Stabilité
- Tolérance
- Tradition
- Richesse



J'ai appris à aimer davantage mon corps lorsque j'ai délaissé l'apparence pour me concentrer sur la gratitude.

TENE EDWARDS

EXERCICE 4

Votre corps vous remerciera

Avertissement :
Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Si vous vous demandez si les exercices de cette activité de mouvement vous conviennent, ne les faites pas à moins d'avoir obtenu l'accord de votre médecin. Ces exercices peuvent entraîner des blessures. Si, à un moment quelconque de votre exercice, vous commencez à vous sentir faible, étourdi ou à ressentir un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement. Il vous appartient de faire de l'exercice dans vos limites et de demander un avis et une attention médicale, si nécessaire. The Younique Foundation n'est pas responsable des blessures qui pourraient résulter de la participation à cette activité.

Avez-vous déjà fait quelque chose pour votre corps dans le passé pour lequel vous vous sentez reconnaissante aujourd'hui ? Par exemple, vous avez peut-être dormi toute une nuit pour pouvoir vous concentrer sur une tâche le jour suivant jour. Ou peut-être avez-vous fait une promenade dans le quartier et vous êtes-vous sentie plus revigorée par la suite. De tels actes quotidiens vous aident non seulement à vous sentir mieux physiquement mais aussi aider à guérir le traumatisme qui est stocké dans votre corps. **Appliquer la stratégie de la foi pour aider votre corps à guérir d'un traumatisme, signifie parfois faire aujourd'hui des choses dont on ne voit peut-être pas les avantages immédiats, mais dont on se souviendra et dont on se remerciera à l'avenir.**

Étapes de l'activité

1. **Imaginez votre futur vous et développez un sentiment de bienveillance à votre égard.**
2. **Demandez-vous : "Quelle est la seule chose que je pourrais faire aujourd'hui pour mon corps et dont mon futur moi me remercierait ?**

3. **Passez à l'action sur au moins une chose aujourd'hui.**

   Voici quelques conseils pour vous aider à choisir une action et à planifier le moment où vous allez la réaliser :

   - Inscrivez-la dans votre calendrier comme un plan afin de ne pas avoir à décider ce que vous ferez le moment venu (et éventuellement à trouver des excuses pour ne pas le faire).
   - Si vous n'avez pas beaucoup de temps ou si vous cherchez à commencer quelque part, vous pouvez commencer par quelque chose de petit mais de significatif - comme prendre quelques respirations centrées aux feux rouges en conduisant ou prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur pour vous rendre à un rendez-vous.
   - Si vous vous sentez bloquée, voici une brève liste d'idées que vous pouvez essayer :
     - » Faites des étirements avant d'aller au lit.
     - » Faites une petite promenade (seule ou avec un proche).
     - » Dansez dans votre cuisine.
     - » Donnez (ou recevez) un câlin sincère.
     - » Transformez les tâches ménagères en séance d'entraînement.
     - » Prenez les escaliers.
     - » Soulevez quelques poids.
     - » Mangez quelque chose de nutritif.
     - » Mettez de côté du temps pour faire de l'exercice.
     - » Commandez de l'eau au lieu d'un soda.
     - » Allez-vous coucher tôt.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

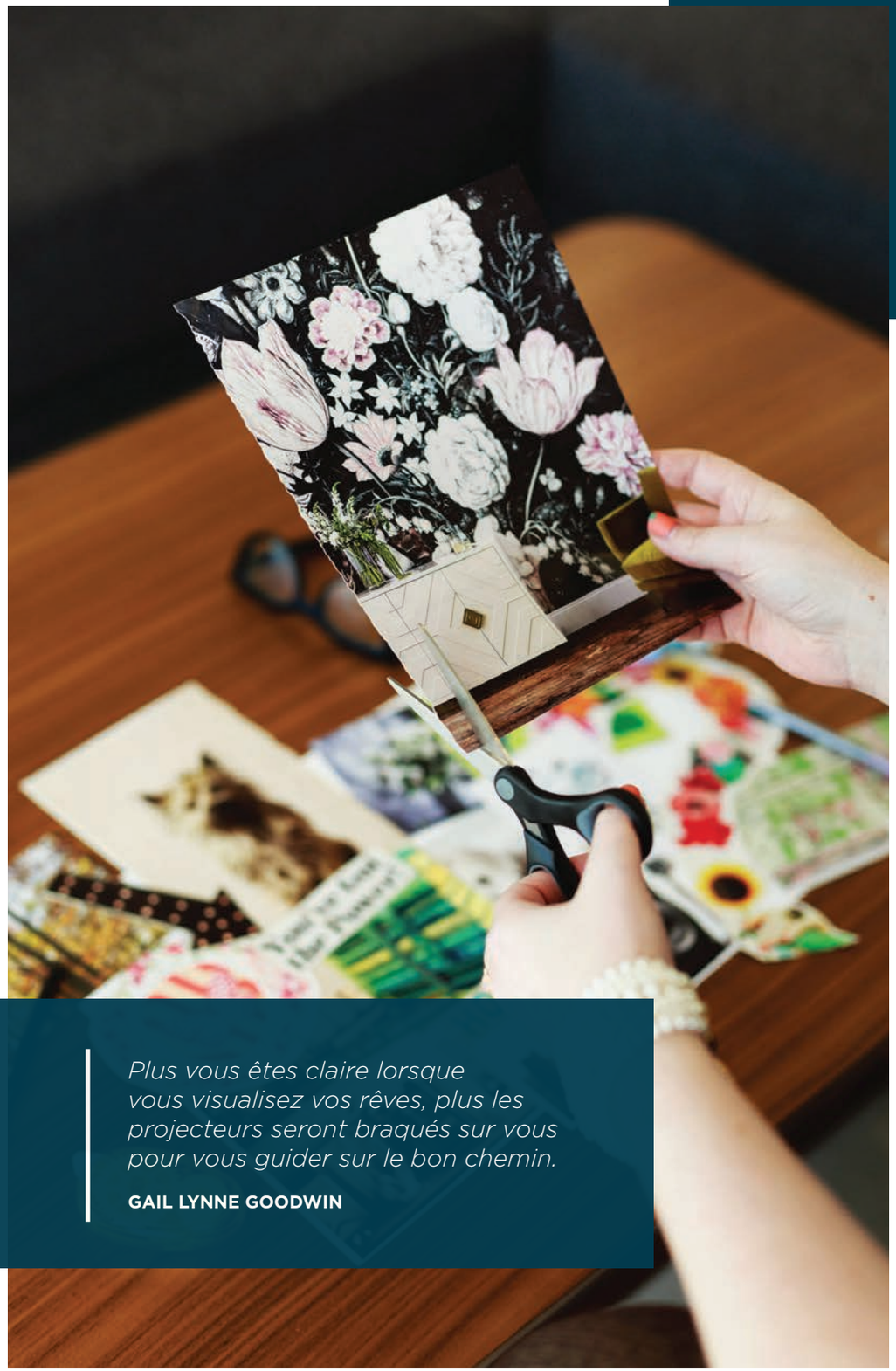
Essayez de jumeler votre "une chose" avec une autre des 5 stratégies. Par exemple :

- Associez une marche de cinq minutes à l'activité de respiration rythmée de la section La prise de conscience (page 46).
- Associez un étirement avant d'aller au lit à la relaxation musculaire progressive de la section L'acceptation (page 88).
- Associez la prise d'un en-cas nutritif à l'activité de manger en pleine conscience de la section La pleine conscience (page 154).
- Associez allez au lit tôt avec l'activité "Routine de sommeil" de la section Le traumatisme et le cerveau (page 26).

Quoi que vous essayiez, l'utilisation de plus d'une stratégie dans vos actions quotidiennes vous procurera une expérience plus enrichissante.

Option n° 2

Écrivez une courte lettre à votre vous du passé, pour vous remercier d'une action que vous avez entreprise et qui vous a été bénéfique aujourd'hui.



Plus vous êtes claire lorsque vous visualisez vos rêves, plus les projecteurs seront braqués sur vous pour vous guider sur le bon chemin.

GAIL LYNNE GOODWIN

EXERCICE 5

Création d'un tableau de visualisation

Comme nous l'avons vu dans l'activité "Se tourner vers l'avenir", si vous ne comprenez pas les choses qui vous importent le plus, vous n'avez peut-être pas une idée claire de l'endroit où vous voulez aller ou de qui vous voulez être. Bien qu'il soit important de noter les choses qui vous tiennent le plus à cœur, une autre façon d'être proactive en regardant vers l'avenir, consiste à visualiser votre avenir - littéralement.

Un tableau de visualisation est une compilation d'images qui illustrent ce à quoi vous voulez que votre vie ressemble. Cela peut vous permettre de réfléchir à vos rêves, de VOIR réellement à quoi ils pourraient ressembler et de vous rappeler quotidiennement ce qui est important pour vous. Gardez à l'esprit que sa simple existence ne peut pas modifier votre avenir. Pour transformer vos rêves en réalité, vous devez agir !

Étapes de l'activité

1. **Décidez où vous voulez placer votre tableau de visualisation.** Les tableaux de visualisation peuvent être réalisés de différentes manières, comme un tableau d'affichage dans votre chambre, un collage dans votre journal, un porte-documents sur votre bureau au travail, ou même un fond d'écran sur votre ordinateur. Quel que soit votre choix, assurez-vous qu'il se trouve à un endroit où vous le verrez régulièrement. Une fois que vous connaîtrez la taille/l'espace avec

lequel vous allez travailler, cela facilitera les prochaines étapes.

2. **Rassembler des images.** Trouvez des images qui incarnent ce que vous voulez, au sens propre ou figuré. Par exemple, si vous voulez développer une meilleure relation avec quelqu'un, vous pouvez mettre une plante en pot pour représenter cette croissance. Vous pouvez aussi mettre une image de vous deux ensembles. Il n'y a pas de règles concernant ce que vous devez ou ne devez pas mettre. Pour avoir des idées, vous pouvez vous référer à la liste de ce qui vous importe le plus dans l'activité "Se tourner vers l'avenir" à la page 190.

3. **Mettez les images ensemble.** Voulez-vous que vos images ressemblent à un collage sans espace blanc ? Voulez-vous des images qui ont toutes la même forme et la même taille ? Passez du temps à organiser les images de la manière la plus confortable pour vous.

4. **Mettez la date dessus.** Si la création d'un tableau de visualisation vous intéresse, il se peut que vous ayez à les créer plus souvent. En inscrivant la date, ne serait-ce que le mois et l'année, sur chaque tableau, vous pourrez voir comment vos rêves ont changé, comment vous avez atteint vos objectifs ou comment vous avez grandi au fil du temps.

5. **Mettez-les à l'endroit où vous les verrez.** Vous avez commencé avec une idée de l'endroit où vous vouliez le mettre, il est temps maintenant de l'accrocher ou de mettre le fichier sur votre ordinateur pour que vous puissiez le voir tous les jours et vous rappeler quels sont vos objectifs et vos rêves.

Bien que le fait d'avoir un tableau de visualisation puisse être un pas important dans la bonne direction, il ne vous permettra pas de réaliser vos rêves. Vous seule pouvez le faire en utilisant votre tableau de visualisation comme source de motivation et d'inspiration pour fixer certains objectifs.

Approfondir votre expérience

Option n° 1

Créez un tableau de visualisation qui se concentre sur un domaine particulier de votre vie. Par exemple, vous pouvez créer un tableau spécifique aux relations dans votre vie. Vous pouvez avoir plusieurs tableaux de visualisation ou en créer un nouveau chaque fois que vous en ressentez le besoin. Si vous les trouvez inspirants et stimulants, vous pouvez en créer un pour le travail et un autre pour la maison. Vous pouvez en avoir quelques-uns dans votre maison qui se concentrent sur différents sujets que vous aimeriez aborder (par exemple, accrocher dans votre chambre à coucher un tableau d'affichage sur votre relation avec votre conjoint, ou en placer un sur la nutrition dans votre cuisine).

Option n° 2

Utilisez votre tableau de visualisation pour fixer un nouvel objectif. N'oubliez pas qu'un objectif est une chose réaliste et mesurable que vous vous fixez. Vous pouvez commencer petit et commencer aujourd'hui en répondant à la question ci-dessous :

Quelle action puis-je mener cette semaine pour me rapprocher de ma vision ?

_____

_____

_____

_____

C'EST BIEN D'AVOIR UNE DESTINATION FINALE VERS LAQUELLE SE DIRIGER, MAIS AU FINAL, C'EST LE PARCOURS QUI COMPTE.

Ursula Le Guin

the younique FOUNDATION