

Faire face à l'injuste, l'illogique, l'absurde

Le harcèlement, c'est comme une tempête.
Reste bien centré.e.
Ne t'occupe plus des bateaux des autres.
Tu ne connais pas leurs tempêtes intérieures,
tu pourrais t'y noyer.

1. Centre-toi

sur ce que tu peux contrôler : TOI, ce que tu aimes, ce dont tu as envie, qui tu es, ce que tu fais, ... "le bateau intérieur".

Respire profondément.

2. Élimine "de ton bateau intérieur"

tout ce qui met ton sentiment de sécurité en danger : les insultes, les rumeurs, les actions malveillantes des autres, ...

Tu ne peux pas contrôler les autres. La priorité est ta santé et ton bien-être.

3. Fixe-toi un cap

un petit objectif personnel (juste pour toi-même) qui va te permettre d'être en mouvement à l'intérieur de toi.

4. Redeviens capitaine

vérifie que c'est bien toi qui est aux commandes de **ton** bateau intérieur.

Repère et écarte les "faux capitaines" qui te donnent à penser qu'ils ont tous les droits sur toi et qui ne respectent pas les autres...

5. Sois moins dur.e avec toi-même

Ce que tu vis est compliqué. Cesse de culpabiliser !
Sois bienveillant.e envers toi-même. Garde confiance en tes capacités à surmonter les difficultés.
Tu as besoin de force pour communiquer les faits à une personne de confiance.

E.R. : Theracommuni Asbl - Avenue Montjoie 141 - 1180 Uccle BELGIQUE - Ne pas jeter sur la voie publique

Comment faire face ?



Quand tu vis quelque chose qui n'est pas juste, qui fait peur, qui blesse ou qui met en colère, c'est comme si une tempête se déclenchait à l'intérieur de toi.

Si tu restes passif, la souffrance augmente.

Tu ne peux pas toujours décider de ce qui arrive autour de toi.
Tu ne peux pas non plus contrôler ce que font les autres. Même tes pensées peuvent parfois s'agiter sans que tu le veuilles. C'est un peu comme si tu étais en pleine mer, au milieu d'une grosse tempête : tu ne contrôles ni les vagues ni le vent.

Pourtant, agir, même sur de petites choses, est important pour aller mieux.

Je propose de t'accompagner dans la construction de ta propre solution.



comment faire ?
www.stopharcelement.eu

Mon bateau dans la tempête

Un voyage pour mieux me connaître
et reprendre la barre de ma vie

Chaque fois que tu en ressens le besoin, dessine un bateau et redeviens capitaine à bord. 🚢

1. Au centre de la page, dessine ton bateau

Autour de lui, dans la tempête, note :

- Ce que tu ne peux pas contrôler
- Ce qui nuit à ta santé ou à ton bien-être.

2. Remplis ton bateau

À l'intérieur du bateau, écris :

- Tes qualités (au moins 3)
- Ce que tu aimes faire et qui te fait du bien (au moins 3)
- Tes choix personnels
- Une de tes faiblesses.

Il sera important d'en tenir compte.

Toujours à l'intérieur du bateau, dessine :

- Un lieu où tu te sens en sécurité (réel ou imaginaire, proche ou lointain).

Ferme les yeux et imagine-le avec tous tes sens : les sons, les odeurs, les couleurs, les sensations dans ton corps.

✨ Bilan du voyage

- Ce que je contrôle :
- Ce que je laisse partir :
- Mes forces et mes ressources :
- Mon lieu refuge :
- Mon cap, mon objectif :
- Je suis le capitaine de mon bateau, ma vie 🚢

3. Libère ton bateau

✂ Découpe ton bateau.

🗑 Jette à la poubelle ce que tu avais mis dans la tempête.

👉 Tu ne contrôles pas la tempête, alors tu peux la laisser partir.

4. Mets ton bateau en mouvement

🎯 Écris sur ton bateau un objectif ou un rêve profond que tu aimerais suivre.

👉 Tu peux changer de cap plus tard, c'est normal.

5. Qui est le capitaine ? 🧑🏻🧑🏼🧑🏽🧑🏾🧑🏿

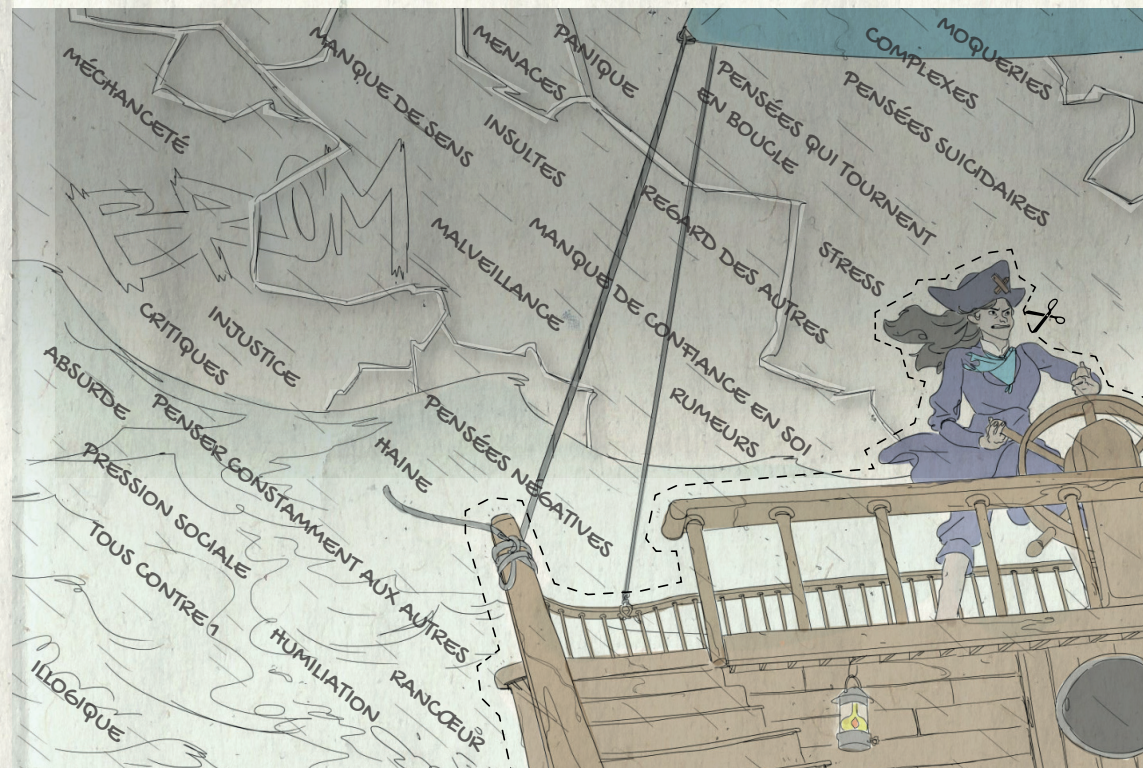
Place un pion ou dessine un petit personnage sur ton bateau et demande-toi :

- Qui dirige ta vie aujourd'hui ?
- Est-ce toi ?
- Ou parfois d'autres (amis, famille, connaissances, réseaux ...) ?

✗ Si tu identifies des "faux capitaines", place-les en dehors du bateau.

✓ Remplace ton pion au centre :
le vrai capitaine de ton navire, c'est toi.

même dans la tempête, je garde ma force,
mon courage et je deviens plus résilient-e !



Même le meilleur des bateaux n'est pas toujours assez fort pour affronter des conditions aussi difficiles : **il est important de demander de l'aide.**

Observe la tempête, note tes observations, communique-les à une personne de confiance (= responsable, juste, capable de réinstaurer plus de SÉCURITÉ).

Liste les faits (pas les émotions)

As-tu une personne de confiance dans ton entourage ?

Si non, prends le temps de t'organiser.

Pour te soutenir, nous avons créé ce jeu vidéo. Connecte-toi

