

# Bonjour,



**Un an déjà!** Délivrance fête son premier anniversaire de parution.

La revue n'aurait pu voir le jour sans la présence dans ma vie de tous ceux qui m'aident à cheminer, de ceux qui m'accompagnent sur cette route de découvertes... parfois pénibles parfois positivement surprenantes, inattendues : psychothérapeutes, intervenantes, amies et survivant(e)s devenu(e)s ami(e)s. **Merci donc à elles, à eux.**

J'aimerais remercier également Carole Tavernier pour ses nombreuses contributions (logo, rubrique « À voir avec le cœur », dessins, témoignages), mes merveilleuses et fidèles amies qui ont assuré la correction, les collaborateurs extérieurs qui ont rédigé des articles remarquables, les victimes qui ont ouvert leur cœur dans la rubrique « Droit de parole » et toutes les personnes qui m'ont fait part de leurs commentaires et m'ont encouragé à poursuivre. **Merci!**

Comme d'habitude, je vous invite à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations. J'attends avec impatience vos articles.

**N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue.** La date de tombée des articles pour la parution de **l'été est le 30 mai 2010** et pour celle de **l'automne le 30 août 2010.**

Je vous remercie de votre collaboration.

*Martine*

Par courriel :

**revuedelivrance@hotmail.com**

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain numéro. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que votre nom, prénom, initiales ou pseudonyme.**



# Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Printemps 2010

**EXPRIMER**

**SES ÉMOTIONS**



## Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

### Bulletin

Coordonnatrice de la publication et rédaction

Martine D.

Collaborateurs

Carole L.

Photographie et dessins

Marie-Soleil (couverture)

Révisions et corrections

Lise L.

Infographie

Martine D.

Les articles de ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :

**revuedelivrance@hotmail.com**

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain bulletin. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs du bulletin. Certains écrits pourraient être également retouchés.

## La revue *Délivrance*

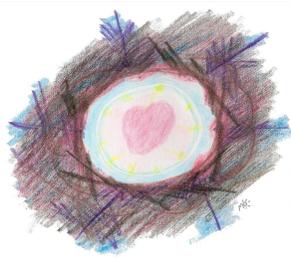
Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

*Martine*



Exprimer ses émotions est un signe de vitalité. En tant que victimes d'agression, nous nous sommes possiblement coupées, ou du moins en partie, de celles-ci. Nous sommes alors dans la survie. Apprivoiser la survie peut nous permettre de nous rapprocher de qui nous sommes réellement, de retrouver la joie.

Le logo représente un papillon sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée Carole Tavernier.

# Édito

**Un an déjà!** *Délivrance* fête son premier anniversaire de parution...

Il y a un an, j'hésitais à relever le défi de débiter une revue destinée aux victimes d'agression sexuelle et leurs proches. Je me demandais si j'avais l'énergie pour mener à bien ce projet, et si cela répondait vraiment à un besoin; mais depuis, je n'ai eu aucun regret, bien au contraire. La tâche est parfois lourde mais je ne perds pas espoir que bientôt d'autres se joindront à moi.

Cette revue, si chère à mon cœur, n'aurait pu voir le jour sans la présence dans ma vie de tous ceux qui m'aident à cheminer, de ceux qui m'accompagnent sur cette route de découvertes... parfois pénibles parfois positivement surprenantes, inattendues : psychothérapeutes, intervenantes, amies et survivant(e)s devenu(e)s ami(e)s. Merci donc à elles, à eux. J'aimerais remercier également Carole Tavernier pour ses nombreuses contributions (logo, rubrique « À voir avec le coeur », dessins, témoignages), mes merveilleuses et fidèles amies qui ont assuré la correction, les collaborateurs extérieurs qui ont rédigé d'excellents articles, les victimes qui ont ouvert leur cœur dans la rubrique « Droit de parole » et toutes les personnes qui m'ont fait part de leurs commentaires, m'ont encouragé à poursuivre. **Merci!**

La revue se fait connaître de plus en plus et encourage aussi de jeunes victimes à prendre publiquement leur place, à prendre la parole... une parole touchante, vibrante... qui mérite d'être entendue! Vous pourrez lire en page treize un merveilleux témoignage-poésie d'une adolescente. J'aimerais sincèrement que la revue soit le lieu d'expression de toutes les victimes. Je vous encourage donc à vous exprimer peu importe votre âge, votre vécu, votre habileté à écrire. Le langage du cœur est accessible à tous.

**Je souhaite longue vie à *Délivrance*... en fait, il n'en tient qu'à vous...**

*Martine*

## Sommaire

### DOSSIER: Exprimer ses émotions

Ressentir les émotions	4
Émotions et frontières	5
Évacuer la tristesse, la peine	6
La peur paralysante, la peur...	7
Observation amicale face...	8
Communications vivantes	9
Exprimer sainement sa colère	10
Retrouver la joie	12
Présent ou passé	14
S'entraîner au bonheur	14

### MIEUX-VIVRE

S'exprimer par la chanson	15
Manger ses émotions	16
Se soigner par les plantes	17
Nourrir notre terre intérieure	18
Faire le point : Les émotions	20
La cohérence cardiaque	21
Voyage intérieur	22
Journal créatif	23
Découvrir REVAS Québec	24

### AU FIL DU TEMPS

Droit de parole	13
Babillard	16
Prochain numéro	16
Des mots pour le dire	25
À voir avec le coeur	25
Ritournelles	25
Ressources	25

# RESSENTIR LES ÉMOTIONS, signe de santé, de vitalité



Une émotion est une sensation ayant une valeur émotive. **Les sensations sont utiles; elles sont des signaux corporels qui guident la conduite en lien avec la satisfaction des besoins corporels.** L'émotion est analogue à la sensation, on ne la choisit pas, on la ressent. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » émotions. Il y a celles que l'on ressent, il y a celles qui nous habitent plus ou moins consciemment. Plus encore et à un niveau plus profond que les sensations, il y a un lien direct entre les émotions et la satisfaction ou l'insatisfaction des besoins psychiques fondamentaux. **Les émotions signalent, au plus intime de la personne, son état de bien-être ou, au contraire, ses malaises existentiels et relationnels.** Elles informent la personne si elle est en état de manque ou si ses besoins psychiques du moment sont suffisamment comblés. Les émotions agréables ou désagréables /souffrantes jouent le rôle éminemment utile de signaux psychiques pour guider le comportement.

Quand le corps vit et vibre pleinement, l'humeur, tel le temps, est changeant. Nous pouvons être en colère un moment et pleurer l'instant suivant. La tristesse peut succéder au plaisir tout comme le soleil à la pluie. Mais ces changements d'humeur, à l'instar d'un changement de temps, ne menacent pas notre équilibre fondamental. Ayant lieu en surface, ils ne perturbent pas les pulsations profondes qui sont à l'origine de nos sentiments de bien-être. **Sentir la tristesse, la souffrance ou la peine ne rend peut-être pas joyeux, mais c'est la seule façon de s'en libérer. La répression des émotions diminue la pulsion interne du corps, sa vitalité et son état d'excitation.** Chaque muscle de notre corps tendu chroniquement est un muscle qui a peur, sans quoi il ne s'opposerait pas avec une telle ténacité au flux des sentiments de la vie. C'est aussi un muscle en colère car la colère est la réaction naturelle à la contrainte et au déni de liberté. Il y a également de la tristesse dans l'incapacité de gérer un état d'excitation agréable, où le sang peut circuler librement, le corps vibrer et les ondes se propager. Cet état de vitalité est la base physique de l'expérience de la joie.



Nous avons presque tous été profondément blessés et il y a tant de souffrance dans notre corps que nous ne pouvons pas nous permettre de nous abandonner à nous-même. Notre tristesse se transforme alors en désespoir, que nous devons nier pour survivre. Parfois, notre peur est telle que ne pouvons faire autrement que la refouler ou la dénier. **Nous nous coupons de nos émotions en raidissant notre corps et en limitant notre respiration, ce qui nous coupe aussi de la possibilité de joie.** La peur ne résulte pas d'une menace présente, mais d'une menace passée. S'il y a en nous des sentiments de désespoir et de peur, c'est parce que nous avons embaumé le passé dans notre corps. **Le passé continue à vivre dans la tension, de sorte qu'en libérant la tension nous nous libérons aussi du passé. La tension ne pourra toutefois être relâchée que si l'on exprime l'émotion contenue en elle.**

**Le survivant** se caractérise généralement par une volonté marquée, cette volonté qui lui a permis de survivre. Malheureusement, **l'une de ses stratégies consiste souvent à nier ses sentiments et à s'en remettre (presqu') exclusivement à son intellect.** Quand nous réprimons une émotion, nous réprimons toutes les autres, de sorte qu'en réprimant notre peur nous réprimons aussi notre colère. Et en réprimant notre colère, nous réprimons l'amour. Les émotions qui ne sont pas exprimées sont refoulées et l'on perd tout contact avec soi-même. Beaucoup de gens ont une peur terrible de leurs émotions, qu'ils considèrent comme dangereuses, effrayantes et folles. De nombreuses personnes ont en elles une fureur meurtrière qu'elles pensent devoir garder cachée tant elles en redoutent le potentiel destructeur. On peut libérer « ces sentiments meurtriers » en toute sécurité, dans le cadre d'une thérapie.

Certaines émotions font très mal; la douleur est inconfortable, parfois insupportable. Certaines personnes utiliseront alors de l'alcool, des médicaments ou des drogues. D'autres pour calmer leurs souffrances compulseront en mangeant. Pour faire taire l'intolérable certains utiliseront l'immersion totale dans le travail jusqu'à l'épuisement professionnel; pour d'autres encore les comportements obsessionnels. Tous les moyens sont parfois bons pour essayer d'endormir l'émotion sans la régler. **Mais pour conserver la santé, il faut légitimer ses émotions :** ce qui veut dire les accepter toutes, les vivre toutes et les utiliser toutes pour approfondir la connaissance de nos véritables besoins. Assumer et vivre pleinement chaque émotion constituerait un gage de santé. **Souvent lorsqu'il y a libération de la charge émotive, c'est tout l'organisme qui se détend. Si nous n'écoutons pas le message que tentent de livrer nos émotions, si nous contournons le cri que cela implique parfois, c'est là que la maladie est plus sujette à apparaître.**

Lowen, Alexander, *La joie retrouvée*, Dangles, 1995 2) Boileau, Michel, *La peur, une alliée possible!*, Éd. Du CRAM, 2005 3) Sabourin, Guy, Existe-t-il un lien entre émotions et santé?, le Bel Âge, mai 2001

# Émotions et frontières

Lorsque l'on va à l'encontre de nos messages intérieurs, les émotions deviennent de plus en plus difficiles à assumer. Peu à peu, les sentiments (qui sont pourtant des alliés) en arrivent à être perçus comme des ennemis qui font souffrir. Dans le cas d'inceste, ce processus est dévastateur; la personnalité est comme fractionnée, précisément parce qu'on a appris à nier ses sentiments.

**Notre état émotionnel est proportionnel à l'état de santé de nos frontières.** Établir une frontière, c'est comme enfiler un vêtement. Ceux qui ont grandi au sein d'une famille dysfonctionnelle savent à quel point il est des vêtements qui sont étouffants. Certains menacent notre survie et détruisent l'essence de ce que nous sommes. Il arrive cependant qu'une garde-robe se renouvelle. Le temps aidant, on finit par comprendre et mettre une certaine distance entre soi et autrui. **Une barrière saine est une barrière tout en souplesse qui s'ouvre et se ferme aux autres selon notre volonté.**

Les réactions d'autrui sont les bases sur lesquelles repose la construction de nos frontières émotionnelles. Quand nos émotions sont source d'agacement, de désapprobation ou de mépris, nous apprenons à réprimer ce que nous sentons monter en nous, à nous distancier de nos émotions et ainsi perdre des informations précieuses.

**Quand nos sentiments sont accueillis favorablement**, quand on nous aide à les identifier, lorsqu'on nous encourage à les formuler, quand les autres (dont nos parents lorsque nous sommes tout petits) les interprètent correctement ou quand ils font attention aux messages émotifs que traduisent le langage de notre corps et l'expression de notre regard, quand ils nous aident à comprendre ce qui se passe en nous, nous accédons à une meilleure connaissance de nous-mêmes. Nous apprenons à développer sainement nos frontières si nous avons d'abord appris à identifier et comprendre nos sentiments.



**Les sentiments que nous éprouvons au contact d'autrui véhiculent beaucoup de sens. Si nous y faisons attention, nous laisserons notre monde intérieur guider notre vie et nous serons en mesure d'exprimer ce que nous sommes et ce qui nous convient.** Il est donc possible de savoir comment fonctionnent nos propres frontières émotionnelles et de ce fait, de prendre conscience qu'un autre les bafoue.

Quand nous ressentons quelque chose, nous avons besoin d'une réaction, d'un feed-back. Lorsque le feed-back



est approprié, notre ressenti, nos émotions, nos sentiments sont pleinement dévoilés et deviennent donc plus clairs. Quand un feed-back est adéquat, on peut approfondir ce que l'on ressent. On se connaît mieux. **Un feed-back approprié et une meilleure connaissance de soi sont la combinaison pour créer une bonne frontière émotionnelle. Le moi occupe, à l'intérieur, la place qui lui revient (en se validant dans ce qu'il vit) et définit du coup, à l'extérieur, l'espace qui le différencie du monde parce qu'il s'en donne le droit. Pour identifier la nature de nos réactions au monde, les sentiments**

**sont une inépuisable mine de renseignements. Ils nous indiquent quand une situation est sécuritaire, dangereuse, voire menaçante.**

Lorsque nous grandissons parmi des gens qui agissent comme si les sentiments n'existaient pas, nous vivons dans un vide. Aucun feed-back, aucun écho ne favorise l'affirmation de notre différence, aucun miroir ne nous renvoie une image de nous-mêmes.

Katherine, Anne, Frontières humaines- délimiter son espace vital, Sciences et culture, 1999



# Évacuer la tristesse, la peine

La plupart des gens ont besoin de se décharger de la douleur et de la tristesse en leur vie. Pleurer, éclater en sanglot, libère la tension qui enferme ces sentiments douloureux dans le corps. C'est la réponse naturelle à toute blessure physique ou psychologique. Tout traumatisme est un choc pour l'organisme qui, en réaction, se contracte, cesse de respirer et se referme comme un coquillage. Pleurer est un processus de relâchement, de détente et d'ouverture à la vie. Après les convulsions, la respiration est détendue et profonde. Les personnes qui n'arrivent pas à pleurer sont froides, leur corps est rigide et leur respiration extrêmement réduite. Aussi doivent-elles pouvoir pleurer depuis la profondeur de leur être si elles veulent retrouver leur plein potentiel. Or, la plupart des gens ne parviennent pas à respirer et à pleurer librement en raison d'une tension du diaphragme plus ou moins importante.

Les sanglots ne sont pas le seul mode d'expression vocale des sentiments de tristesse, de chagrin ou de détresse. Quand la douleur de la détresse est intense, qu'elle semble infinie, les pleurs prennent parfois la forme de gémissements. Les gémissements produisent un son plus aigu et plus continu. Ils expriment une blessure profonde ressentie dans le cœur. Contrairement au gémissement, la plainte produit un son plus grave. Elle provient d'une immense souffrance profondément ancrée. Il y a de plus, un élément de résignation dans la plainte que l'on ne trouve ni dans les gémissements ni dans les sanglots. Il y a une autre dimension dans les pleurs, à savoir l'amplitude de l'onde. Un son plein signifie que la bouche, la gorge, le thorax et l'abdomen sont grands ouverts. Le degré d'ouverture détermine notre façon d'être ouverts à la vie- de quelle manière nous laissons la vie entrer en nous et de quelle manière nous la laissons en sortir. Des pleurs profonds peuvent mener à un sentiment de liberté et de joie. C'est un peu comme voir une éclaircie percer les nuages, ce qui ne signifie pas pour autant que la tempête est passée.

Les femmes ont généralement moins de mal à pleurer que les hommes. Dans notre culture, les petits garçons et les hommes sont censés ne pas pleurer. La facilité qu'ont les femmes pour pleurer est également liée à leur structure corporelle, souvent plus douce que celle des hommes. En règle générale, les hommes sont plus rigides dans leur corps; ils ne « s'effondrent pas » facilement. La faculté de pleurer est un signe de force. Quand une personne pleure, chaque sanglot est une pulsion de vie qui parcourt son corps. Cette pulsion est parfaitement observable. Une personne en larmes peut sentir cette pulsion toucher son périnée au fur et à mesure qu'elle se propage à l'intérieur du corps, jusqu'en bas. Rares sont les personnes qui pleurent de la sorte, tout comme celles qui respirent profondément. Pleurer protège aussi le cœur. C'est la seule façon de se décharger de la douleur d'un chagrin d'amour ou de la perte de l'amour.

Pour vivre, nous avons besoin de pleurer librement et profondément. Il n'y a dès lors ni désespoir ni tourment dans les pleurs. Nos sanglots sont là pour nous nettoyer et purifier notre esprit, afin que nous puissions à nouveau nous réjouir. Par contre, pleurer ou même crier n'est pas thérapeutique si l'on ne sait pas pourquoi on pleure ni comment le dire avec des mots. Les pleurs sont un appel à l'aide, tandis que les mots transmettent cet appel à un niveau adulte.

## LA TRISTESSE

(Faible à très intense)

Morose  
- Mélancolique  
Déçu  
Se sentir incompris  
Se sentir trahi  
Honteux  
Coupable  
Se sentir abandonné  
Abattu  
+ Déprimé  
Désespéré

Source : Brillon, Pascale, Se relever d'un traumatisme, Éd. Quebecor, 2004

## EXPRESSION DANS LE CORPS

La tension corporelle due à la tristesse commence au plus profond du bassin, remonte au plexus, donnant une sensation de nœud, atteint la gorge qui se resserre (une boule dans la gorge), puis arrive aux yeux qui peuvent effectuer la décharge des larmes. Si les larmes ne sortent pas, la personne ressent une tension derrière les yeux. Les larmes venant de la décharge de tristesse sont composées à 90 % de substances biochimiques toxiques.

Source : Texte Apprendre à gérer ses émotions, Référence inconnue

Extrait/ résumé de 1) Lowen, Alexander, La joie retrouvée, Dangles, 1995

# La peur paralysante, la peur aidante<sup>1</sup>

La peur est une émotion très commune associée au traumatisme et qui peut se répercuter sur le corps. Il se peut que vous ayez été très effrayé lors de l'évènement traumatique et après. Si vous souffrez d'un traumatisme ancien, vous ignorez peut-être ce que c'est de vivre en paix. Vous sentez-vous agité ou nerveux? Tremblez-vous? Vous cachez-vous? Regardez-vous parfois autour de vous dans un état de panique ou d'effroi? Êtes-vous en état continu d'hypervigilance? Vos muscles se tendent-ils ou vous font-ils souffrir? Avez-vous des diarrhées, des maux d'estomac, des maux de tête quand on vous rappelle un traumatisme? Êtes-vous sur le point de crier, de gémir ou demeurez-vous sans voix, en croyant à l'imminence d'un traumatisme? Si vous répondez oui à l'une de ces questions, vous expérimentez probablement une peur associée aux traumatismes.

Certaines des peurs ou terreurs que vous aviez lors du traumatisme sont tout à fait normales. **Quand on risque de mourir ou de souffrir, ce n'est pas absurde d'avoir peur. Cependant, cette situation traumatique appartient au passé, à moins que vous ne soyez présentement menacé.** Quand vous avez subi le traumatisme, votre corps a reconnu le danger et il a réagi par la fuite, l'immobilisme ou le combat. Si après le traumatisme, vous continuez d'être en hypervigilance ou ultra sensible au point de réagir avec panique sans motifs réels, vous allez probablement finir par considérer le monde comme un champ de bataille. Des attaques de panique peuvent surgir brusquement. Elles impliquent des émotions de peur et d'effroi, de menace et de catastrophe. **Ces attaques ne surgissent pas sans déclencheurs** même si c'est le cas pour plusieurs personnes. **Si vous apprenez à distinguer un véritable danger de ce qui ne l'est pas** ou encore si vous corrigez les perceptions erronées du danger et contrôlez vos pensées quant à ce danger, les attaques de paniques diminueront. Pour contrôler, limiter et surmonter les attaques de panique on peut miser sur la respiration et la relaxation. **Si vous résistez ou si vous vous crispez, l'attaque durera plus longtemps. Il vaut mieux reconnaître les souvenirs qui ont conduit à l'attaque et travailler sur eux.** Il faut aussi permettre au corps de rééquilibrer son métabolisme en dormant bien, en mangeant raisonnablement et en faisant de l'exercice.



## LA PEUR

(Faible à très intense)

Craintif	-
Méfiant	
Se sentir vulnérable	
Impuissant	
Anxieux	
Vigilant	
Inquiet	
Paniqué	
Effrayé	
Affolé	+
Terrifié	

Source : Brillon, Pascale, Se relever d'un traumatisme, Éd. Quebecor, 2004

## EXPRESSION DANS LE CORPS

La peur fait rentrer l'énergie. Une personne, qui a tout le temps froid aux pieds ou aux mains, a peur. Ceci est souvent accompagné de migraines. Elle ne sait pas toujours de qui ou de quoi elle a peur. Elle reste à la séquence « tension ». Les yeux s'agrandissent, l'ouïe devient plus fine, la lumière gêne. La peur active le mécanisme de fuite.

Source : Texte Apprendre à gérer ses émotions, Référence inconnue

## LA PEUR... S'EN FAIRE UNE AMIE

**Je peux faire d'une peur mon alliée si je l'accepte** (je la reconnais comme une partie réelle de mon expérience vécue et je me donne le droit de la ressentir), **si je l'identifie de façon précise et découvre le ou les besoins sous-jacents** (Quels est ce signal qui résonne en moi? Quels besoins insatisfaits ma peur me signale-t-elle?) **et si je réagis de façon active (passage à l'action) en vue de la satisfaction de l'ensemble de mes besoins.** La peur sera mon ennemie si je la laisse m'envahir (et me paralyser), si je l'entretiens et l'amplifie par l'imaginaire, si je la refuse par la négation, la honte, la culpabilité, si je la combats par le refoulement, la rationalisation, la banalisation, si je me « victimise » en blâmant, en accusant l'autre ou l'élément déclencheur et si je satisfais un besoin au détriment de mes autres besoins. **Traiter sa peur en ennemie, c'est s'épuiser à entretenir un conflit à l'intérieur de soi-même entre son affectivité** (ce qui est ressenti) **et sa rationalité** (ce qui est jugé raisonnable de ressentir); **c'est s'épuiser à gaspiller de précieuses énergies qui pourraient être plus avantageusement utilisées à la satisfaction de ses besoins.**

Boileau, Michel, La peur, une alliée possible!, Éd. Du CRAM, 2005

Adapté/ extrait/ résumé de 1) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention, Décarie éditeur, 2006

## Observation amicale de soi face à une émotion

### Déclencheur de la peur (ou de toute autre émotion)

- 1) Qu'est-ce qui a déclenché ma peur? (ma colère, ma tristesse, mon dégoût, etc.)  
(parole, geste, événements, situation, etc.)

### Utilité de la peur (ou de l'émotion)

- 2) Quel danger ou quelle menace me signale cette peur? (Quel insatisfaction me signale cette colère, cette tristesse ou ce dégoût)
- 3) Sur quels enjeux, importants pour moi, cette peur (cette émotion) attire-t-elle mon attention?

### Regard sur soi

- 4) En quoi ma sensibilité particulière est-elle sollicitée dans cette peur? (ou dans toute autre émotion)
- 5) Quelle ressemblance et quelle différence y a-t-il entre le présent et le passé où j'ai éprouvé cette peur? (cette émotion)

### Besoins sous-jacent à la peur (à l'émotion)

- 6) Quels sont mes besoins insatisfaits dont témoigne ma peur? (mon émotion)
- 7) Quelle est ma réaction dans ce contexte actuel précis?

### Réactions à la peur (ou à toute autre émotion)

- 8) Est-ce que ma réaction est principalement centrée sur la fuite du désagrément ou de la souffrance liée à ma peur? (à mon émotion)
- 9) Est-ce que je tente de changer une ou d'autres personnes afin que moi-même je cesse d'éprouver ma peur? (ma colère, ma tristesse, mon dégoût)
- 10) Est-ce que, dans cette situation précise, j'agis principalement en vue de satisfaire l'ensemble de mes besoins personnels et relationnels?

### Conséquences de ma réaction

- 11) Quelles sont les conséquences de ma réaction sur la satisfaction de mes besoins personnels et relationnels?

Extrait et adapté de Boileau, Michel, La peur, une alliée possible!, Éd. Du CRAM, 2005

## Le Dégoût

Nous partageons le dégoût avec la plupart des mammifères. Il s'agit d'une réaction physiologique qui permet de recracher des aliments ou des objets non comestibles, notamment au moyen du vomissement. **Or il existe des situations immorales qui nous rendent aussi malades.** On dit souvent, au sujet d'une personne immorale, « Elle me donne envie de vomir ». D'après les chercheurs, d'un strict point de vue évolutif, le dégoût aurait servi de base à la construction de la moralité. En cas de proposition immorale, le dégoût est l'expression la plus fréquente sur le visage, bien avant la tristesse ou la colère.

Le **dégoût** est aussi le sentiment d'une personne confrontée à ce dont elle n'a pas le goût, et qu'elle rejette même avec une certaine violence comme ayant fait l'objet d'une souillure inacceptable. **Le dégoût est donc une forme de colère.** Il s'agit d'une réaction de "trop plein" ou de répulsion, physique ou morale. En plus de signaler une insatisfaction considérable, **le dégoût renferme un jugement moral sur l'objet du dégoût.** Le dégoût est souvent accompagné d'une sensation de malaise proche d'un état nauséeux.

Il n'est donc pas surprenant que lors d'une agression, plusieurs victimes vivent du dégoût (face à l'agresseur(e)- odeur corporelle, haleine, respiration, liquide-sperme, glaire, salive, touchers, etc.), se sentent souillées. Parfois, même après l'agression, ces sentiments perdureront et se généraliseront par associations à d'autres « objets » (certains touchers, aliments, odeurs, bruits, couleurs, etc.). Certaines victimes conserveront pendant une certaine durée, parfois toujours, cette sensation d'être souillée non seulement extérieurement mais intérieurement. Le dégoût est ainsi retourné contre soi. Il est donc important de faire cette prise de conscience et de ressentir du dégoût face à la bonne personne, soit l'agresseur.

### LE DÉGOÛT

(Émotions composées)

Aversion, rejet, répulsion,

lassitude, dédain, antipathie, mépris

Source : Saunder, Laurence, L'énergie des émotions, Éd. Transcontinental

Extrait de 1)www.redpsy.com 2) www.courrierinternational.com

# Pour des communications vivantes, dynamiques et en santé

Toutes relations, que je peux symboliser par une écharpe, comporte deux extrémités. Celle que je tiens, celles que tient l'autre. **Je ne suis responsable que de mon extrémité. Et je veille à ce que l'autre puisse se sentir responsable de la sienne.**

Dans le système qui domine actuellement dans la plupart des relations proches, chacun des protagonistes tente de gérer les deux extrémités de l'écharpe relationnelle. Ce qui développe le plus souvent des relations d'aliénation, de contrainte ou de dépendance.

- **Je ne parle plus sur l'autre, je ne le laisse plus parler sur moi.**
- **J'accepte de parler à mon « bout de la relation », c'est-à-dire à partir d'une expression personnelle.**
- **Je parle de ce que je ressens et j'invite l'autre à parler de lui.**
- **S'entendre ne signifie pas avoir ensemble le même avis, les mêmes sentiments, le même point de vue.**



- **J'essaie de mieux différencier ce qui vient de l'autre (et qui lui appartient) de ce qui vient de moi (et qui m'appartient).**
- **Je n'ai plus besoin de tenter d'entraîner l'autre dans la soumission (obéir ou faire ce que je lui dis) ou de le rejeter dans l'opposition (et entraîner chez lui fuite, sabotage ou refus).**
- **Je suis seul responsable de mon écoute.** C'est celui qui reçoit le message qui lui donne son sens immédiat. C'est donc bien moi qui donne un sens au message reçu. Si je me blesse avec, c'est seulement moi qui entretiens ma souffrance.
- **Je n'ai pas à collaborer au système d'échanges qui domine actuellement dans la communication contemporaine : le système question-réponse.** À toute question nous nous

sentons souvent obligés de produire une réponse. Ce système ne me convient pas toujours. Soit il m'enferme dans des réponses que j'ai à fournir, soit il me pousse à questionner là où l'autre... n'est pas! **Je peux proposer un autre système d'échanges : l'écoute participative.** En prenant le temps de confirmer chez l'autre ce qu'il me dit avec sa question, je lui permets... d'entendre sa véritable interrogation. Cela favorise aussi mon écoute et me permet de l'entendre aussi.

- **Je demande que soit respectée ma longueur d'onde.** Comme émetteur, j'é mets sur une longueur personnelle. Quand je parle sur un registre donné, je veux être entendu dans ce registre. Nous sommes d'une grande habileté pour dévier les échanges trop directs, ou trop impliquants, sur le terrain de notre choix : celui du déplacement sur le terrain sensible de l'autre ou sur celui du reproche, de l'accusation ou de la plainte. Inversant par là même le rapport d'influence. Ne pas suivre celui qui parle sur son sujet, sur son terrain, permet de ne pas l'entendre, de ne pas se laisser interpellé par lui et donc de nier tout échange.

Extrait/ résumé de Salomé, Jacques, *T'es toi quand tu parles*, Éditions Albin, 1991.



# Exprimer sainement sa colère

## Comment j'exprime ma colère

Cochez les affirmations qui s'appliquent à vous.

J'incarne l'autorité et j'impose mon opinion aux autres même si, ce faisant, je dois montrer de la colère.

Je synchronise mes attaques de colère parfaitement, je frappe quand l'autre est vulnérable, fatigué, engagé dans des activités, quand il a baissé la garde.

J'argumente d'une manière imparable, ou bien je mobilise la conversation, j'ignore les sentiments de l'autre, je refuse de l'écouter, parle avec tant de volubilité que l'autre abandonne.

Je n'oublie jamais un affront et laisse ma colère se construire jusqu'à l'explosion.

Quand je suis en colère, je crie, je hurle, je lance des objets, je frappe ou je deviens insolent.

Je ne m'affole pas; j'exerce ma revanche pour égaliser les choses.

Je m'éloigne ou garde silence après une colère. Mon interlocuteur n'a pas l'occasion de participer, de discuter ou de rétorquer.

J'use de sarcasmes ou d'insultes envers les autres.

Je manipule les autres.

Je joue au martyr, je culpabilise les autres.

Je n'accepte jamais d'excuses, je ronger mon frein pendant des années.

ma colère est affreuse; si je l'exprime, les autres auront une mauvaise opinion de moi. /Suite p.11

La colère et la rage constituent d'autres symptômes de la forte activation subie par plusieurs survivants de traumatismes. On les considère souvent comme des sous-produits du traumatisme. Les personnes qui ont expérimenté des événements traumatiques dirigent souvent leurs émotions vers les autres gens, événements ou circonstances. **Quand un événement traumatique prive de tous vos moyens et que rien ne l'explique, la colère peut surgir et faire écran aux émotions de peur, de peine, de tristesse, de honte et de culpabilité.** Il se peut que vous retourniez cette colère vers le responsable de l'évènement traumatique pour autant que vous le connaissiez. Si ce responsable devait vous protéger, vous aimer et vous respecter, votre colère se transformera en rage. Votre colère peut aussi viser les survivants d'évènements semblables qui s'en sont sortis. Elle peut accuser le « système » de manque de soutien au moment où vous deviez composer avec la police, le système judiciaire, les avocats, les compagnies d'assurance et même les thérapeutes. Votre colère pourrait aussi éclater lors d'évènement frustrants, sans lien avec ses véritables sources. Elle pourrait aussi se retourner contre vous et contre votre propre corps, surtout si vous vous reprochez ce qui est advenu. Par ailleurs, la colère peut vous motiver à effectuer des changements intérieurs ou à embrasser une noble cause.

## TYPES ET NIVEAUX DE COLÈRE

On distingue plusieurs types et niveaux de colère. Cependant, les survivants de traumatismes les entremêlent. **Il existe plusieurs motifs de colère liée à un traumatisme.** Vous pouvez éprouver de la colère :

- Envers des gens à qui vous reprochez ce qui est arrivé, individus, groupes ou organisations;
- À l'égard des symptômes qui se développent imperceptiblement et qui vous frappent ensuite de plein fouet;
- En raison des limitations ou incapacités physiques causés par l'évènement traumatique;
- En raison des conduites d'évitement adoptées, y compris la dépendance aux drogues, le jeu, les dépenses de consommation, le travail et bien d'autres;
- À cause du manque de compréhension de l'entourage;
- À cause de la difficulté à obtenir une indemnisation des assureurs, du défendeur, des organisations ou institutions responsables;
- Contre la société qui vous traumatise à son tour avec un système judiciaire incapable de punir les responsables;
- Contre vous-même pour n'avoir pas su vous protéger ou prévenir le traumatisme.

## LA COLÈRE UN SIGNAL ÉMOTIONNEL

**La colère est un signal émotionnel. Elle vous prévient d'une menace à l'équilibre ou d'un danger actuel.** Vous devez choisir comment la gérer. Si vous faites de mauvais choix en exprimant votre colère, cette émotion peut créer des dommages, des frustrations, des gestes de témérité et bien des débordements. Quand la colère est associée à un traumatisme, les manifestations peuvent prendre de grandes proportions. Ces manifestations peuvent être brèves et spectaculaires et engendrer des maux physiques comme la haute pression, des maux de tête, des douleurs et de la souffrance dans tout le corps.

**La colère peut aussi vous rendre service : la colère fait partie de vous et elle est naturelle, elle vous signale ce qui se passe, vous aide à vous connaître, vous avertit de vous protéger, et vous invite à apporter certains changements en vous et autour de vous.** / suite p.11

## RÉSOLUTION DE LA COLÈRE

Ce n'est pas facile de résoudre une colère associée à un traumatisme. On recommande toutefois :

- De revivre et d'exprimer assez de colère pour prendre contact avec les émotions;
- De développer une compréhension de soi et des événements pour remonter aux sources de la colère;
- De faire ce qu'il faut pour donner une finalité et une conclusion à la situation;
- D'essayer d'amener le traumatisme à un point de résolution, en recherchant la justice, en confrontant quelqu'un ou quelque chose, en réclamant des excuses.
- D'assumer votre colère et de choisir comment l'exprimer;
- De mettre des mots ou des images sur les émotions sous-jacentes;
- De retenir que la colère sert à exprimer une peur ou une blessure (Votre colère vise-t-elle la bonne cible ? Laquelle?)
- De regarder les souffrances laissées en plan qui se profilent derrière la colère et qui, selon certains, s'enracinent dans le passé; de retrouver le calme avant d'examiner la blessure elle-même.
- D'expulser la colère de vous-même; de ne pas la retourner contre vous et de ne pas l'utiliser pour dénigrer; de faire savoir aux gens qui vous blessent pourquoi vous êtes en colère, sans les critiquer ni les attaquer; de les laisser exprimer leur version des choses.
- D'apprendre à vous protéger autrement pour relâcher sagement votre colère.

Vous devez exprimer votre colère à la suite de ce qui vous est arrivé par de mots, des images ou des gestes. Écrivez votre colère dans un journal de bord ou dessinez-la. Quand vous êtes en colère, vous pouvez aussi vous adonner à d'autres activités, comme aller au gymnase ou transformer cette colère en quelque chose de pratique ou d'utile. Si vous voulez réorienter votre colère, vous prendrez note des signes physiques (mâchoire serrée, poings tendus), de ses signes cognitifs (êtes vous méfiant?, allez-vous trop vite aux conclusions? pensez-vous tout d'un bloc?) et de ses signes comportementaux (jetez-vous des regards assassins?, adoptez-vous une posture agressive?).

## LA COLÈRE ET LE SOIN DE SOI

L'une des manières de composer avec la colère, c'est de respirer calmement. Ce faisant, vous vous permettez de retrouver le calme et de relâcher votre colère. Vous pourriez faire un exercice de relaxation avant que la colère ne prenne le dessus. Vous pourriez vous aider en visualisant un havre de paix ou une scène apaisante. Comme vous le savez, il est difficile de contrôler sa colère, car il s'agit d'une émotion pour le moins incapacitante. Pour la dominer, vous devez changer vos pensées irrationnelles et les messages négatifs que vous vous adressez. Vous devez admettre que personne d'autre que vous n'entretient les émotions à la base de la colère. C'est plutôt la manière dont vous réagissez à l'autre qui vous conduit à exprimer votre colère. Identifiez les messages générateurs de colère qui vous habitent.



### Comment j'exprime ma colère (suite)

- Si je communique à quelqu'un les raisons de ma colère, ça va le dévaster d'apprendre la vérité.
- Si je m'autorise une colère, je révélerai qui je suis véritablement et me rendrai vulnérable.
- Je dois éviter de montrer ma colère, c'est dangereux.
- Je refuse d'en parler, c'est une perte de temps.

### LA COLÈRE

(Faible à très intense)

Amer	-
Se sentir injustement traité	
Irrité	
Frustré	
Cynique	
Exaspéré	
Révolté	
Indigné	
Furieux	
Agressif	+
Enragé	

Source : Brillon, Pascale, Se relever d'un traumatisme, Éd. Quebecor, 2004

Extrait/résumé de Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention, Décarie éditeur,

### EXPRESSION DANS LE CORPS

La colère est une énergie en expansion qui part des viscères et va vers les extrémités des membres, se traduisant par des mouvements des pieds et des mains ou par l'intensité du regard. Si la colère n'a pas le droit de se décharger, elle reste au stade de la tension dans les viscères et la personne a des maux de ventre ou des maux de reins (« plein le dos! »). Elle peut aussi se traduire par des tensions dans les grands muscles des jambes et des bras. Si la décharge ne peut se faire, la personne peut être en stress corporel pendant des années. Quand la colère est tournée contre soi-même et ne suit pas le cycle, la décharge se fait contre la personne qui se sent déprimée, passive, sans énergie, comme écrasée par un poids inconnu. Ce poids inconnu est cette colère rentrée. La colère fait sortir de l'énergie. La colère crée de la chaleur aux bouts des doigts.

Source : Texte Apprendre à gérer ses émotions, Référence inconnue

# Retrouver la joie de vivre



Suite à une agression, plusieurs victimes ont l'impression qu'une partie d'eux est morte, a été tuée. Le bonheur, la joie ne peut plus pour certains alors faire partie de l'existence. D'autres se sont coupées en partie ou totalement de leurs émotions ou de leur corps; la joie est donc difficilement ressentie. Pour certaines victimes, les signes physiques de la joie ressemblent trop à ceux de l'excitation sexuelle et sont vécus vécus comme un danger. **Pour plusieurs personnes dont de nombreuses victimes d'agression sexuelle la vie est donc un combat et la joie une expérience rare. Dès lors elles ne sont plus que des survivantes.**

## LA JOIE

(Émotions composées)

Satisfaction, fierté,  
valorisation,  
gaieté, bonne humeur,  
plaisir, excitation,  
orgueil, vanité

Source : Saunder, Laurence,  
L'énergie des émotions, Éd.  
Transcontinental

Pourtant, la joie est l'état naturel des enfants, comme de tous les jeunes animaux. Mais beaucoup l'ont perdue à la suite de traumatismes qu'ils ont subis dans leur enfance. L'enfance, dans des conditions normales, se caractérise par **les deux qualités qui mènent à la joie : la liberté et l'innocence**. La joie est impossible si nos mouvements sont limités par une force extérieure. **Quiconque n'est pas libre de ressentir et d'exprimer pleinement ses émotions ne peut éprouver la joie**. La liberté intérieure se manifeste dans la grâce du corps, dans la douceur et la vitalité. Elle n'est possible que si l'on s'est libéré de la culpabilité et de la honte, et que si l'on a conscience de soi-même. Elle permet d'exprimer l'innocence avec son corps. Elle est une manière d'agir, spontanée, droite et authentique. **La joie ne peut éclore que dans un esprit libre**; tous ceux dont l'esprit a été brisé doivent commencer pas guérir s'ils veulent retrouver la joie dans leur vie.

## EXPRESSION

### DANS LE CORPS

La joie donne une sensation de ruisseau frais dans le corps. Elle coule de la tête aux pieds, elle scintille sous la peau. Elle donne envie de sauter, danser, chanter. Elle met tout le corps en énergie. Elle développe des endorphines euphorisantes.

Source : Texte Apprendre à gérer ses émotions, Référence inconnue

La joie n'est pas issue d'une attitude mentale car on ne peut pas se forcer à être joyeux. Elle fait partie des sentiments corporels positifs. Il y a des excitations non positives- négatives comme la peur, le désespoir ou la culpabilité. **Quand la peur, le désespoir sont trop forts, les émotions et les sensations sont réprimées et le corps est alors comme endormi, vidé de son énergie**. Si la répression des émotions diminue leur intensité, elle favorise aussi la dépression qui peut malheureusement devenir un mode de vie. Inversement, **quand l'excitation agréable provient de sentiments positifs, elle produit de la joie, et quand la joie devient débordante, c'est l'extase**. Pour Lowen, changer seulement nos attitudes mentales n'a pas d'effets durables sur le problème; il faut aussi changer les processus corporels sous-jacents. L'amélioration directe des fonctions comme la respiration, le mouvement, la sensation et l'expression de soi accroît l'énergie et c'est cela, qui finalement permet de se libérer des restrictions passées et des inhibitions actuelles. **Quand chaque partie du corps est chargée et vibrante, nous sentons la vie vibrer en nous et nous sommes joyeux**. Mais pour cela, nous

devons nous abandonner au corps et à ses sensations. **Sans l'abandon, la joie est impossible**. S'abandonner signifie qu'on laisse le corps devenir pleinement vivant et libre, sans chercher à le forcer ou à le contrôler. Le corps n'est pas une machine qu'il nous faut démarrer et arrêter. Il possède sa propre intelligence et sait ce qu'il doit faire.

Ainsi **la première façon de retrouver et d'entretenir la joie est d'apprivoiser la survie**, d'explorer, de sonder les abîmes de nos ombres, de nos masques, de nos protections, de nos barrières, d'admettre que nous sommes beaucoup plus que ce que nous concevons de nous. La joie, c'est prendre contact avec la vie, c'est la vivre intensément, la sentir vibrer à travers nos cellules. **Malgré ces aspects négatifs, la survie peut nous permettre de nous rapprocher de qui nous sommes réellement**.

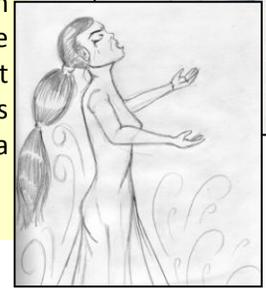
1)Lowen, Alexander, La joie retrouvée, Dangles, 1995 2) Yves Sévigny, Le défi de la joie de vivre, Le Dauphin Blanc, 20006

# DROIT de PAROLE

## M'exprimer par le dessin

J'ai commencé à dessiner vers l'âge de 6 ans après avoir eu un cours de peinture offert par ma grand-mère. Après ce cours, je me suis vraiment intéressée au dessin particulièrement celui du corps humain et des visages. C'est vraiment vers l'âge de 9-10 ans que je développe ma passion et mon moyen d'expression grâce à mon professeur de français qui à chaque début de cours nous donnait une feuille blanche pour éviter que l'on gribouille sur les tables. C'est comme si on m'avait donné l'autorisation de dessiner partout et quand je voulais. À partir de ce jour, je n'ai pas arrêté de dessiner que ce fut en cours ou en parlant au téléphone... les maux ou mots que je savais exprimer se transcrivait sur le papier à travers mes dessins... ça m'a permis plusieurs fois d'éviter de me faire du mal et de sortir le "méchant en moi" sans blesser personne. Aujourd'hui encore je dessine mais beaucoup moins par manque de temps... mais lorsque quelque chose ne va pas bien la feuille de papier m'appelle!

*Carole*



## LA POÉSIE ... POUR LIBÉRER SON CŒUR

**A celles qui ont trop souffert...** qui ont subi trop de violence! dans leur âme... dans leur coeur... dans leur corps ... la peur, la honte, la culpabilité... Trop de mots sur elles, injustement reportés! Ils leur ont imposé le silence, ils les ont menacées, maltraitées, abusées de leur confiance! Dans la solitude de leur chambre, trop de larmes ont été versées. Dans la répétition de leurs cauchemars trop d'images se sont imposées. Dans le silence de leur coeur, trop de mots ont été étouffés... mais tant de qualités cachées, tant d'espoirs non encore révélés. Trop d'heures passées pour tenter d'effacer des souvenirs de violence d'injustice, de lâcheté...Elles se sont senties humiliées, écrasées ,rabaisées... alors qu'elles ne méritent que d'être consolées, rassurées, RESPECTÉES!!! Dans leur tête un labyrinthe de questions...mais pourtant un seul coupable! pas d'autres explications!!! Se sentir attacher, ne plus pouvoir bouger et ne pas pouvoir se sauver de cette horreur, ne pas avoir la force de le pousser et de le frapper...alors que lui en a énormément pour les blesser gravement physiquement et psychologiquement... Lui il les oubliera... Mais pour elles, son visage sera gravé a jamais dans leur esprit... Elles se sont détestées...quand on ne pouvait que les aimer!!! Elles ont caché tant de soupirs...Un enfant n'est pas condamné au silence...Un enfant n'est pas né pour être victime de violences!!! Trop de victimes innocentes se couvrent de secrets des gestes inqualifiables... dont lui seul est responsable. Il a assombri son passé et hante nombreuses de ses journées...mais elles ne le laisseront pas gagner! car elles ont toutes leur dignité! Un courage insensé, pour pouvoir vivre avec le passé... aidons-les à sécher leurs larmes, aidons-les à trouver de nouvelles armes. Pour à nouveau trouver l'espoir, pour à jamais sortir du noir. Pour retrouver confiance en elles, pour que plus personne ne leur coupe les ailes... Elles veulent fuir pour oublier...partir pour pouvoir respirer...Mais soyons ces mains tendues qui voudront les aider ou ces oreilles ouvertes qui sauront écouter... Pas de jugement, pas de honte, pas d'incrédulité! Mais une confiance, une aide, un espoir retrouvé... Sortir de la prison du passé pour enfin respirer, exister, avec soi-même se réconcilier, s'accepter... réapprendre à s'aimer... soyons des murs solides où elles pourront s'appuyer! Ne reste plus seule murée dans ton silence... regarde autour de toi ceux à qui tu peux faire confiance... Même si le chemin est long et difficile... ne pas lâcher, s'accrocher, même si c'est à un fil... Regarde devant soi, et écrire son destin... Ta vie a de la valeur tu n'es pas moins que rien... Tu as droit au bonheur, il faut croire en demain... tout comme un papillon perdu dans l'obscurité, tu vas sans aucun doute réapprendre à voler... Accepte ces phrases qui ne sont que vérité... De rien tu n'es coupable, tu n'as rien demandé!... et devant ton miroir réapprend à t'aimer...

*Kim, 14 ans*

## Présent ou passé

**J'étais tellement... Et si le passé interférait avec le présent.**

Il nous arrive parfois d'être « en colère noire », de nous « sentir effondrés, en mille morceaux », « d'être paralysés par la peur ». Lorsque nous vivons une émotion très intense surtout si elle nous semble disproportionnée avec l'évènement qui l'a suscitée, il est bon de s'arrêter.

Il se peut que notre passé, notre histoire, nos scénarios aient été réactivés. Ainsi l'émotion qui nous envahit appartient à la fois au passé et au présent. Il est alors important de voir quelle portion appartient à chacun d'eux.

Une façon simple d'y voir plus clair est de dresser un tableau en deux colonnes. Il s'agit alors de consigner l'évènement qui nous trouble dans la première et d'en évaluer l'impact sur nos émotions, en prenant un ordre croissant de un à dix. Dans l'autre colonne, nous indiquons un évènement antérieur qui a suscité une émotion semblable. Quand les deux évènements sont notés, nous devons prendre la valeur assignée de l'évènement actuel et la répartir entre la situation passée et la présente.

Évènement actuel	Évènement passé
À chaque fois qu'une personne en autorité me demande d'accomplir une tâche qui normalement ne m'incombe pas, je fige, je me tais et « j'avale ma colère ». Je ne réussis pas à mettre mes limites, à refuser car j'ai peur des conséquences.	Cela révèle les agressions où l'on m'obligeait à faire quelque chose que je n'avais pas à faire. Je me taisais, contenais ma colère car je savais que si je m'opposais, cela serait pire.
Total de l'impact : 10/10	Dans la situation actuelle, le danger/risque n'est pas aussi grand que je l'imagine; je pourrais dire que je n'ai pas à faire cette tâche selon mon contrat de travail.
Impact de l'évènement actuel : 3/10	Impact de l'évènement passé : 7/10

**L'essentiel est de voir comment notre passé régit notre présent et à quel point ce passé le conditionne.**

Adapté/extrait/ résumé de Rosenberg, Jack Lee, *Le corps, le soi et l'âme*, Québec Amérique, 1989

## S'entraîner au bonheur

**La joie n'agit pas seulement sur l'esprit, mais avant tout sur le corps.** Le malheur le détruit, le bonheur le construit. Les nombreux travaux de la recherche révèlent les liens qui existent entre le corps et l'âme. Les sentiments agréables combattent le stress et réduisent sa nocivité. Mieux encore, ils stimulent le système immunitaire. Les sentiments agréables améliorent aussi les performances de notre esprit. Les personnes heureuses se montrent plus créatives. Comme le prouvent plusieurs études, elles résolvent mieux les problèmes et plus rapidement. Le bonheur développe l'intelligence, pas un court instant, mais à long terme. **Les sentiments positifs favorisent le développement des connexions nerveuses dans le cerveau, la joie de vivre ouvre le chemin à de nouvelles relations entre le corps et l'esprit.**

**Le bonheur est un objectif de l'existence, mais aussi un moyen de mieux vivre.** Les facteurs environnementaux négatifs limitent les potentialités de l'homme; **les sentiments agréables, au contraire, les élargissent. Le bonheur, c'est la vitalité.**

**Les sentiments négatifs martèlent notre sensibilité de façon plus intense que les sentiments positifs. Les affects déplaisants se déclenchent aussi plus facilement. C'est à la biologie que nous devons ce trait de nature.** Nous sommes davantage accaparés par l'expérience du malheur que par celle de la jouissance et du bonheur; autrement dit nous ressentons la colère et l'abattement plus rapidement et plus vivement que la joie. **Le malheur s'impose donc presque de lui-même, tandis que nous devons effectuer des efforts pour obtenir le bonheur.**

Les deux moitiés du cerveau se chargent du traitement des émotions tour à tour ou conjointement. En revanche, le coté droit s'occupe plutôt des sentiments négatifs, tandis que la partie gauche du lobe frontal s'active dans les moments de joie. Les sentiments liés au bonheur et au malheur possèdent leurs propres connexions cérébrales et leur propre chimie. **Certaines zones du cerveau engendrent la sensation de bien-être et nous permettent de contrôler les émotions négatives. Nous pouvons entraîner ces mécanismes comme on le fait pour un muscle. Le cerveau ne transforme pas uniquement sa propre structure grâce aux expériences extérieures, mais aussi par le biais des sensations internes : le cerveau peut se reprogrammer.** Il existe deux manières de transformer la nature et la manifestation de nos sentiments. Nous pouvons non seulement **transformer les stimuli auxquels nous sommes exposés**, mais aussi **la manière dont nous les percevons.**

Les émotions négatives, comme la colère ou la tristesse, ne s'atténuent pas en les laissant libres de s'exprimer; au contraire, cela les amplifie. Selon des études, le réflexe d'« ouvrir » la soupape est nocif à l'être humain. Bien sûr, il est souvent bon d'exprimer ce que l'on ressent et de confier ses émotions à un proche. Partager sa souffrance permet de réduire son influence de moitié. Mais **il ne sert pas à grand-chose de se laisser entraîner, à cette occasion, par le flot de des émotions négatives. Il est en réalité possible de contrôler consciemment ce type d'émotions, ce qui favorise l'équilibre psychique.** Par un exercice conscient, on peut renforcer les connexions qui assurent les sentiments de plaisir et **chercher les situations propices aux sensations de joie et de plaisir. L'exercice le plus important dans la recherche du bonheur, c'est de parvenir à se connaître soi-même.** Il suffit de percevoir attentivement ses réactions aux stimuli de la vie quotidienne et de mener quelques expériences sur ses habitudes. C'est ainsi que nous réussissons peu à peu à **déterminer ce qui nous fait du bien.**

Extrait/ résumé de Klein, Stefan, Apprendre à être heureux, Robert Lafont, 2005

## S'EXPRIMER PAR LA CHANSON

### TOUT EFFACER

De Marie-Chantal Toupin

J'ai tant voulu tout effacer de ma mémoire  
bannir les souvenirs, les jeter au feu  
ne plus jamais les revoir  
ne plus jamais rien sentir quand quelqu'un me parle  
de toi

Retire tes mains de sur mon corps  
et laisse-moi m'en aller  
je ne veux pas revoir la mort  
grâce à mon âme j'ai ressuscité

J'ai tant voulu tout effacer de cette histoire  
chasser les souvenirs, les anéantir  
et laisser dans le noir  
ne plus jamais sentir ton regard, ton souffle sur moi

Retire tes mains de sur mon corps  
et laisse-moi m'en aller  
je ne veux pas revoir la mort  
grâce à mon âme, j'ai ressuscité  
tu m'as fait vivre l'enfer

Comment ai-je fais pour continuer  
m'échapper de tes bras de fer  
par la fenêtre, j'ai regardé  
sur la montagne, une croix brille  
qui me disait garde ton cœur  
je te sauverai...  
je te sauverai  
laisse moi... laisse moi m'en aller

Retire tes mains de sur mon corps  
et laisse moi m'en aller  
je ne veux pas revoir la mort  
grâce à mon âme, j'ai ressuscité  
tu m'as fais vivre l'enfer

Comment ai-je fais pour continuer  
par la fenêtre, j'ai regardé  
je n'ai jamais cessé de prier...  
de prier...

## BABILLARD

### Marche de soutien aux victimes d'actes criminels

le 24 avril 2010  
à Montréal.

Pour information,  
communiquez avec  
**REVAS Québec**  
ou **CRIPHASE**.

Pour **devenir membre** du  
**REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS des**  
**PERSONNES VICTIMES D'AGRESSION**  
**SEXUELLE**

écrivez à

**REVAS Québec**  
**405 boul. Arthur Sauvé**  
**C.P. 71**  
**St-Eustache, Qc**  
**J7R 4K5**

Tél. : (450) 473-8765  
(Voir article p. 24)

### Dans le prochain numéro

- ☺ La dynamique de la honte
- ☺ La culpabilité saine, la culpabilité malsaine
- ☺ La fierté retrouvée
- ☺ Découvrir la sérénité
- ☺ Charte personnelle des droits et libertés
- ☺ Passion : fleurs et arbres
- ☺ Sensation de faim et de satiété
- ☺ La voie médecine- amérindienne

# Manger ses émotions

## Êtes-vous un mangeur émotionnel?

À quelle fréquence, les phrases suivantes s'appliquent-elles à votre situation? 1=jamais, 2=rarement, 3=parfois, 4=souvent, 5=très souvent.

- 1. Lorsque je me sens découragé ou déprimé, une petite collation me reconforte
- 2. Lorsque je suis déprimé, j'ai davantage envie de manger.
- 3. Si quelqu'un me déçoit, j'ai envie de grignoter quelque chose.
- 4. Lorsque je suis « sous pression » ou talonné par des échéances dans mon travail, j'ai terriblement envie d'une collation.
- 5. Je mange beaucoup plus quand je suis stressé que quand je suis calme.
- 6. J'ai tendance à manger lorsque quelque chose me tracasse ou me fait peur.
- 7. Parfois, lorsque les gens m'agacent, j'ai besoin de me mettre quelque chose sous la dent.
- 8. Si j'ai dévoré cette barre de chocolat, c'est « pour donner une leçon! » (à celui ou celle qui m'importune).
- 9. Quand je me mets en colère, je me sens mieux si je mange.
- 10. Quand je m'ennuie, j'ai hâte d'avaler quelque chose.
- 11. Je mange plus que d'habitude lorsque je n'ai rien à faire.
- 12. Lorsque le temps passe lentement, j'ai hâte de me préparer une collation
- 13. Le fait d'être seul accroît mon appétit.
- 14. En compagnie, je mange moins que lorsque je suis seul.
- 15. Quand je me sens seul, manger me fait du bien.
- 16. J'ai recours à la nourriture pour me féliciter de ma bonne humeur.
- 17. Quand je me sens vraiment bien, je ne me tracasse pas pour mon régime.
- 18. Si je suis heureux, le fait de manger ma collation préférée ajoute à mon bonheur.

**Voir ci-contre pour l'interprétation des résultats.**

**Les conduites alimentaires émotionnelles s'observent généralement chez des personnes qui, lorsqu'elles sont prises avec des émotions pénibles, ont recours à la nourriture pour se reconforter. Par contre, certaines personnes consommeront de la nourriture pour accentuer un état émotionnel agréable.**

Les conduites alimentaires émotionnelles peuvent prendre des formes diverses. Dans la plus extrême, celle où un bouleversement émotionnel suffit à déclencher une crise de boulimie frénétique, le mangeur ne maîtrise plus la situation. Peu importe ce qu'il consomme, une seule chose compte : continuer à manger jusqu'à la disparition du malaise. Mais souvent, ce malaise ne disparaît pas; il ne fait que céder la place à un sentiment de culpabilité. Ces cas demeurent relativement rares (2 à 3 % de la population adulte; 8 % des adultes obèses), mais la dépression qui accompagne généralement les crises de boulimie provoque de dommages psychologique et rend la perte de poids encore plus ardue.

La plupart des mangeurs émotionnels n'appartiennent pas à cette catégorie. Comme la majorité des conduites alimentaires émotionnelles ne s'accompagnent pas de dépression ni de perte de contrôle, elles ne sont pas aussi dommageables sur le plan psychologique que les crises de boulimie. Elles entraînent néanmoins des prises de poids inutiles. Selon les recherches, il semble qu'au moins 75 % des personnes inscrites dans des programmes d'amaigrissement déclarent manger pour des raisons émotionnelles et que c'est probablement le cas pour bon nombre de personnes de poids normal.

**Comment savoir, lorsqu'on mange, si on le fait en raison d'un bouleversement émotionnel?** Parfois, plusieurs facteurs interviennent de concert pour nous inciter à manger. Voici quelques questions qui vous aideront à repérer vos conduites alimentaires émotionnelles :

- 1) **Est-ce un repas que je mange?** Si vous mangez, à une heure régulière, un repas normal, il ne s'agit probablement pas d'une conduite alimentaire émotionnelle. Si vous grignotez un en-cas non planifié, c'en est peut-être une.
- 2) **Est-ce que j'éprouve physiquement une sensation de faim?** Si ce n'est ni la faim ni un signal externe qui vous pousse à manger, il peut s'agir d'une conduite alimentaire émotionnelle.
- 3) **Y a-t-il un événement récent qui m'a bouleversé?** Même si rien ne s'est passé, avez-vous pensé à quelque chose qui vous a attristé?
- 4) **Dans quelles circonstances suis-je en train de manger?** Les conduites alimentaires émotionnelles sont plus rares le matin et plus fréquentes l'après-midi et le soir. Elles se produisent plus rarement en présence d'autrui et plus souvent lorsqu'on se retrouve seul.

**Voici un tableau simple, à remplir, qui vous aidera à prendre conscience de vos déclencheurs émotionnels.**

Moment	Lieu/personnes	Aliments/quantités	Émotion/pensées
--------	----------------	--------------------	-----------------

Il vous permettra d'identifier les moments où vous êtes davantage « à risque », les endroits où vous vous engagez dans ces conduites, les personnes les plus susceptibles d'être présentes, les aliments que vous êtes sujet à absorber et les émotions qui déclenchent une réponse alimentaire émotionnelle.

**Interprétation des résultats (test ci-contre):** Additionnez vos notes pour les phrases de 1 à 3; c'est la mesure de votre tendance à l'alimentation émotionnelle en cas de dépression. Répétez l'opération pour les phrases 4 à 6, et vous obtiendrez votre note en cas d'anxiété/de stress. Pour les phrases de 7 à 9, vous obtiendrez votre note en cas de colère. De 10 à 12, d'ennui. De 13 à 15, de sentiment de solitude. Et de 16 à 18, de bonheur. Toute note supérieure à 6 indique que ce type d'état émotionnel risque de vous faire consommer inutilement des aliments.

Extrait/ résumé de Abramson Edward, L'intelligence corporelle, Éd. De l'Homme, 2006

# Se Soigner par les Plantes\*

Voici quelques remèdes naturels qui vous aideront à gérer les émotions au quotidien, à apporter des changements positifs dans vos attitudes émotionnelles et mentales, à retrouver une plus grande harmonie intérieure.

## Remèdes homéopathiques

- En cas d'**angoisse** :  
Avec **palpitations** : ACONIT  
**La nuit ou quand on est seul ou avec agitation incessante** : ARSENICUM ALBUM  
Avec **sensation de poids sur la poitrine, de boule à la gorge** : IGNATIA
- De suite d'**appréhension** d'un évènement, ARGENTUM NITRICUM
- En cas de suite de **peur** :  
**Mort, foule, frayeur** : ACONIT  
**Claustrophobie** : ARGENTUM NITRICUM  
**Maladie** : PHOSPHORUS  
**De l'avenir** : CALCAREA CARBONICA
- De troubles après une **colère**, COLOCYNTHIS
- De suite de **mauvaise nouvelle**, GELSEMIUM
- De suite de **contrariété, chagrin, deuil**, IGNATIA
- De suite d'**amour déçu**, NATRUM MURIATICUM
- De suite de **vexation**, STAPHYSAGRIA

## Vibrations et émotions : Les essences florales

Il existe plusieurs façons de prendre les élixirs floraux. Comme les essences de fleurs agissent sur le plan vibratoire, il est bon de les prendre oralement aussi bien que de façon externe (massage, bain, atomiseur pour le corps), afin de bénéficier de leur effet tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps.

**Les 38 essences ou remèdes floraux de Bach\* sont répartis en sept groupes sous les rubriques suivantes:**

**Peur** : hélianthème, muscade, tremble, marronnier rouge, prunus

**Incertitude** : plumbago, alène, gentiane, ajonc-genêts, charme, folle avoine

**Insuffisance d'intérêts dans le présent** : clématite, chèvrefeuille, églantine, olivier, fleur de marronnier blanc, moutarde, bourgeon de marronnier

**Solitude** : violette d'eau, bruyère, impatiens

**Hypersensibilité aux influences et aux idées**: aigremoine, noyer, centaurée, houx

**Désespoir** : mélèze, pin sylvestre, orme, chêne, châtaignier, étoile de Bethléem, saule, pomme sauvage

**Souci excessif du bien-être d'autrui** : chicorée sauvage, verveine, vigne, hêtre, eau de roche

Chaque fleur possède une fréquence unique qui a ses propres caractéristiques et propriétés. Il est donc préférable de consulter un homéopathe ou un professionnel qualifié dans le domaine, afin de choisir les essences les plus appropriées à votre situation et condition.

\*Il existe d'autres sortes d'élixirs floraux.

\* Si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments, assurez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien qu'il n'y a pas de contre-indication à utiliser ces produits.

1)Horvilleur, Alain, Guide de l'homéopathie familiale, Hachette, 1981 2) Ostéopathie énergétique- note de cours, Le corps éveillé, 1999 3) Hart, Alicia, Les élixirs du docteur Bach, Éd. Quebecor, 2004



## NOURRIR notre TERRE INTÉRIEURE

L'**élément Terre** ne correspond pas à une saison, contrairement au Bois, au Feu, au Métal et à l'Eau, mais nous allons voir de quelle manière il **est influent aux intersaisons**. L'ordonnance des quatre saisons-éléments selon les points cardinaux (le printemps à l'est, l'été au sud, l'automne à l'ouest, l'hiver au nord) suppose un observateur central. **Ce centre, notamment par sa stabilité, est nommé Terre**. Ainsi, à travers don et réceptivité, les quatre éléments prennent naissance au cœur de la terre et, grâce à son énergie, se transforment en son sein. Juste retour des choses, la terre, elle va se nourrir des fruits de cette transformation des éléments : le bois qui pourrit, les feuilles d'automne, les cendres métalliques et minérales du feu, vont former l'humus grâce à l'humidité des pluies et cours d'eau et à l'action digestive des micro-organismes.

La terre sera représentée par **l'été indien** ainsi que par la **période entre l'hiver et le printemps**. Elle sera **caractérisée par la stabilité, la fermeté et l'enracinement** inamovible. L'immobilité de la montagne assure **une présence sécurisante**, un support tangible générant **la confiance**. **La couleur jaune est associée à la Terre**. Elle se décline dans tous les tons du jaune sable à l'ocre, aux bruns. Une aversion pour ces couleurs, tout comme un goût immodéré pour le jaune, signe le déséquilibre de l'organisme dans ses fonctions Terre.

**À chaque intersaison l'énergie retourne au centre, expression de la terre, pour se régénérer.** Cela se traduit

par une énergie très active dans la rate et l'estomac et, sur le plan mental, par un haut pouvoir de réflexion. Ainsi **il est important de nous accorder à chaque changement de saison un temps de pause, de retour vers soi, permettant de digérer les expériences des mois passés avant de faire vivre en nous l'énergie propre à chaque saison à venir**. Les souffles d'intersaison doivent aussi être fortifiés par une alimentation particulière, détail d'autant plus important que ce sont justement les organes de la digestion qui sont concernés.

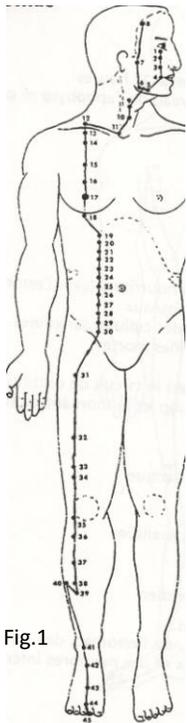


Fig.1

**Les organes associés à l'élément Terre sont l'estomac (fig.1), yang, et la rate (fig. 2), yin.** Le pancréas est rarement mentionné dans les livres de médecine chinoise mais, s'il l'est, sa fonction est associée à celle de la rate. L'estomac et la rate sont à l'origine de la production de sang et d'énergie après la naissance. **L'énergie post-natale associe l'énergie de l'air et celle des aliments peut être enrichie en qualité et en quantité.** Le Qi de l'estomac doit, s'il est correct, descendre, transmettant les aliments transformés à l'intestin grêle qui, séparant le pur de l'impur, achève la digestion. **Si le Qi de l'estomac ne descend pas, les aliments vont stagner au foyer moyen, expliquant les distensions, douleurs et ballonnements. Le Qi de l'estomac peut aussi remonter créant le hoquet, les régurgitations acides et les vomissements.** La rate a pour fonctions principales la transformation et le transport. La rate extrait du bol alimentaire des aliments qui seront transformés en sang et en énergie, et qu'elle distribue. Pour se faire, le Qi de la rate doit monter,

« vaporisant » les essences nutritives pures vers les poumons et le cœur. L'estomac et la rate se soutiennent mutuellement pour élaborer cette énergie nourricière qui sera transmise à tout le corps. La circulation harmonieuse des liquides, leur métabolisme, sont assurés par la rate et les reins. **Si le Qi de la rate est déficient, les liquides vont avoir tendance à s'accumuler et ce, n'importe où dans le corps.** L'énergie de la rate, responsable de la production de sang, maintient également le sang dans les vaisseaux sanguins. Les chairs, le tissu conjonctif et les tissus musculaire sont nourris par l'énergie de la rate. **Une déficience de sa fonction induit la flaccidité des chairs le manque de tonus, surtout celui des quatre membres. Les oedèmes, la cellulite sont notamment imputables à l'énergie terre perturbée.**

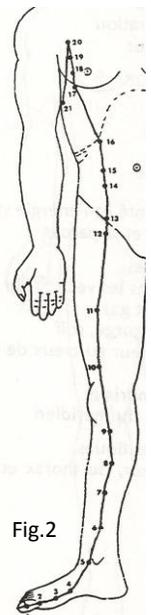


Fig.2

**L'atmosphère humide excessive perturbe l'énergie de la rate**, et par voie de conséquence, **l'estomac**. L'attaque de l'humidité se traduit par une **sensation de lourdeur, de pesanteur**, notamment dans les jambes, puis la déficience se porte sur les différents organes de l'abdomen : **la vessie**, aussi bien que les **organes génitaux, les intestins ou l'estomac pourront être troublés**. Un excès d'humidité peut aussi se manifester par une sensation de **lourdeur dans la tête**, voire de confusion mentale. L'humidité peut se combiner au froid ou à la chaleur, créant les douleurs, **inflammation ou gonflements articulaires**.

**L'expression vocale liée à la Terre est le chant. Les vibrations des sons émis par la voix harmonisent les fonctions du corps et tous les plans de l'être**. Les médecins chinois prêtent une attention à la voix; modalité du phrasé, du rythme, voix qui monte souvent dans les aigus puis redescend ou, au contraire, ton monocorde. **La bouche est considérée comme l'orifice de la rate. Les lèvres, « fleurs de la rate », reflètent l'état de la rate et de l'estomac**; elles devraient être charnues et colorées et suffisamment humides pour ne pas fendre. Des lèvres très minces, contractées et pâles, dénotent souvent un système digestif faible. Dans les périodes Terre, le système digestif étant particulièrement actif, ou déficient, si c'est votre tendance, simplifiez et allégez votre nourriture. Mangez principalement des aliments cuits et chauds, en accordant le mode de cuisson à l'atmosphère environnante. Si par exemple, vous vous sentez fatigué, frileux et sans entrain, préférez une cuisson mijotée aux crudités; celles-ci refroidissent l'organisme et ne restaurent pas votre énergie.

**La fatigue est très liée aux fonctions de l'estomac et de la rate. Dans cette mesure, nous pouvons nous demander si la fatigue ne survient pas surtout dans les moments où la vie perd de sa saveur**. Goûter la vie est le fait de tous nos sens, mais aussi de l'intellect, de la mémoire et de la sensibilité; sollicitation de notre être dans sa globalité. Différents organes, en médecine chinoise, induisent par leur déficience des états de fatigue, de lassitude, pouvant aller jusqu'à la dépression. La rate notamment, grande perturbatrice d'énergie et de sang par l'intermédiaire de la nourriture; ou bien le foie, les reins, ou encore le cœur dont le Shen a pu être fortement perturbé par des chocs émotionnels. **Si vous vivez sous la coupe de Maître-fatigue, faites un effort pour transformer votre regard**.

ÉLÉMENT	SAISON	COULEUR	PROCESSUS	CLIMAT	ORGANE/ENTRAILLE
Terre	Fin d'été Intersaison	Jaune	Maturité	Humidité	Estomac/ rate-pancréas

TISSUS	ORGANE DES SENS	SENTIMENTS	SAVEUR/ALIMENTATION	ATTITUDE
Chair, muqueuse	Bouche-goût	Confiance/ angoisse	Doux, sucré	Être assis

### MASSAGE, EXERCICES ET MÉDITATION

**Avant ou après un repas vous pouvez pratiquer ce massage qui stimulera la digestion**. Massez du plat des mains vos joues de haut en bas et de bas en haut, vous passez de cette manière sur le méridien de l'estomac. Pressez ensuite vers le haut avec vos pouces les points qui se trouvent sous les os des pommettes en expirant. Puis pressez avec la pointe de vos pouces sous l'os de la mâchoire inférieure, depuis le menton vers les oreilles. Les autres exercices proposés ressemblent pour ceux qui connaissent le yoga aux asanas du poisson (modifiée : genoux pliés, mollets vers l'extérieur) et à celle du fœtus (ou de l'enfant) qui se changeant en celle du cobra. **La posture du poisson permet l'étirement du méridien de l'estomac sur le dessus des cuisses et le devant du thorax. La posture fœtus-cobra permet elle aussi l'étirement du méridien de l'estomac ainsi que l'ouverture de la région du plexus solaire. La posture assise** accordée à l'élément Terre, si elle est choisie délibérément, engendre non pas la stagnation (comme la position assise prolongée pour le travail) mais la stabilité et la lucidité. Cette posture est souvent celle de la méditation. La pratique de celle-ci apporte une pacification du mental et des émotions. Les périodes « Terre » (intersaisons) sont des moments favorables au recentrage. **Une pratique quotidienne, en début ou en fin de journée, assure un équilibre encore plus fiable**.

# FAIRE LE POINT- Mes émotions

Est-ce que les émotions/les sentiments suivants vous habitent/ vous ont habité?

x : ne s'applique pas

Jaune : occasionnellement/ parfois

Orange : ne s'applique plus

Vert : régulièrement/ souvent/ toujours

Comparé à l'année dernière, à la même époque, y a-t-il changement pour chacune des émotions citées?

↑\+:dégradation

↓\ -:amélioration

=: pas de changement

Les ÉMOTIONS identifiés par ↑\+ et = sont dans votre vie actuellement les plus importantes.

## 1) TRISTESSE, PEINE

- De ne pas avoir eu une mère/ un père/ une famille aimante, sécurisante, protectrice
- De ne pas avoir connu « l'insouciance » de la jeunesse, d'être devenu adulte trop rapidement
- D'être coupé de mes émotions, de mon corps
- De ne plus avoir confiance en moi, de ne pas/plus avoir une bonne estime personnelle, de ne pas/plus m'apprécier,
- De ne pas/plus me donner des marques d'affection, de bienveillance, de ne pas avoir de la compassion pour moi, de ne pas/plus m'aimer
- Perte de ma santé physique et/ ou émotionnelle
- Perte de ma joie de vivre, de rire
- Perte de douceur, d'espoir, d'avenir
- Perte de ma capacité à donner/ à recevoir
- Perte de ma capacité d'apprécier et d'aimer autrui, de relations interpersonnelles satisfaisantes, agréables, faciles
- Pertes d'un développement amoureux et sexuel qui aurait respecté mon rythme
- Perte de relation amoureuse, sexuelle satisfaisante, agréable, facile

## 2) PEUR

- D'exprimer mes émotions, mes besoins, de dire tout haut
- De ne pas être entendu, ne pas être cru, de dénoncer
- De dire NON, de mettre mes limites
- D'être en colère, d'éclater, de ne pouvoir se contenir, de blesser, de tuer, de recevoir de la colère
- De l'autorité
- De détruire l'unité familiale

- D'être vu, regardé, d'exister
- D'aller à certains endroits- liés à/aux agression(s) sexuelle(s) Sentiment que le monde est dangereux, d'être en public
- De faire confiance, de m'ouvrir, de m'engager
- D'être abandonné
- Peur des motivations extérieures des gens, d'être utilisé
- Des contacts physiques (même affectueux, respectueux)
- De la proximité, d'être envahi
- D'être agressé, torturé à nouveau
- De ressentir de la douleur physique, de souffrir, de mourir
- De ressentir du plaisir
- Du désir sexuel, des relations sexuelles
- D'être enceinte, des ITS, du sida
- D'être folle, de le devenir
- De ne pas s'en sortir

## 3) COLÈRE

- De ne pas avoir été respecté
  - De ne pas avoir été protégé
  - De ne pas avoir été entendu, deviné
- Voir la liste de « Peine, tristesse ».

## 4) DÉGOÛT

- De certains aliments associés/assimilés aux agressions
- Des contacts physiques, certains touchés
- D'être embrassé, de la sexualité

## 5) JOIE

- D'avoir survécu
- De m'être pardonné
- De ne plus me sentir coupable, honteuse
- De me retrouver et possiblement de me découvrir sous un nouveau jour
- De mieux me respecter et me faire respecter
- De reVIVRE

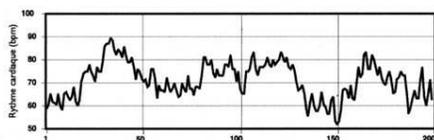


# La cohérence cardiaque

M. Childre, fondateur de l'Institut de recherche HeartMath, est à l'origine des découvertes sur la cohérence cardiaque. **La méthode de la cohérence cardiaque** a été « popularisée » grâce au concours de David Servan-Schreiber qui l'a présenté dans son livre « Guérir ».

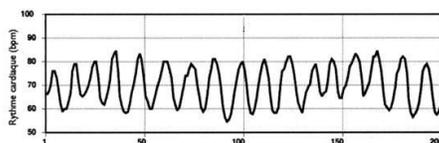
**Les recherches modernes en cardiologie et neurologie démontrent aujourd'hui avec précision que le cœur est en relation permanente avec notre cerveau limbique, le cerveau de nos émotions.** Ainsi en période de doute, de tension, de difficultés, nous ressentons tous l'impact sur notre corps et notre niveau d'énergie de l'accumulation du stress et de l'anxiété. Et il est prouvé aujourd'hui que quand notre cerveau émotionnel se dérègle, le cœur souffre et finit par s'épuiser. Mais la découverte la plus surprenante est que cette relation est à double sens : à chaque instant l'équilibre de notre corps influence notre cerveau... et plus particulièrement l'équilibre de notre cœur. En apprenant à contrôler notre cœur, nous apprenons à apprivoiser notre cerveau émotionnel : en effet la relation la plus forte entre le cœur et le cerveau limbique est celle établie par ce que l'on appelle le « système nerveux périphérique autonome ».

**Le reflet direct de ce va-et-vient entre le cœur et le cerveau émotionnel est la variabilité des battements du cœur.** Puisque les deux branches du système nerveux autonomes (sympathique et parasympathique) sont toujours en équilibre, elles sont constamment en train de ralentir et d'accélérer le cœur. L'intervalle entre deux battements successifs n'est ainsi jamais le même, et cette variabilité est en soi très saine puisqu'elle est le signe du bon fonctionnement du frein et de l'accélérateur, et donc de toute notre physiologie. **La mesure de cette variabilité nous informe directement sur notre état d'esprit.**



En situation d'anxiété ou de stress, de doute ou de tristesse, de fatigue, les variations sont faibles et chaotiques, et se succèdent de manière irrégulière et dispersée.

En revanche, lorsque l'esprit est apaisé, la variabilité des battements du cœur est forte, les phases d'accélération et de décélération montrent une alternance rapide et surtout régulière : c'est l'état de cohérence cardiaque.



## LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE PSYCHOPHYSIOLOGIQUE

La pratique de la cohérence psychophysiological **réduit la pression vasculaire de manière analogue à une perte de 10 kg et deux fois plus qu'avec un régime sans sel.** Le taux de DHEA – l'hormone de « jeunesse » – **augmente de 100%** provoquant ainsi des modifications morphologiques visibles de rajeunissement. **Le système immunitaire se renforce. Selon les études, le taux de cortisol, cette hormone produite en situation de stress, diminue de 23% à 35 %.** Produite de manière régulière et excessive dans l'organisme, elle génère un vieillissement prématuré de la peau, une accumulation de graisse autour des hanches et du ventre, provoque une augmentation de tension artérielle, la perte de mémoire et la difficulté de concentration. De manière plus générale, **l'état de cohérence correspond à une pensée claire, un équilibre émotionnel, une meilleure logique, plus d'organisation et de disponibilité.**

## PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

**La Cohérence Cardiaque peut être induite par la respiration;** l'induction respiratoire est d'ailleurs la méthode la plus simple d'y parvenir. Une respiration abdominale, en position assise, le dos bien droit, les pieds posés à plat sur le sol, est un atout pour y parvenir. Il suffit alors de respirer en adoptant une fréquence respiratoire particulière de 0,1Hz, c'est à dire **une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes.** Les exercices sont efficaces à partir de cinq minutes consécutives (consulter le site emenergie.com). **Le fait d'évoquer une émotion positive grâce à un souvenir ou même une scène imaginée** induit rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence.

Extrait de [www.heartmath-france.fr](http://www.heartmath-france.fr), [www.coachquebec.com](http://www.coachquebec.com)(diagrammes)

## Stress sans détresse

Pour en savoir davantage sur la cohérence cardiaque et la pratiquer, consultez le site :

<http://www.emnergie.com/coherence/ressources/videos/videoess/index.html>



Le site propose des vidéos réalisées par le Dr David Servan-Schreiber pour expliquer la physiologie de la cohérence cardiaque. On y présente également des guides respiratoires.



Le guide visuel donne un minutage simple de la fréquence respiratoire à adopter. Il s'agit d'inspirer lorsque le cercle jaune monte et d'expirer lorsqu'il descend.



Le guide sonore dure cinq minutes; il suffit de suivre le rythme des vagues avec la respiration.

# Voyage intérieur

## La visualisation<sup>1</sup>

La **visualisation** et l'**imagerie mentale** sont des techniques qui visent à mettre en oeuvre les ressources de l'esprit, de l'**imagination** et de l'**intuition** pour augmenter son mieux-être. Bien que les deux termes soient souvent utilisés indistinctement, on s'accorde généralement sur la différence qui suit : tandis que, dans la visualisation, on impose des **images précises** à l'esprit, l'imagerie cherche à faire émerger les représentations qui appartiennent à l'**inconscient** du sujet. Les deux techniques possèdent plusieurs champs d'application et sont parfois utilisées conjointement. On y a notamment recours dans le **domaine sportif**, où elles font maintenant partie de l'entraînement de tout athlète de haut niveau. Dans le **domaine thérapeutique**, elles peuvent servir dans des situations fortement dépendantes du psychisme, pour modifier un comportement ou réduire le **stress**. Pour ce qui est de soigner des malaises ou des maladies, elles servent généralement de manière complémentaire aux traitements médicaux



## Se libérer ... trouver la paix<sup>2</sup>

Installez-vous dans la position qui vous convient le mieux et commencez par vous détendre. Lorsque vous vous sentez prêt, imaginez vous debout sur le versant d'une colline balayée par le vent. Les champs vallonnés et les chemins sinueux d'une campagne superbe se déroulent à vos pieds. Vous sentez la fraîcheur du vent dans vos cheveux et la chaleur du soleil sur votre visage.

Dans l'herbe à côté de vous, est posé un cerf-volant construit selon vos plans. Observez-le attentivement, Quelle est sa forme? Est-il grand ou petit? De quels matériaux et-il fait? La queue du cerf-volant porte plusieurs rubans à double boucle que vous allez dénouer un à un.

Dénouez le **premier ruban**. Dessus, inscrivez votre prénom et la première chose qui vous traverse l'esprit. Il peut s'agir d'un simple mot, d'une phrase ou d'une liste succincte de mot ou de phrase. Ce peut même être un symbole. Lorsque vos pensées sont à nouveau silencieuses, renouez le ruban sur le cerf-volant. Dénouez le **second ruban** et inscrivez-y le mot « amour » suivi de la première chose qui vous traverse l'esprit. Lorsque vous avez terminé, renouez le ruban sur le cerf-volant. Dénouez le **troisième ruban** et inscrivez dessus le mot « angoisse, peine, colère ou peur » suivi de la première chose qui vous vient à l'esprit. Renouez le ruban sur le cerf-volant. Dénouez le **quatrième ruban** et inscrivez dessus le mot espoir suivi, une fois encore, de la première chose qui vous vient à l'esprit. Renouez le ruban sur le cerf-volant.

Dénouez le **cinquième** et dernier ruban et décrivez en quelques mots le problème personnel qui vous tient à cœur de résoudre et pour lequel vous avez besoin d'être guidé. Ajoutez-y le mot ou la phrase de votre choix, susceptible de favoriser le voyage de ce message dans le monde éthérique. Inscrivez par exemple « avec amour », pour que votre message soit mieux entendu, ou bien « à celle ou celui concerné(e) ». Si vous le souhaitez, vous pouvez dessiner un cœur autour des mots inscrits, ou attacher au ruban, une fleur ou bien une boucle de vos cheveux. Ne tentez pas d'analyser vos actions : obéissez strictement ou simplement à ce qui vous traverse l'esprit.

Laissez maintenant se dérouler la ficelle du cerf-volant et regardez-le s'élever dans les airs. Ne le perdez pas de vue tandis qu'il monte de plus en plus haut et que vous sentez votre attachement faiblir. Laissez-le s'éloigner tandis que vous vous préparez à envoyer vos angoisses/ peines/ peurs dans l'infinité du ciel. Coupez la ficelle du cerf-volant et regardez-le se perdre dans les nuages. Sentez naître en vous la conviction que vos interrogations vont être examinées par la Force universelle pour le plus grand bien de tous les sujets concernés. Lorsque vous vous sentez prêt, retournez lentement à un état de conscience éveillée en comptant jusqu' à dix.

Dès que vous le pouvez, inscrivez les messages que vous avez reçus dans votre journal.

Adapté, extrait de 1) [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) 2) résumé de Roland, Paul, La méditation, Flammarion, 2001

# JOURNAL CRÉATIF



## Blessures émotionnelles<sup>1</sup>

- 1) **Ma blessure** : De quoi a l'air ma blessure? Est-ce un cœur brisé, une plaie ouverte, un arbre déraciné? Faites un dessin spontané en tentant de rendre visible votre blessure émotionnelle par les couleurs et les formes. Maintenant, entrez en dialogue avec elle. Quand s'est-elle formée? De quoi a-t-elle besoin? Ne vous limitez pas, écrivez rapidement.
- 2) **Lieu de guérison** : Dessinez un endroit de guérison ou de ressourcement. Créez cet endroit à votre goût. Cela peut être autant à l'intérieur d'une fleur qu'une grotte ou les bras d'un ange, ou encore juste des couleurs apaisantes....

## La tristesse

- 3) **Le drain<sup>1</sup>** : Qu'est-ce qui draine votre énergie vitale? Qu'est-ce qui vous tire vers le bas? Divisez votre page en deux et à gauche faites une liste de tout ce qui sape votre énergie, même les petites choses qui semblent futiles. À droite inscrivez vos réactions, réponses, affirmations ou solutions en lien avec la colonne de gauche. Choisissez un aspect à travailler et écrivez les petites actions concrètes que vous pouvez faire pour remédier à la situation.
- 4) **La rivière** : Imaginez-vous dans une rivière. L'eau de cette rivière est telle que vous le désirez : froide, fraîche ou relativement chaude. Son débit peut être rapide, irrégulier (il peut y avoir un embâcle, des roches) ou calme. Il peut s'agir d'une journée ensoleillée, nuageuse, venteuse ou d'orage. Sentez cette rivière et tous les éléments emporter, diluer, faire fondre, disparaître vos peines, votre tristesse, vous lavez, vous purifiez.

## La colère

- 5) **Les sources de ma colère** : Dessinez-vous en personnage arbre avec de grandes racines. Au bout des racines, dessinez et écrivez les raisons de votre colère. Puis, représentez et décrivez comment cette colère s'exprime chez votre personnage arbre.
- 6) **La colère<sup>1</sup>** : Faites 20 minutes d'écriture rapide pendant trois jours en partant avec les mots « Je suis en colère parce que.... » Réinsérez cette phrase régulièrement dans l'écriture. Incluez tout, pas besoin que ce soit logique ou rationnel. Relisez-vous à la fin des trois jours et faites un dessin ou un mandala.

## La peur<sup>1</sup>

- 7) **Le personnage blême** : Imaginez que votre peur ou votre anxiété est un personnage qui vit en vous. Il ou elle a peur et vous tient des propos inquiétants : « Fais attention.. », « C'est dangereux... », « Ne fais pas confiance... », etc. Imaginez ce personnage de façon caricaturée. Décrivez-le en mots et/ou dessinez-le. Donnez des détails : ses goûts, ses croyances, ses habitudes, etc. Faites-le parler puis engagez un dialogue avec lui.
- 8) **La confiance** : comme l'opposé de la peur est la confiance, imaginez un héros, ou une héroïne, doté d'une confiance immense dans la vie. Ce héros va partir en quête et va affronter ses peurs. Il peut par exemple, se munir d'un objet magique ou d'un animal allié pour l'aider. Écrivez son histoire. Symbolisez ses peurs. Votre histoire peut se passer n'importe où, prendre n'importe quelle forme. Quand vous avez terminé, dessinez un symbole de la confiance de votre héros ou héroïne et affichez-le au mur.

# REVAS Québec

## LE REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES PERSONNES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

Le Regroupement québécois des personnes victimes d'agression sexuelle existe depuis le 17 février 2010.

Il a pour but de :

- Regrouper les victimes d'agression sexuelle (enfants via les parents/tuteurs, les adolescent(e)s, les femmes et les hommes) ainsi que les personnes, organismes, associations et regroupements concernés et/ou intéressés par cette problématique.
- Aider et soutenir les personnes victimes d'agression sexuelle et leurs proches afin que les victimes puissent retrouver une meilleure qualité de vie
- Recueillir et diffuser l'information disponible concernant la problématique des agressions sexuelles et encourager la recherche.
- Travailler à résoudre et à prévenir cette problématique.
- Fournir des services adaptés aux besoins des victimes et leurs proches.
- Offrir de la sensibilisation et de la formation aux personnes, aux associations, aux organismes, aux regroupements, aux milieux intéressés par cette problématique.

Le regroupement désire **briser le silence** qui entoure les agressions sexuelles et aider les victimes et leurs proches. En devenant membre, vous recevrez la revue Délivrance, bénéficierez de services (renseignements, groupes de soutien, fins de semaine de cheminement, etc.) et pourrez participer aux activités (conférences, ateliers, etc.).

## DÉCOUVRIR



### REVAS Québec

405 boul. Arthur Sauvé  
C.P. 71  
St-Eustache, Qc  
J7R 4K5

Tél. : (450) 473-8765

## ACTIONS ET SERVICES

Voici les actions que REVAS Québec désire entreprendre et les services qu'il prévoit offrir au cours des prochaines années.

- Offrir des renseignements et du support téléphonique.
- Créer un site et un blogue interactif où vous pourrez trouver de nombreux renseignements, témoignages et également clavarder.
- Identifier, cibler les besoins des victimes et des proches.
- Amorcer une « tournée » des régions et planifier un plan de développement des services en région.
- Acheminer aux différentes instances (ministères, centres hospitaliers, centres d'aide, etc.) les besoins et demandes de nos membres.
- Travailler à la gratuité et à l'accessibilité de services adaptés.
- Rédiger un document de références à l'intention des victimes et leurs proches.
- Mettre sur pied des groupes de soutien pour les femmes et les hommes (groupes séparés).
- Offrir des fins de semaine de ressourcement et de cheminement pour les femmes, les hommes et les adolescentes (groupes séparés).
- Publier quatre fois l'an la revue Délivrance destinée aux victimes d'agression sexuelle et leurs proches.
- Participer à la marche de sensibilisation organisée dans le cadre de la semaine des victimes d'actes criminels.
- Faire connaître le regroupement sur le territoire québécois, canadien et à l'étranger.
- Établir des liens avec les organismes travaillant auprès des victimes.

**SOLIDAIRES - UNISSONS NOS VOIX, BRISONS LE SILENCE**

## DES MOTS POUR LE DIRE



### Le plaisir

Alexander Lowen  
Édition Tchou, 1976

Ce livre tente de démontrer que le corps est le lieu secret de notre plaisir. Comment retrouver le plaisir? Le plaisir d'aimer, de jouir, de respirer, de se mouvoir, de sentir, d'être **bien dans sa peau**.

## À VOIR AVEC LE CŒUR (DVD)

PAR CAROLE TAVERNIER

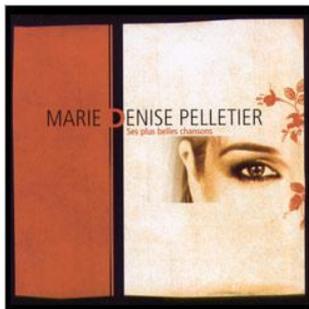
### ODETTE TOULEMONDE

Film français, réalisé par Éric-Emmanuel Schmitt (2007)  
**Odette Toulemonde** (Catherine Frot) est vendeuse au rayon cosmétique, sa vie n'est pas vraiment réjouissante. Sa seule joie est de lire les romans de Balthazar Balsan (Albert Dupontel), qu'elle idolâtre. Balthazar Balsan possède tout ce que la société matérielle peut offrir de mieux, mais il n'est pas heureux. Après avoir reçu une lettre de son admiratrice **Odette**, il décide de la rencontrer pour entamer une thérapie du Bonheur.

### MÉCHANT MALADE (Anger management)

Film américain, réalisé par Peter Segal (2003)  
Dave Buznik (Adam Sandler) est un homme d'affaires qui vit en supportant mal les situations conflictuelles, tout en gardant son calme. Sauf lors d'un vol, où une altercation avec un autre passager, dégénère. Le juge en charge du dossier, oblige Dave à suivre un programme de gestion de la colère et de l'agressivité. Il y rencontre un instructeur très agressif (Jack Nicholson).

## RITOURN'ELLES (CD)



Marie-Denise Pelletier  
Ses plus belles chansons

La chanson « Manquer d'amour » est à écouter avec un bon coussin ou un toutou et une boîte de papiers mouchoirs. (Suggestion de Chantal)

## RESSOURCES

Association des sexologues du Québec  
[www.associationdessexologues.com](http://www.associationdessexologues.com)

514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)

[www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca)

1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7

Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance (CRIPHASE)

[www.criphase.org](http://www.criphase.org)

(514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sociaux/agression\\_sexuelle](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle)

CSSS (auparavant CLSC)

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

[www.fede.qc.ca](http://www.fede.qc.ca)

514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)

[www.ivac.qc.ca](http://www.ivac.qc.ca)

1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Tel-aide : (514) 935-1101

Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

1-800-363-2644

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes

victimes de violence conjugale

[www.maisons-femmes.qc.ca](http://www.maisons-femmes.qc.ca)

TRANSFORMER LA DOULEUR  
EN DOUCEUR DE VIVRE!



*Délivrance*

Revue pour les  
victimes d'agression sexuelle  
et leurs proches

**revuedelivrance@hotmail.com**

Produite au Québec

## Pour la parution été 2010- Se départir de la honte et de la culpabilité

### 1) Témoignage sur la honte et/ou la culpabilité

Contenu :

- A quel moment avez-vous vécu la honte et/ou la culpabilité (lors de l'agression, après)?
- À quoi cette honte ou cette culpabilité faisait-elle référence?
- Comment cette honte, cette culpabilité s'exprimait-elle au quotidien? (désir de ne pas être vu, autopunition, au niveau de l'estime, etc.)
- Vivez-vous encore ce sentiment de honte ou de culpabilité? Si oui, pourquoi vous est-il aussi difficile de vous en départir? Si non, comment avez-vous réussi à vous en libérer?

### 2) Témoignage sur votre expérience en suivi individuel et/ou de groupe

Contenu :

- Ce qui vous a incité à faire une demande au CALACS pour les suivis individuels et/ou de groupe.
- Apports au niveau de votre cheminement, de votre processus de guérison.
- Quels étaient vos besoins? Sont-ils comblés? D'autres besoins ont-ils été suscités?
- Comment vous sentez-vous lors de ces rencontres? Quels en sont les bénéfices dans votre quotidien?
- Que vous apporte cette relation avec l'intervenante, les autres participants?

Longueur : ½ à 1 page

### 3) Témoignage sur les mécanismes de survie/de défense/de fuite (avoir occulté/oublié, anxiété, dépression, somatisation, alcoolisme, toxicomanie, troubles alimentaires, prostitution, relations malsaines, compulsion dans le travail, le jeu, etc.) que vous avez utilisés pour vous protéger et survivre à l'agression.

Contenu :

- Quels sont les mécanismes que vous avez utilisés?
- Est-ce que ces mécanismes sont encore utiles, présents? Pourquoi?
- En quoi ces mécanismes ont-ils été ou sont-ils utiles, nuisibles?
- Comment avez-vous réussi à vous en départir, à les maîtriser ? (si c'est le cas). Si non, en quoi cela vous est-il difficile?
- Longueur : ½ à 1 page

### 4) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)

### 5) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation

## Pour la parution automne 2010-Identifier ses pertes, faire ses deuils

S.V.P. Faire parvenir d'ici le 30 août 2009

### 1) Témoignage sur les pertes et le deuil

Contenu :

- Quels sont les pertes les plus importantes encourues suite à l'agression?
- Comment viviez-vous ces pertes? Où en êtes-vous dans votre processus de deuil?
- Comment faites-vous face à ces pertes? Quels outils, moyens avez-vous développé pour mieux les vivre, les combler?

### 2) Un témoignage de ce qui vous aide/ vous a aidé à passer à travers les moments difficiles liés aux conséquences de l'agression

Contenu :

- L'accompagnement d'un intervenant, d'un psychothérapeute ? Qu'est-ce que ces rencontres vous procurent?
- La présence, le support de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis, etc.). Quels sont les gestes posés qui vous ont touchés, vous ont aidés?
- Le fait d'avoir un passe temps, une activité sportive/de loisir, une passion? De quoi s'agit-il? Que vous apporte-t-elle?
- Autres. Qu'est-ce que c'est? En quoi cela est-il aidant?
- Longueur : ½ à 1 page

### 3) Témoignage 1,2, ou 3 de la page précédente (parution été 2010)

### 4) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)

### 5) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation

Nous vous remercions énormément de votre collaboration.

*Martine*

Pour la revue *Délivrance*  
([revuedelivrance@hotmail.com](mailto:revuedelivrance@hotmail.com))

N.B. Faites-nous parvenir l'article (témoignage, opinion, poème, etc.) accompagné d'un titre ainsi que de votre nom, initiales ou pseudonyme.