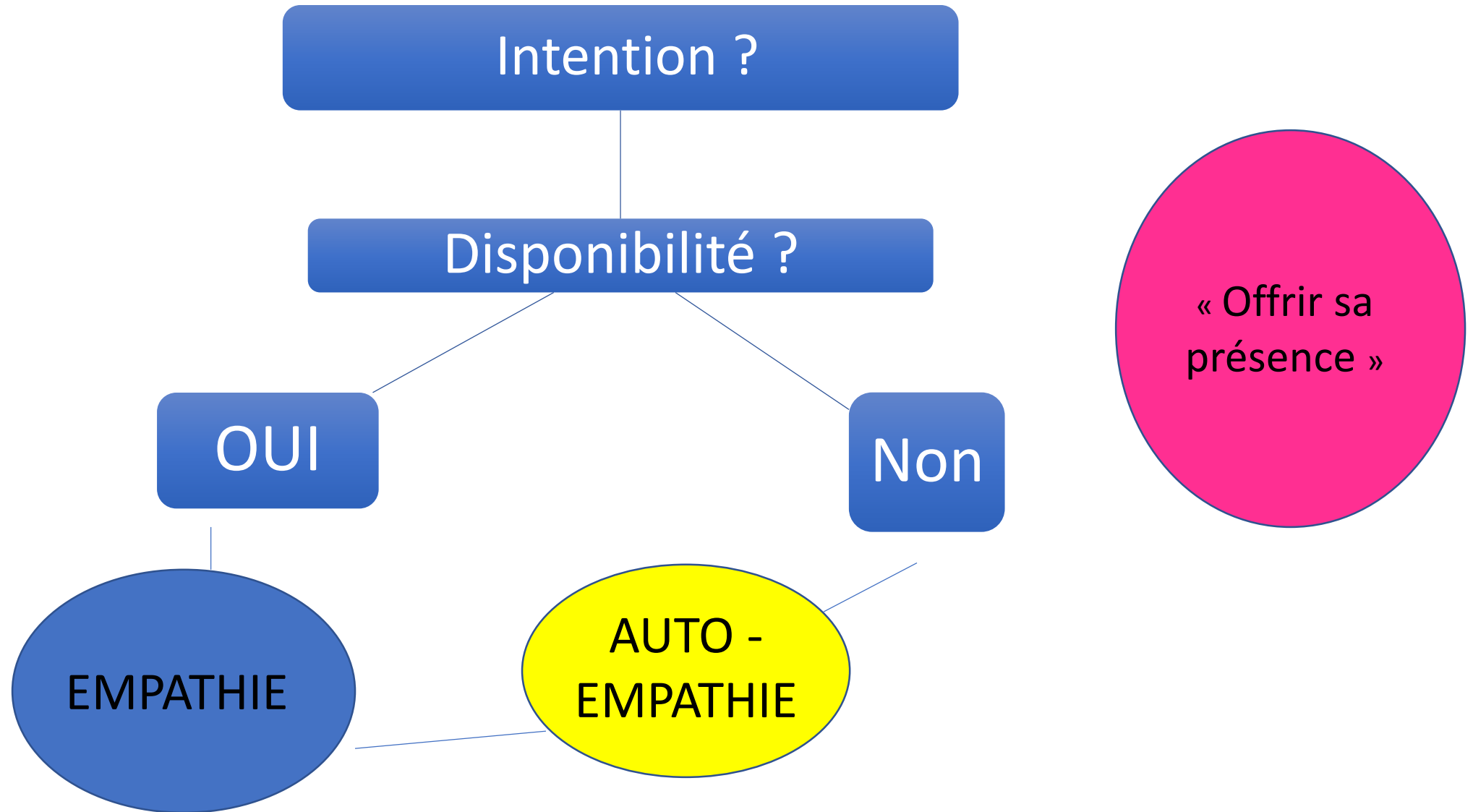


# Communication Authentique en Addictologie

Jeudi 20 Juin 2019

Dr Caroline Gosselin

# Quand je vais à la rencontre d'une personne ...



L' EMPATHIE selon Marshall Rosenberg

<http://nvc-europe.org/SPIP/IMG/mp3/empathie.mp3>

La COMPASSION selon Mathieu Ricard...

<https://www.youtube.com/watch?v=1l40mx03ZQU>

## Petit exercice « d'hygiène de base » en Communication

- Comment je me sens ici et maintenant ?
- Quelles sont mes sensations corporelles ?
- Qu'est-ce que je me dis, qu'est-ce que je me raconte sur moi, sur la situation ?
- Comment je me sens quand je m'observe avoir ses pensées ?
- De quoi j'ai envie juste là dans cet instant ? De quoi j'aurais besoin dans l'instant ?
- Quelle action j'aimerais poser pour prendre soin de mon besoin ?

# Privilégier la relation...

Quelle est mon intention : avoir raison ou être en lien ?



Connection

REFORMULATION

# LACHER L'OBJECTIF...



Avant de trouver une solution ai-je pris le temps d'écouter où est le problème ?

# « ECOUTE ACTIVE » et « FULL CONTACT »

- REFORMULER ++++
- ET je reste AVEC CE QUI EST
- EN AUTHENTICITE
- C'est-à-dire oser ressentir et oser dire
- Mettre des MOTS = Nommer ce qui est

# Témoignages

*Madame L*

« Un jour un médecin m'a dit : Madame vous n'êtes pas alcoolique » ...

Et elle dit : « J'ai rebu 10 ans de plus ! »

En fait, elle aurait tellement aimé :

- Que son problème soit reconnu sans avoir à s'expliquer, se justifier, se cacher les choses ..  
***Pouvoir se dire et être entendue pleinement***
- ***Que soit mesurée sa difficulté***: elle avait choisi l'alcool parce que c'est ce qu'elle a trouvé de mieux comme « stratégie » pour calmer sa « souffrance » à ce moment là.



# Témoignages

## Madame W

- Enceinte 26 ans fume du cannabis... est seule séparée de conjoint violent.. vient en consultation avec une amie différente à chaque fois..
- Suivi de 2 à 5 mois puis repart à Paris
- Je lui demande des nouvelles 1 an après

## Elle m'écrit :

« Je garderais toujours en mémoire les discussions que nous avons eu en ce début de grossesse qui a été si difficile pour moi. Vous m'avez énormément aidée et je vous en serais toujours reconnaissante »

L'Accueil inconditionnel !

# Témoignages

Madame B 25 ans

- Vient en consultation pour parler de sa contraception
- Séparation difficile l'année dernière, démarre une nouvelle relation
- Boit 10 verres en soirées le week-end
- Se pose des questions car recherche les « black out » ...

**Besoin de « lâcher la pression » ET de prendre soin d'elle**

... émotions

Tristesse au fond ...

# Temporalité

- Vivre la connexion en plein .... CONNECT BEFORE !... déclics
- Puis Accepter le rythme de chacun

# Lâcher l'objectif bis ! ..

- Connaissez-vous la différence entre DEMANDE et EXIGENCE ?
- Ne rien vouloir = OUVERTURE ...
- Cultiver la CONFIANCE

# Pour aller plus loin

- Travail de conscience
- Travail sur les parts intérieures
- Cheminement personnel d'accueil de soi de libération de soi
  
- Communication Non Violente
- Internal Family System
- Constellations systémiques et familiales
- ...

« Tous Addicts »