

Guérir en Couleur

Résilience & Incarnation Réparatrice

“

Prendre soin de vous afin de retrouver le bonheur et la satisfaction que procurent l'entraide, l'empathie et l'écoute. Car exercer ce travail dans le bien-être et la vitalité constitue un objectif non seulement essentiel, mais merveilleux... et réaliste.

”

— Pascale Brillon

Elise Laviolette



- Survivante de deuxième génération d'expérience sectaire et de victimisation spirituelle
- Psychothérapeute autorisée et art thérapeute
- Artiste / Scientifique
- Lien de confiance avec l'intelligence biologique qui anime ma vie
- Spécialisée en épuisement professionnel et fatigue compassionnelle



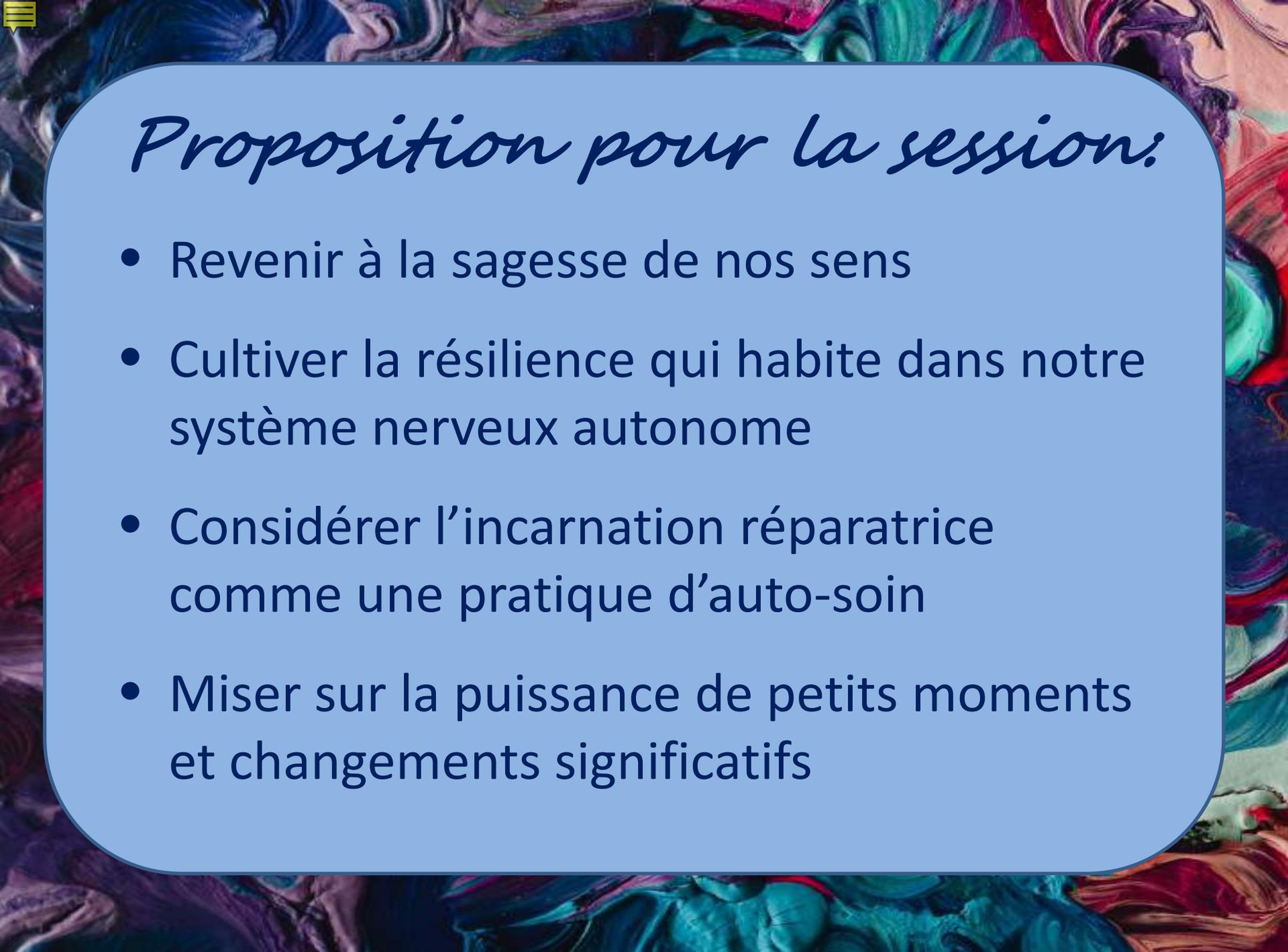
“

Les arts expressifs sont parmi les moyens les plus anciens que les êtres humains ont utilisés pour s'autoréguler, guérir, se relier aux autres et exprimer leur vécu.

Aujourd'hui, la science nous montre à quel point ces pratiques sont aussi modernes, pertinentes et puissantes dans le soin des traumatismes.

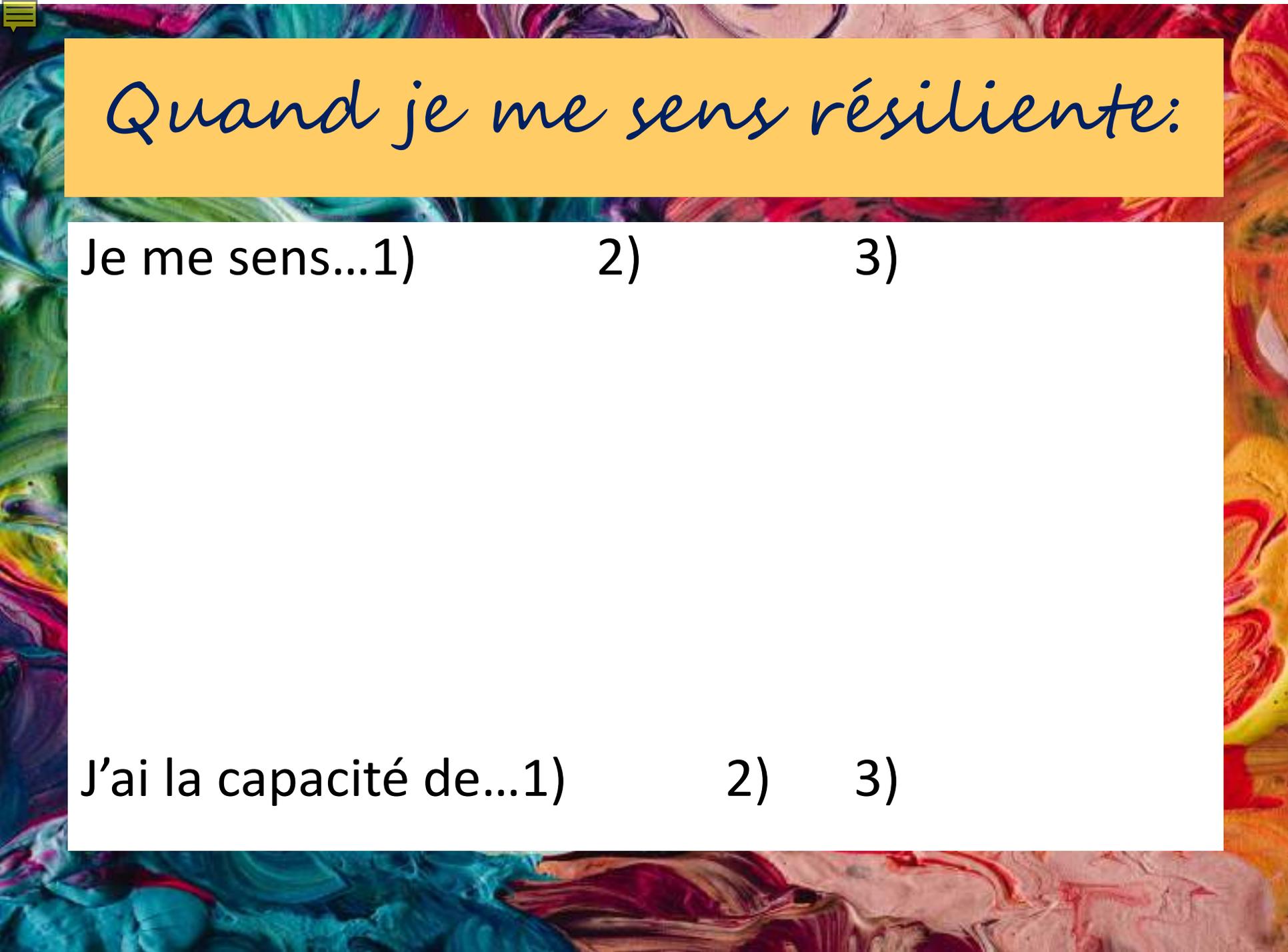
”

— Cathy Malchiodi



Proposition pour la session:

- Revenir à la sagesse de nos sens
- Cultiver la résilience qui habite dans notre système nerveux autonome
- Considérer l'incarnation réparatrice comme une pratique d'auto-soin
- Miser sur la puissance de petits moments et changements significatifs



Quand je me sens résiliente:

Je me sens...1)

2)

3)

J'ai la capacité de...1)

2)

3)



“

Même si nous pensons que notre cerveau est aux commandes, le vécu de notre expérience quotidienne et la manière dont nous naviguons dans le monde commencent dans notre corps, avec le système nerveux autonome.

La résilience ne consiste pas à être insensible au stress, mais à avoir la capacité de revenir à un état de régulation.

”

– Deb Dana

Ce métier n'est pas anodin

Expose les aidantes à:

- de multiple stressseurs
- une accumulation de stressseurs

Peut engendrer:

- Détresse au travail
- Épuisement professionnel
- Fatigue compassionnelle
- Traumatisme vicariant



L'empreinte

Quand l'événement ou un stress chronique dépasse la capacité du système nerveux à se réguler, une empreinte survient et devient stockée/incarnée dans le corps et le système nerveux autonome.

Le vécu de notre expérience quotidienne et la manière dont nous naviguons dans le monde est perturbée.



L'empreinte Incrustée

L'empreinte influence de façon négative:

- Le processus dynamique et fluide de régulation
- La connexion que nous ressentons
- Notre accès à la résilience
- Notre capacité d'habiter la vie et ce métier avec vitalité, engagement, et plaisir

L'empreinte se manifeste par:

- Réactions corporelles et sensations implicites
- Perceptions, émotions et pensées
- Stratégies et comportements
- Symptômes sérieux et invalidants



“ *Le corps porte l’empreinte du traumatisme, mais détient aussi la clé de sa résolution.*

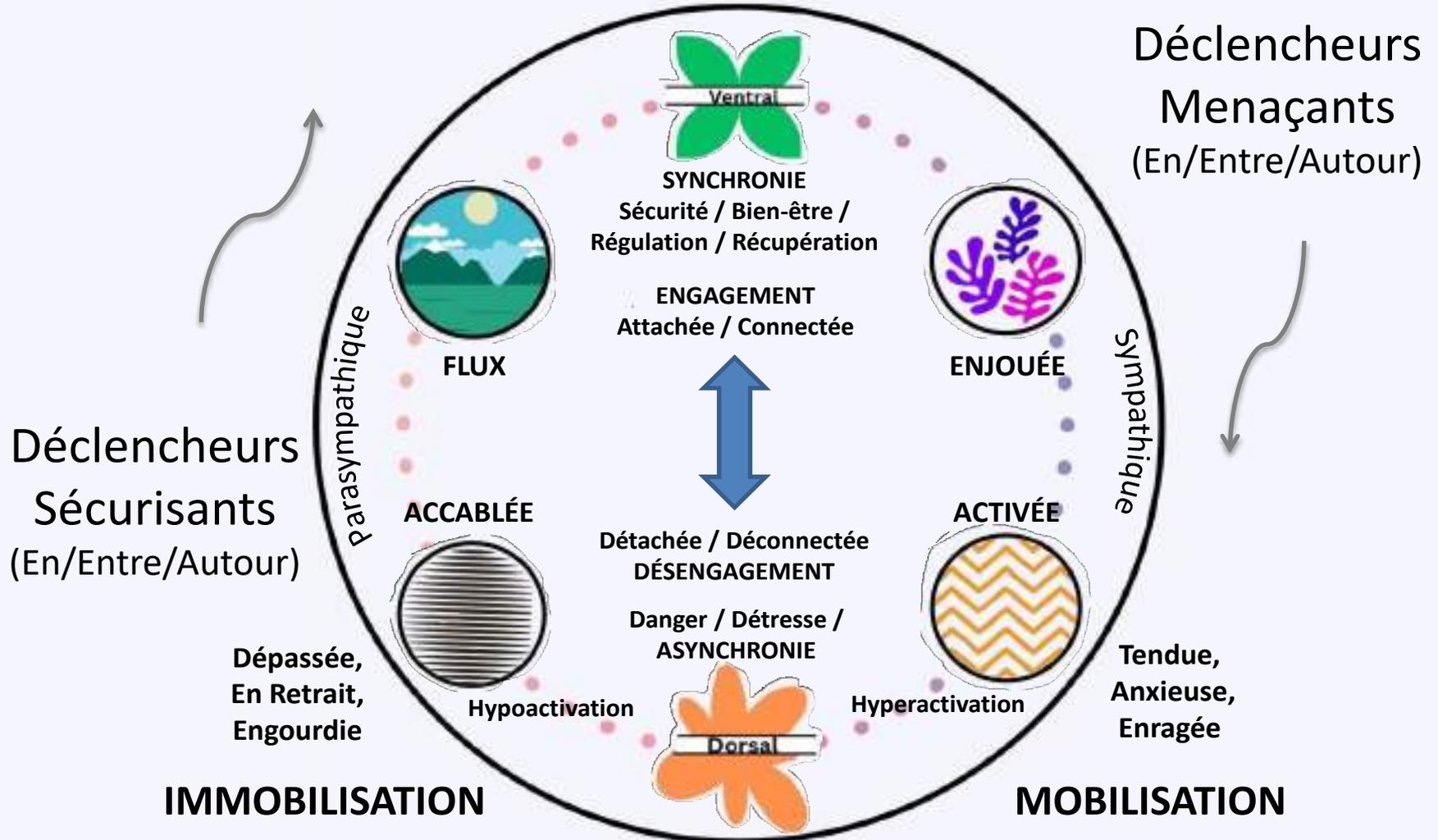
La guérison ne consiste pas seulement à réduire la douleur ou les symptômes ; elle consiste à augmenter la capacité d’habiter le corps avec sécurité, connexion, engagement et même joie.

”

— Cathy Malchiodi

Régulation & Résilience

CONNEXION / ENGAGEMENT/ SÉCURITÉ



Orienter l'Expérience et la Réponse SNA

Flux, Méditatif
Émerveillement,
Transcendance



FLUX

Parasympathique

Orientée vers sécurité,
synchronie, récupération,
restauration



Enjouée, Joie,
Curiosité,
Passionnée



ENJOUÉE

Sympathique



ACCABLÉE

Dépassée, En
Retrait, Engourdie

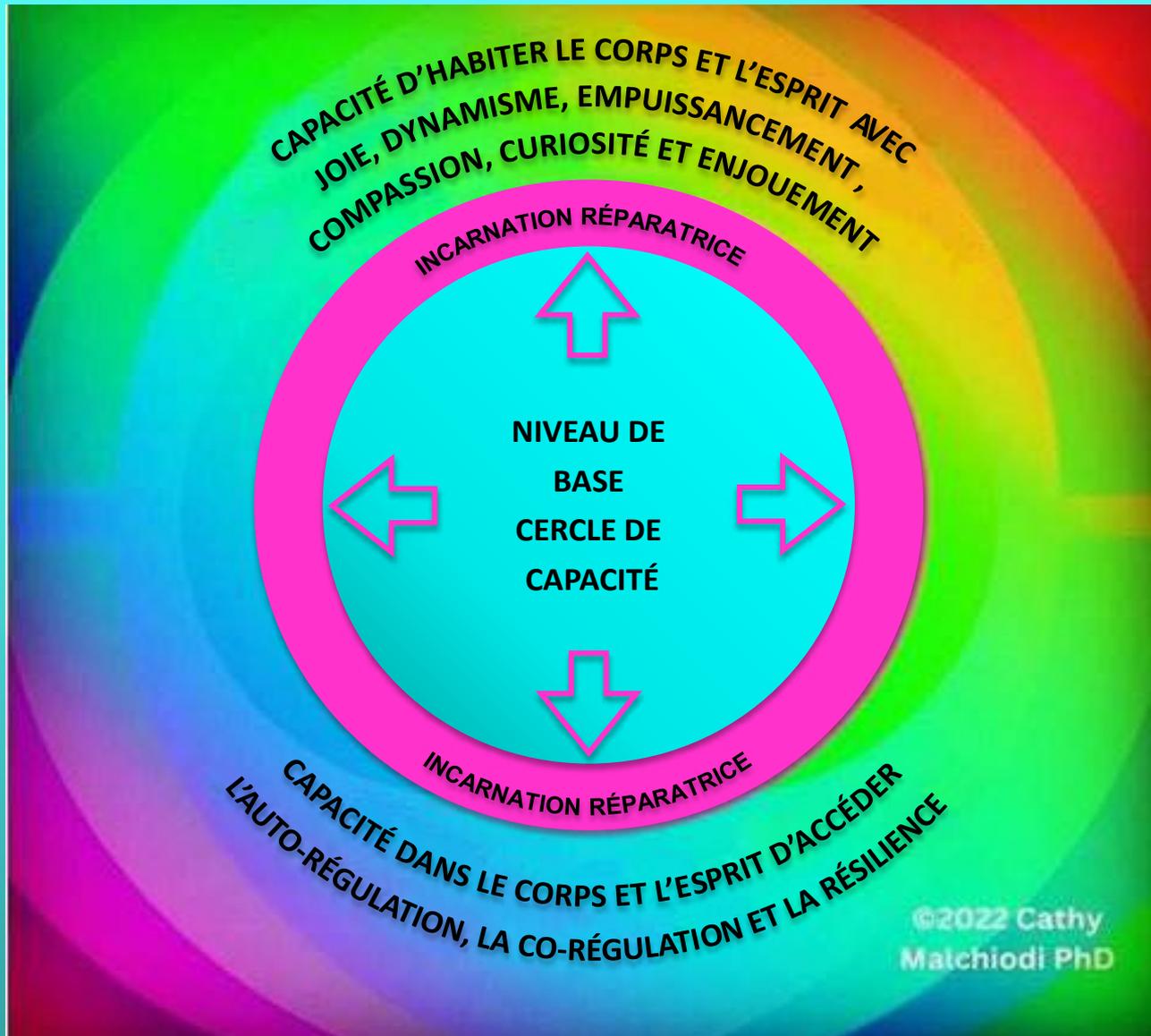
Orientée vers le danger,
l'asynchronie et détresse



ACTIVÉE

Activée, Anxieuse,
Enragée

L'Incarnation Réparatrice





- Revenir à nos sens / Ancrage corporel
- Expression non verbale
- Créativité spontanée / Jeu
- Mouvement rythmique et alterné
- Intégration sensorielle
- Stimulation des deux hémisphères cérébraux & multiples circuits
- Régulation du système nerveux
- Orientation vers le plaisir, bien-être et
RÉSILIENCE

Un Cadre Sécurisant & Permissif

Confidentialité

Participation libre et volontaire

Orientation vers le bien-être

Bienveillance

Non jugement / Sans analyse

Respect de la diversité

Directives et démonstrations

Autorégulation / Sécurité émotionnelle

Soutien des bénévoles

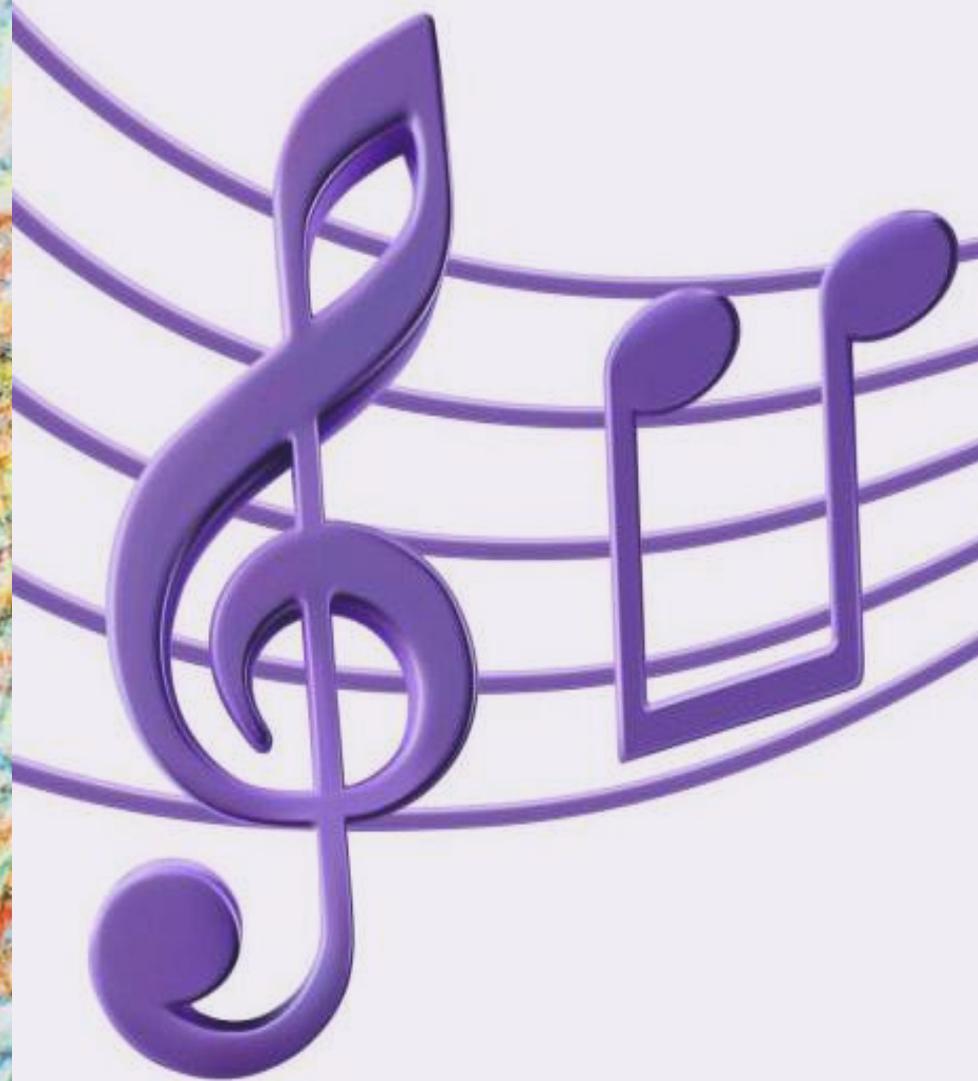
Sécurisante & Permissive

Dans ma zone de confort
Ce qui est bon pour moi
Fidèle à ma façon
La validité de mon « non »



Dans ma zone de curiosité
Ce qui me donne le goût
Ouvverte à la découverte
L'élan de mon « oui »

Allons-y



Résilience & Auto-soins

Flux, Méditatif
Émerveillement,
Transcendance



FLUX

Orientée vers sécurité,
synchronie, récupération,
restauration



Enjouée, Joie,
Curiosité,
Passionnée



ENJOUÉE

Parasympathique

Sympathique



ACCABLÉE

Orientée vers le danger,
asynchronie et détresse



ACTIVÉE

Guérir en Couleur

Incarnation Reparatrice & Résilience

“ *Mettre plus de vie dans la vie nous permet de guérir en couleur.*

Incarner le rythme de notre bien-être nous aident à ressentir profondément la vitalité et la résilience qui nous accompagne.

C'est une pratique non seulement essentiel, mais merveilleuse... et accessible.

”

– Elise Laviolette