

MON PLAN DE CRISE, MES PRIORITÉS

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10



Plus d'informations ici

2024. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation. Imaginé & réalisé par CO créations sàrl.

LAVI

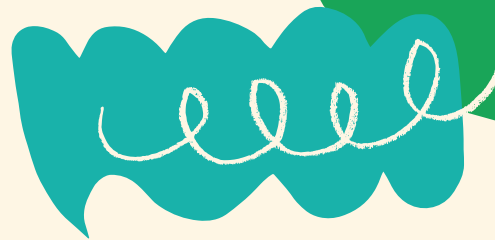
CENTRE GENEVOIS
DE CONSULTATION
POUR VICTIMES
D'INFRACTIONS

AVEC LE SOUTIEN DE



RESSOURCES & OUTILS

MON MINI JOURNAL DE BORD



J'ACTIVE MES RESSOURCES PERSONNELLES

Souvent, après un événement traumatique, la personne victime a le sentiment qu'elle a tout perdu, même ses propres compétences.

Vos ressources personnelles sont toujours là. Vous les avez juste perdues de vue !

Vos ressources et compétences personnelles ont énormément de pouvoir sur le processus de réparation du traumatisme vécu. Même si vous avez la sensation d'être bloqué-e dans une situation très inconfortable depuis l'événement traumatique, elles vont vous aider à retrouver l'espoir et le mouvement.

Les ressources personnelles permettent de « tenir le coup » quand les choses vont mal. Elles se forment et évoluent au fil du temps. Vous avez sûrement déjà activé des forces personnelles à différents moments de votre vie. Ces forces positives peuvent être internes (propres à votre personne) ou externes (liées à celles qui vous entourent, à ce qui vous fait du bien).

Nous ne sommes pas toujours conscient-e-s de nos **ressources et compétences internes**. Il est aussi bon, parfois, d'en découvrir de nouvelles.

VOICI UN PETIT EXERCICE POUR ACTIVER VOS RESSOURCES POSITIVES INTERNES

On me décrit souvent comme quelqu'un de

insérez un
adjectif positif

J'ai souvent reçu des félicitations pour être quelqu'un de

Qu'est-ce que

dirait de positif à mon sujet ?

pensez à quelqu'un de proche, ami-e, famille, que vous aimez

LISTEZ MAINTENANT QUELQUES-UNES DE VOS RESSOURCES INTERNES :

ma personnalité, comment on me décrit

Les **ressources externes** sont, comme leur nom l'indique, autour de nous. Il peut s'agir de nos proches, que nous aimons et qui nous aident (ami-e-s, famille, collègues, etc.), mais ces ressources peuvent également être des professionnel-le-s (médecin traitant, psychologue, etc.). Les ressources externes sont aussi les choses que vous aimez faire : votre métier, vos passions, vos hobbies, lire ou marcher dans la nature, faire du sport, bricoler, cuisiner, jardiner, ranger la maison, aller au cinéma, voir des ami-e-s, etc., toutes les activités qui vous font du bien. Si vous avez du mal à les identifier, pensez aux moments difficiles de votre vie et aux activités qui vous ont fait du bien à ce moment-là. Vous pouvez aussi imaginer conseiller un-e ami-e. Que lui conseilleriez-vous de faire ?

SI VOUS AVEZ ENVIE, LISTEZ QUELQUES-UNES DE VOS RESSOURCES EXTERNES :

personnes

activités, passions

Parfois, identifier et mobiliser des proches aidant-e-s ou d'autres ressources est trop dur car on est trop impacté-e. Lorsque c'est le cas, il est essentiel d'oser demander l'aide à un-e professionnel-le, par exemple à un-e psychothérapeute. Avec son aide, vous pourrez notamment apprendre progressivement à :

- changer votre regard sur vous-même et vous aimer
- vous écouter et vous réapproprier votre corps, vos émotions, vos sensations
- réapproprier vos pensées
- mieux vous connaître et reconnaître vos alarmes internes
- ne plus vous méfier des autres, tout en restant vigilant-e

Il n'est jamais trop tard pour changer ! N'hésitez pas à entreprendre des démarches et demander de l'aide, même à plusieurs personnes s'il le faut. Vous en valez la peine !

MON RÉSEAU

psy, médical

proches, famille,
professionnel

