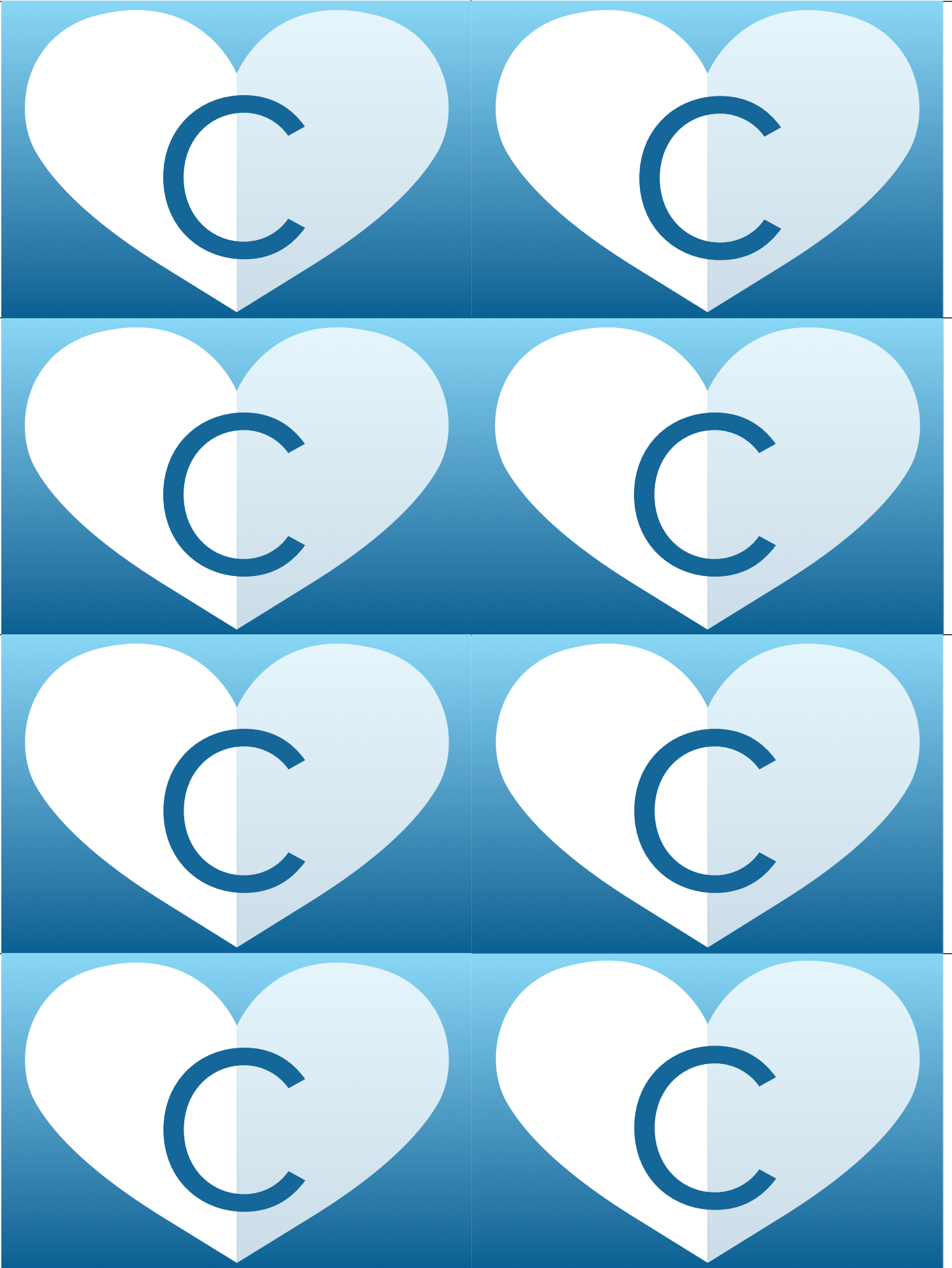


CONSIGNES POUR L'UTILISATION DES CARTES

Ces cartes accompagnent le document **Guide pour favoriser la résilience (deuils et traumas)** qui est disponible au www.lavoiesolutions.com. Elles ont été conçues pour favoriser la résilience dans un contexte de deuil ou de trauma.

Vous pourrez constater et sélectionner certaines cartes qui s'appliquent à d'autres contextes. Voici des consignes qui vous permettront de tenir compte des intentions qui ont guidé la création de cet acronyme et de cet outil.

1. Je vous invite à tester les cartes pour vous-mêmes. Vous pourrez mieux saisir leur potentiel (et bénéficier d'effets positifs collatéraux).
2. Avec la clientèle, les cartes peuvent permettre de relancer un échange (en individuel ou en groupe).
3. Certaines cartes peuvent être offertes à la fin d'une rencontre (en individuel ou en groupe). Par exemple : *Choisissez une carte qui pourrait vous guider cette semaine. Remarquez ce que ça change pour vous.*
4. **Le plus important** : Les personnes devraient pouvoir rejeter une carte qui ne leur convient pas. Par exemple, si cette carte ne leur dit rien ou si l'énoncé n'est pas appropriée en ce moment. Il ne faudrait jamais voir cette réaction comme de la résistance et insister.
5. Si vous choisissez d'aborder le thème de la compassion (dans un groupe), vous pourriez proposer ces cartes tout en leur donnant le choix de prendre un autre thème pour quitter la rencontre. Il n'y a pas un ordre à suivre. Il n'y a aucun thème qui est un passage obligé.



COMPASSION

Tu as fait du mieux que tu pouvais dans les circonstances. Si tu avais plus d'informations, tu aurais pu agir autrement. Mais tu ne savais pas.

COMPASSION

Si c'était facile, tu l'aurais déjà fait. C'est parce que c'est difficile que tu n'y es pas encore arrivé (pas parce que tu ne fais pas assez d'efforts).

COMPASSION

Si à 1, tu te critiques tout le temps et à 10, tu fais preuve d'autocompassion, où es-tu en ce moment ? Comment vas-tu reconnaître que tu es à +1 d'autocompassion ?

COMPASSION

Quand tu ne réussis pas à faire quelque chose, ne te blâme pas. Tu pourras recommencer demain. C'est déjà assez difficile. Ce n'est pas nécessaire d'en rajouter avec des critiques.

COMPASSION

Quelles sont les phrases les plus utiles, les plus bienveillantes que tu as entendues depuis que c'est arrivé ?

COMPASSION

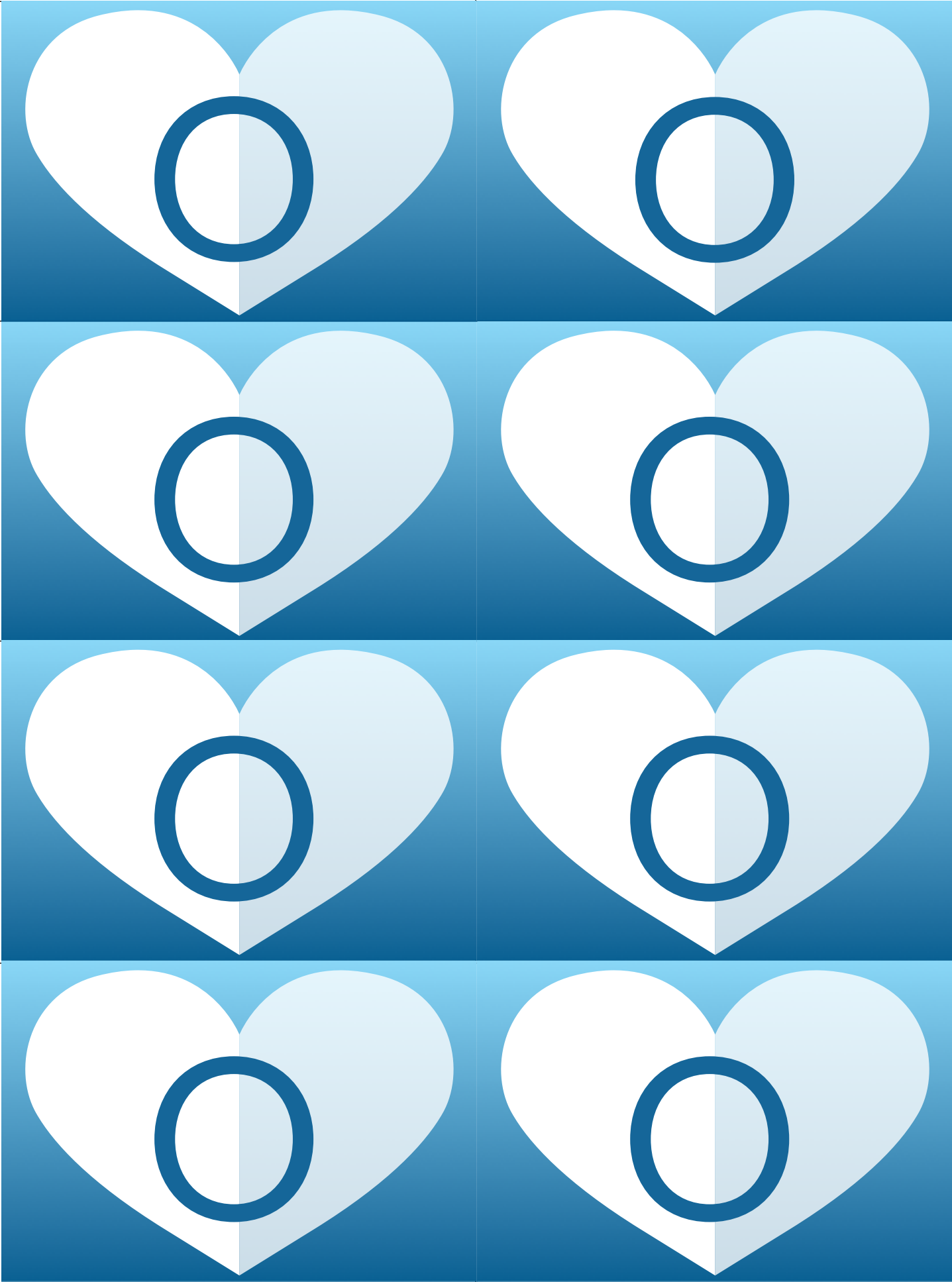
Qu'est-ce que tu voudrais dire à quelqu'un que tu aimes qui se trouve dans le même contexte ?

COMPASSION

Si tu avais une bonne relation avec la personne décédée, qu'est-ce qu'elle voudrait que tu te dises plus souvent ? Sa voix et ses mots peuvent t'apporter du réconfort.

COMPASSION

Si tu n'avais pas une très bonne relation avec la personne qui est décédée, peux-tu éviter de te répéter ses mots ? Ils sont probablement trop durs. Dans le doute, choisis des mots doux.



OPTIMISME

Qu'est-ce que tu espères encore, malgré ce qui est arrivé ?

OPTIMISME

Qu'est-ce qui t'aide à garder espoir en ce moment ?

OPTIMISME

Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à garder l'espoir que les moments difficiles ont une fin ?

OPTIMISME

Qu'est-ce que tu sais sur toi qui peut t'aider à te rappeler que tu pourras te relever ?

OPTIMISME

Quels seront les premiers indices qui te diront que tu commences à aller un peu mieux, que tu es en train de remonter la pente ?

OPTIMISME

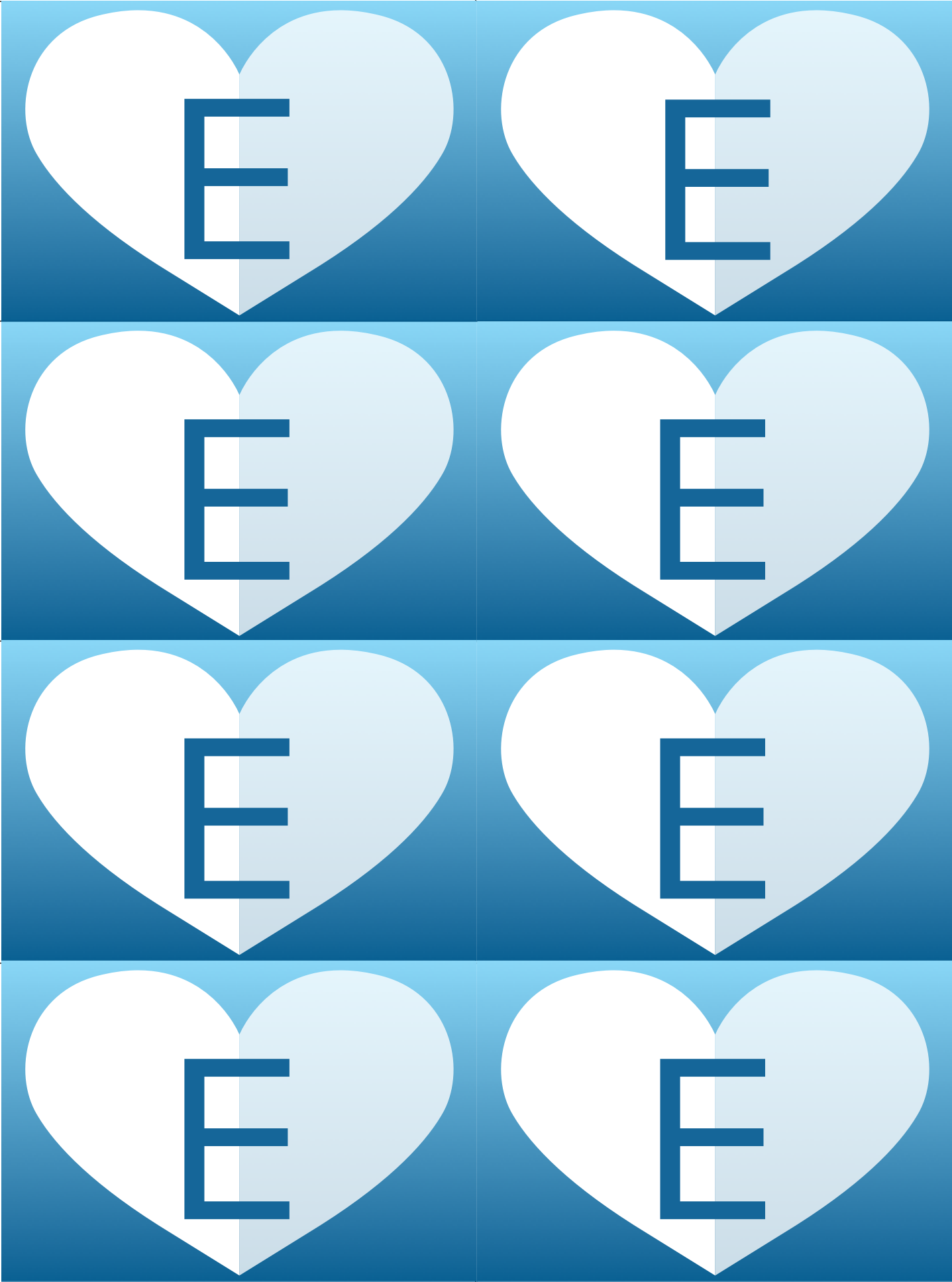
Quand tu réussis à imaginer que tu seras mieux, qu'est-ce que tu te vois faire en premier ? Prends le temps de l'entrevoir même si tu n'es pas encore rendu là.

OPTIMISME

C'est peut-être difficile à croire en ce moment, mais ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça. Remarque les moments où c'est moins pire.

OPTIMISME

Depuis que c'est arrivé, à quel moment as-tu réussi à mettre ton attention sur ce que tu peux contrôler ? Comment as-tu fait ?
Qu'est-ce qui peut t'aider à continuer ?



ÉMOTIONS

Qu'est-ce qui te rend le plus fier dans les circonstances ?

ÉMOTIONS

Il est possible qu'il y ait des moments où tu es pris de fou rire, où que tu sois ému par de petites attentions. Tu as le droit de vivre ces émotions aussi.

ÉMOTIONS

Quelle activité te permet d'être absorbé et d'oublier temporairement ta peine ? Tu peux te donner la permission de faire cette activité.

ÉMOTIONS

L'émerveillement, l'espoir, la fierté, l'amusement, l'amour, la gratitude, l'intérêt, l'inspiration et la sérénité sont aussi légitimes que la tristesse, la colère. Donne-toi la permission de les vivre aussi.

ÉMOTIONS

Qu'est-ce qui t'aide à te sentir plus calme, dans les circonstances ?

ÉMOTIONS

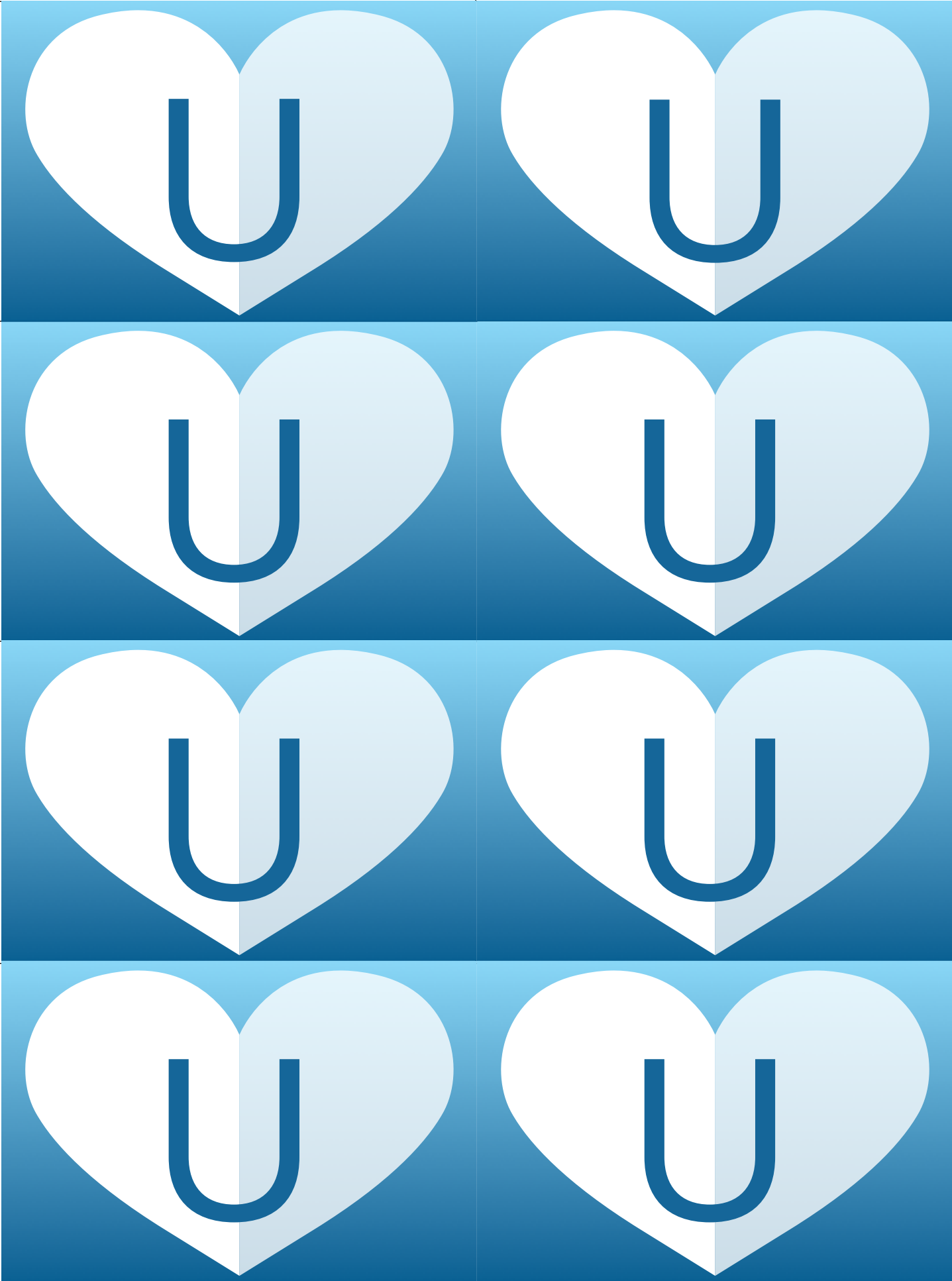
Tu as le droit d'être triste et tu as le droit de rire l'instant d'après. Tu peux être fâché et ressentir de l'émerveillement au cours de la même journée.

ÉMOTIONS

Les émotions sont furtives. Elles passent dans nos vies. Tu peux choisir de remarquer et de nourrir celles qui te font du bien.

ÉMOTIONS

La personne que tu aimais n'est peut-être plus là, mais tu peux continuer de l'aimer, pour toute ta vie.



UNIQUE

Continue de faire ce qui t'aide. Si tu réalises que certaines actions te tirent vers le bas, tu peux les arrêter.

UNIQUE

Depuis que c'est arrivé, qu'est-ce qui t'aide le plus à mettre un pied devant l'autre, à garder la tête en dehors de l'eau ?

UNIQUE

Il y a différentes façons de vivre son deuil. Il n'y a pas un chemin obligatoire. Choisis de prendre celui qui est mieux pour toi.

UNIQUE

Qu'est-ce qui t'impressionne le plus dans ce que tu as réussi à faire jusqu'ici ?

UNIQUE

Quelles chanson ou citation t'ont déjà aidé à traverser un moment difficile ?

UNIQUE

Quelle est la conviction qui t'a le plus aidé depuis que tu as appris la nouvelle ?

UNIQUE

Qu'est-ce que tu sais sur toi qui peut t'aider à faire ce qu'il faut pour passer à travers les premières semaines ? À éviter de descendre plus bas ?

UNIQUE

Supposons que tu fais la liste des 10 choses qui te font du bien, qu'est-ce que tu mets sur cette liste ?



RELATIONS

Qui t'aide déjà ? Qu'est-ce que cette personne fait précisément ? Est-ce qu'elle sait que cette action/attitude fait une différence pour toi ?

RELATIONS

Supposons que tu décides de prendre plus soin de toi. Qui remarquera la différence ? Quel sera l'impact pour cette personne ?

RELATIONS

Dans ton entourage, il y a des personnes qui sont bonnes pour écouter, d'autres qui sont meilleures pour te distraire. Tout le monde ne peut pas être bon pour jouer tous les rôles.

RELATIONS

Il est possible que tu te rapproches de certaines personnes, peut-être malgré toi. Avec qui as-tu l'impression que c'est en train d'arriver ?

RELATIONS

Qui voudrait t'aider ? Qu'est-ce que cette personne ferait si elle savait ? Comment peux-tu faire en sorte qu'elle l'apprenne ?

RELATIONS

Pour qui ça vaut la peine de continuer ? Qui te donne la force de te lever le matin ?

RELATIONS

Ne confonds pas l'amour que les gens te portent avec leur capacité à lire dans tes pensées. Dis-leur ce qu'ils peuvent faire, ils ne peuvent pas deviner.

RELATIONS

Avec qui est-ce que c'est important de rester en contact en ce moment ?



SENS

Ce qui est arrivé n'a peut-être pas de sens. Qu'est-ce qui a encore du sens pour toi, en ce moment ?

SENS

Tu as peut-être subi ce qui est arrivé, mais tu peux choisir ce que tu fais aujourd'hui. Qu'est-ce qui te donnerait le sentiment que tu reprends le contrôle de ta vie ?

SENS

Il est rarement possible de trouver du sens en ressassant le passé. Plusieurs personnes ressentent le besoin de donner un sens à leur futur. À quoi ça ressemble pour toi ?

SENS

Compte tenu de ce qui est arrivé, qu'est-ce que tu as envie qui soit différente à partir de maintenant ?

SENS

Certains ressentent un besoin urgent de faire des changements, comme si cette perte les poussait à vivre. Qu'est-ce que tu as envie de faire autrement ?

SENS

Certains trouvent un sens dans certaines croyances religieuses ou spirituelles. Si tu te reconnais, quelle est la croyance la plus utile pour toi en ce moment ?

SENS

Il y a peut-être une partie de toi qui a encore plus envie de profiter de ta vie. Si tu écoutes cette partie de toi, qu'est-ce que tu as envie de faire ?

SENS

Certains donneront du sens en s'engageant dans une lutte pour éviter que d'autres se retrouvent dans la même situation. Si tu te reconnais, quelle action serait réaliste et accessible ?