

COLERE

Il est normal d'être en colère quand des choses difficiles ou douloureuses arrivent.

Lorsque nous retenons la colère, elle se développe et nous pouvons réagir de manière excessive ou exploser. Garder la colère à l'intérieur peut aussi créer des maux d'estomac ou des maux de tête.

Nous avons besoin d'endroits sûrs pour laisser sortir notre colère.

La colère est un signe qui montre que quelque chose ne va pas.

Être en colère n'est pas le problème.

C'est ce que nous faisons avec la colère qui compte.



« Parfois, je n'entends rien autour de moi. Tout ce que je peux ressentir c'est ma colère. »

QUE FAIRE?

1. Notez les signes qui précèdent la colère comme un visage chaud, des poings serrés ou des mouvements rapides et calmez-vous avant que la situation ne dégénère.

2. Faites le compte à rebours à partir de 100. Après chaque série de 10 chiffres, respirez profondément.

3. Dites "NON" à votre colère pour vous amener rapidement à vous calmer et à contrôler vos actions.

4. L'activité physique peut être une voie de sortie pour vos émotions.

5. Faites une pause et éloignez-vous de la situation qui vous met en colère. Faites tout ce qui vous détend.

6. Arrêtez de parler pour éviter de dire des mots colériques et blessants que vous voudrez reprendre plus tard. Calmez-vous.

7. Faites quelque chose avec vos mains: Fixez quelque chose, cuisinez, coiffez vos cheveux, dessinez.

8. Prenez 5 respirations profondes et lentes et dites un mot calmant, une prière ou parlez à un(e) ami(e).



CAUCHEMARS

Les cauchemars sont causés par :

Les souvenirs des événements difficiles de notre vie ainsi que des pensées ou des sentiments anxieux ou effrayants.

Vous avez des cauchemars parce que quelque chose de votre passé ou présent est très douloureux et vous essayez peut-être de le comprendre ou d'éviter d'y penser, alors cela apparaît dans vos rêves.

Les cauchemars ont des messages pour vous si vous prenez le temps de les comprendre.

Les cauchemars montrent à quoi vous pensez.



QUE FAIRE ?

1. Notez les émotions que vous ressentez dans votre cauchemar. Demandez-vous : « Qu'est-ce qui, dans ma vie quotidienne, ressemble à ce que je ressens dans le cauchemar? » Et « Quel pourrait être le message principal de ce cauchemar ? »

2. Exprimez vos émotions. Vous dormirez mieux si vous avez moins de douleur à l'intérieur de vous.

3. Créez un rituel pour aller au lit avec des activités qui calment le corps et l'esprit, comme prendre un bain, lire un livre, écouter la musique relaxante, prendre une tisane/un thé, faire des étirements et toucher des objets ou des animaux.

4. Ecrivez une liste de « choses qui vous donnent le sentiment de sécurité », comme une prière de protection ou la visualisation d'un lieu sûr ou d'un souvenir.

5. Comment se rendormir après un cauchemar? Faites des choses apaisantes, comme allumer une lumière ou dire une prière ou respirer profondément.

6. Gardez un symbole de sécurité sous votre oreiller, comme une photo, un collier ou une prière.



ANXIETE ET HYPERVIGILANCE

L'anxiété et l'hypervigilance sont des émotions courantes après un traumatisme. Elles ressemblent à:



1. Le sentiment persistant de peur et d'inquiétude.
2. Le sentiment d'attendre toujours que la prochaine mauvaise chose arrive.
3. Le fait d'être extrêmement sensible à son environnement.

L'anxiété est la façon dont le corps dit : « Je n'étais pas prêt la dernière fois, mais la prochaine fois, je serai prêt. »

L'hypervigilance et l'anxiété peuvent perturber tous les aspects de votre vie, par exemple en provoquant des troubles de sommeil, d'alimentation et les relations avec les autres. Ils peuvent aussi vous rendre malade avec des maux de tête ou des nausées.

QUE FAIRE ?

- **Acceptez la nature incertaine de la vie.** La vie est pleine d'inconnues, et essayer d'avoir une certitude et un contrôle absolu peut créer de l'anxiété et être épuisant.
- **Il n'y a pas de sécurité absolue**, mais vous pouvez créer une liste des parties de votre vie où vous vous sentez en sécurité. Par exemple, votre lit, votre chien, le commerçant au coin de la rue, une certaine chanson ou quand vous priez la nuit.
- **Dressez une liste des déclencheurs d'anxiété.** Les déclencheurs peuvent venir de l'intérieur: des souvenirs, des pensées, des sentiments ou de l'extérieur : des personnes, des lieux ou des sons spécifiques qui vous rendent anxieux.
- **Commencez et terminez votre journée par des exercices de relaxation.**



TRISTESSE

Vous sentez-vous triste ?

Nous sommes tous tristes parfois.

La tristesse est une partie normale de la vie. Parfois elle est brève, d'autres fois, elle dure. La tristesse persistante peut affecter votre capacité à fonctionner dans différents aspects de votre vie.

Parfois, la tristesse apparaît comme le fait d'être enfermé dans une pièce sans trouver la sortie.



Chacun exprime sa tristesse à sa façon.

Certaines personnes pleurent, d'autres se taisent et s'isolent, et d'autres encore évitent de parler de choses tristes ou difficiles.

QU'EST-CE QUI AIDE QUAND VOUS ÊTES TRISTE ?

1. Il est normal de pleurer. Les larmes libèrent quelque chose pour laquelle on n'a pas de mots.

2. La tristesse (et toutes les émotions) sont des messagers. Quel message votre tristesse vous transmet-elle ?

3. Identifiez les éléments qui provoquent votre tristesse. Dressez une liste. Quels sont les personnes, les lieux, les conversations et les souvenirs qui vous rendent triste ?

4. Parlez de tout ce qui vous rend triste. Lorsque nous parlons de nos émotions négatives avec une personne sûre, nous nous sentons mieux.

5. Identifiez les moments où vous n'êtes pas triste. Que se passe-t-il pendant ces moments ? Qui est autour de vous ? Que faites-vous ? Faites davantage de ces choses qui vous apportent de la joie.

6. Libérez votre tristesse à travers la prière, en parlant à vos proches, en dessinant, en pleurant et en faisant de l'exercice.

7. Bougez votre corps. Faites des activités même si vous n'en avez pas envie. Nous nous sentons souvent mieux après avoir bougé.



PENSÉES NÉGATIVES

Lorsque de mauvaises choses se produisent dans notre vie, il est normal d'avoir des pensées négatives – comme attendre le pire, ou voir le pire dans les gens ou les situations.

Les pensées négatives sont puissantes, et, avoir toujours des pensées négatives fait que vous vous sentiez mal, vous alourdir et peut stresser votre corps.

Un exemple de pensée négative est de répéter:

« Le monde n'est pas sûr. Je ne suis pas en sécurité. Je ne suis pas en sécurité. Quelque chose de mauvais va m'arriver. »

Nos pensées négatives peuvent nous empêcher de faire des choses positives.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

- 1. Libérez vos pensées négatives** en parlant à un ami, en priant ou en les écrivant.
- 2. Comptez vos pensées négatives.** Pour une journée, chaque fois que vous avez une pensée négative, prenez un petit caillou et mettez-le dans votre poche (ou dessinez une ligne dans un cahier). Notez combien de cailloux (ou lignes) vous collectez.
- 3. Étiquetez votre pensée négative.** Créez une distance entre vous et la pensée en nommant la pensée que vous avez.
- 4. Quand vous êtes coincé dans une pensée négative,** demandez-vous: Y a-t-il une autre façon de voir cette situation ? Y a-t-il une autre explication? Comment un proche penserait-il de cette situation? Que dirais-je à un ami qui a les mêmes pensées ? Est-ce que je pense aux extrêmes ?
- 5. Stoppez la pensée négative** en vous concentrant sur le monde qui vous entoure en bougeant votre corps, en disant une prière ou en faisant n'importe quoi d'autre qui vous sort de la tête.



SYMPTOMES SOMATIQUES

Les symptômes somatiques se produisent lorsque, au lieu de ressentir de la tristesse ou de la colère ou de la peur, votre corps réagit et vous avez des maux de tête ou des vertiges.

Les symptômes somatiques sont très fréquents dans les endroits où les gens vivent tous les jours avec beaucoup d'incertitude et de violence.

Les symptômes somatiques sont douloureux, mais ils n'ont aucune raison médicale. Ils sont causés par le fait d'avoir des problèmes psychosociaux.

Quelques symptômes somatiques courants sont :

- Maux de tête
- Douleur à l'estomac
 - Nausées
- Évanouissement

Les symptômes somatiques montrent que vous portez une douleur émotionnelle.

Les symptômes somatiques sont une façon pour le corps de nous parler.



QUE FAIRE ?

1. **Si vous ressentez de la douleur, parlez-en à un professionnel de la santé.** Assurez-vous que rien ne va pas médicalement.
2. **Effectuez des exercices de relaxation** pour diminuer les symptômes.
3. Vos émotions fortes s'expriment à travers votre corps. **Alors exprimez vos sentiments.** Faites face aux choses que vous évitez et vos symptômes s'amélioreront.
4. Étirez-vous. **Bougez votre corps.** L'exercice régulier aide!
5. **Créez la sécurité.** Plus vous vous sentez en sécurité, moins vous aurez de symptômes somatiques.
6. **Notez quand les symptômes somatiques apparaissent.** Essayez de noter les personnes, lieux ou des choses qui apparaissent au moment où les symptômes étaient présents.



PROBLEMES DE SOMMEIL

Les problèmes de sommeil montrent que vous éprouvez de la détresse.

De nombreuses personnes vivant dans des lieux d'insécurité et de conflit ont des problèmes de sommeil en raison :

1. Anxiété et autres émotions et pensées pénibles
2. Des routines de soirée malsaines
3. Nourriture, boissons et mode de vie
4. Situations de vie stressantes ou dangereuses

L'insomnie affaiblit le système immunitaire, aggravant ainsi tous les problèmes de santé comme l'hypertension et les maux de tête. Les problèmes de sommeil peuvent aussi provoquer des symptômes psychologiques et de la détresse.

QUE FAIRE ?

1. **Déterminez pourquoi vous restez éveillé.** Est-ce la peur ? Les inquiétudes ? Le bruit ?
2. **Ralentissez votre corps** avec des exercices de mise à la terre et de relaxation.
3. **Trouvez des moyens de vous sentir plus en sécurité**, par exemple en utilisant des pratiques culturelles ou spirituelles protectrices comme les prières de protection, en tenant une amulette ou en dormant près de ses proches.
4. **Créez un plan de récupération au réveil** si vous ne pouvez pas vous endormir ou si vous vous réveillez au milieu de la nuit, essayez de jouer une chanson, de prier ou de vous rappeler un bon souvenir.
5. **Évitez les repas copieux, l'alcool, les cigarettes, les boissons caféinées, la télévision et les écrans.**
6. Créez un kit pour dormir. Acheter un masque pour les yeux, un foulard et des bouchons d'oreille. Ces articles bloquent le bruit lorsque vous vivez avec plusieurs personnes.
7. **Créez un rituel du coucher** qui signale au corps et à l'esprit qu'il est temps de dormir. Faites des activités comme prendre un bain, écouter de la musique calme, lire, prendre une tisane ou méditer. Créer des rituels de coucher avec les êtres chers et s'entraider pour les réaliser.
8. **Parlez à vos proches de leurs problèmes de sommeil.** Découvrez comment ils les gèrent et quelles sont leurs stratégies pour dormir.



SE BLAMER

Le fait de se blâmer survient lorsque nous nous sentons excessivement responsables d'un événement stressant.

Les survivantes de violences basées sur le genre se blâment souvent pour les torts qui leur ont été infligés, ce qui peut les amener à se sentir déprimées.

Les relations abusives peuvent vous maintenir dans un cycle chronique de blâme envers vous-même et provoquer une dépendance, le désir de plaire aux autres, l'impuissance, des liaisons traumatiques, une incapacité à dire non et l'effacement de vous-même.

Il peut être très inconfortable de blâmer un agresseur, donc se blâmer peut sembler plus facile. Le blâme peut être une façon de se sentir comme si vous n'avez jamais perdu le contrôle sur la situation.

Malheureusement, ce cycle peut faire en sorte que les abus et la violence soient considérés comme normaux ou attendus parce qu'ils se produisent depuis si longtemps.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

- 1. Souvenez-vous quand vous avez commencé à vous blâmer?** Quelqu'un d'autre vous a-t-il fait croire que c'était votre faute?
- 2. Réfléchissez à la différence entre se blâmer** (par exemple, « Je ne peux rien faire/je suis inutile ») **et une réflexion sur vous** et vos actions (par exemple, « J'ai fait une erreur/j'ai fait de mon mieux »)
- 3. Arrêtez la voix qui vous blâme en faisant une autre activité.** Par exemple, jouer une chanson, faire un tour ou appeler un ami.
- 4. Utilisez des mots ou phrases positifs qui vous aident à croire en vous-même.** Répétez-vous ces mots, par exemple: « Je suis tellement créative et je sais comment ne pas laisser tomber.»



ISOLEMENT SOCIAL

L'isolement social se produit lorsque vous vous éloignez des gens, des lieux et des événements de manière exagérée.

L'isolement social ressemble à rester chez soi, passer trop de temps seul et éviter les situations sociales.

Il est important de faire la différence entre:

-Isolement pendant une courte période pour se remettre après une expérience douloureuse.

ET

-Isolement pendant une longue période qui implique un mode de vie isolé des personnes et des activités.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

1. Qu'est-ce que vous évitez? Pourquoi ces choses vous font-elles peur ou vous accablent-elles ? De quoi avez-vous besoin pour faire face lentement à ces choses ?

2. Connectez-vous au monde extérieur à vous-même. Cela peut signifier caresser un chat, passer du temps à regarder un arbre ou simplement sentir le soleil sur votre visage. Ce sont des exemples de comment se connecter. Il n'est pas nécessaire de se précipiter pour entrer en contact avec les gens.

3. Faites des activités qui vous donnent du plaisir ou un sentiment d'accomplissement. Cela vous aide à reconnecter avec le monde.

4. Lorsque nous nous sentons en sécurité, l'isolement social diminue. Pensez aux signes annonciateurs, aux stratégies d'adaptation et aux personnes ainsi qu'à des endroits sûrs et à des choses qui peuvent vous faire sentir plus en sécurité.

5. Parlez à un être cher au sujet d'une période de sa vie où il s'est retiré socialement et comment il a surmonté cette situation.

6. Créez un rituel matinal où vous pratiquez une technique de relaxation chaque matin.



SEXUALITÉ AND INTIMITÉ

Après une expérience sexuelle traumatisante, il est courant de se méfier et d'éviter les autres et d'avoir un rapport différent au toucher, à l'intimité et à votre sexualité.

Certaines préoccupations communes comprennent :

- Éviter ou avoir peur du sexe
- Aborder le sexe comme une obligation
- Éprouver de la colère, du dégoût ou de la culpabilité lorsqu'on vous touche
 - Avoir du mal à être excité
 - Sensation de douleur pendant les rapports sexuels
 - Se sentir émotionnellement distant pendant les rapports sexuels
- Avoir des pensées et images sexuelles intrusives ou perturbatrices
 - Difficulté à établir ou à maintenir une relation intime



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

1. **Créez la sécurité.** Identifier les personnes sûres avec qui vous pouvez partager vos sentiments et pensées ouvertement.
2. **Dressez une liste des façons dont la violence sexuelle vous a affecté.** La violence sexuelle vous affecte à tous les niveaux : physique, émotionnel, spirituel et psychologique.
3. **Identifiez vos déclencheurs.** Les déclencheurs peuvent être tout ce qui était présent avant, pendant ou après l'expérience traumatisante comme une chanson, une odeur ou une couleur.
4. **Réfléchissez à vos sentiments au sujet de votre intimité et de votre sexualité.** Qu'est-ce qui est stimulant ? Qu'est-ce qui est agréable ?
5. **Parlez avec votre partenaire de: ce que vous ressentez, vos préférences sexuelles, ce qui ne vous plaît pas, ce qui vous met mal à l'aise et vos désirs.** Cela peut être une expérience nouvelle pour vous, mais c'est un moyen de se sentir plus en contrôle.



DISSOCIATION

La dissociation peut se produire lorsqu'une expérience, une pensée ou un sentiment difficile est trop douloureux et que vous préférez qu'il n'existe pas.

Vous dissociez pour éviter de vous souvenir de l'expérience douloureuse.

La dissociation signifie que votre corps est présent, mais votre esprit est ailleurs.



La dissociation ressemble à :

- Rêverie/Avoir la tête ailleurs
 - désorientation
 - oubli
 - se sentir hors de son corps
- Se retrouver quelque part sans savoir comment on y est arrivé

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

- 1. Identifiez les choses qui vous font dissocier** comme les sons, les odeurs, les images ou les sentiments.
- 2. Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux lorsque vous vous dissociez?** Déterminez ce qui vous permet de revenir à la réalité actuelle.
- 3. Pratiquez des techniques pour revenir à la réalité.** Vous pouvez utiliser la prière, le dialogue intérieur, un rituel apaisant, fredonnez ou tenez un objet spécial qui vous permet de vous sentir en sécurité.
- 4. Adoptez un mode de vie sain.** Dormez bien. Mangez bien. Faites de l'exercice.
- 5. Évitez de laisser des émotions fortes s'accumuler en vous.** Libérez-les en écrivant, en parlant à un ami ou en chantant ou toute autre façon qui vous fait du bien.

