

Lettre narrative: un exemple une bataille avec l'alcool.

Chère Denine,

L'idée de chercher à définir votre propre programme contre l'influence de l'alcool dans votre vie est extraordinaire.

Comme vous l'aviez dit, il est parfois bien difficile de se souvenir de ce que vous avez fait pour vous libérer de cette influence. Vous avez mené une bataille sans pareil contre ce "monstre".

Je me souviens qu'à votre première visite au Centre, je vous avais posé la question suivante: "Sur une échelle de 1 à 10, 1 représentant que l'alcool a le plein contrôle sur votre vie et 10 représentant que vous avez le plein contrôle sur votre vie, où vous situeriez-vous?" A cette question vous aviez répondu: "3". Ce qui signifie, si je vous comprends bien, que l'alcool était maître de votre vie le 70% du temps.

Aujourd'hui, vous vous placez sur cette même échelle à un "9"! Vous avez dit qu'il est mieux d'être à un 9 qu'à un 10 "parce qu'on est jamais assez prudent avec l'alcool".

En six mois, vous avez repris le contrôle de votre vie. J'en connais beaucoup qui vous envierait et qui se poseraient des questions: Comment avez-vous accompli cela, Denine? Pensez-vous que votre programme pourrait marcher pour d'autres personnes?

Comme je vous l'avais promis lors de notre dernière rencontre, voilà par écrit les questions que mes collègues se sont posés pendant le reflecting team. Vous avez utilisé la métaphore de la "recette" et celle de votre "propre programme", je me demande quel mot vous préférez utiliser. Je vous laisse libre-arbitre. Voici les questions de mes collègues:

- ✚ Est-ce que votre recette est flexible ou est-elle exacte, mesurable?
- ✚ Quels sont les ingrédients fondamentaux de cette recette, quels sont ceux que vous pourriez changer? Si vous faisiez une liste de ces ingrédients, est-ce que cela pourrait vous être utile?

- # Quels seraient les ingrédients qui pourraient faire louper votre recette?
- # Comment rectifiez-vous cette recette (si ça vous arrive de le faire)?
- # Qu'est ce que cela nous dit à propos de vous que vous avez décidé de créer votre propre programme, plutôt d'utiliser un programme déjà fait (comme le modèle des Alcooliques Anonymes par exemples)?
- # Q'est-ce qui vous a poussé à créer votre propre programme?
- # Quand avez-vous su que votre programme allait fonctionner? Qu' est-ce qu'il y avait de si important dans ce programme pour que vous sachiez qu'il fonctionnerait pour vous?
- # Est-ce que votre recette ne fonctionne que pour "le monstre alcool" ou pensez-vous qu'elle pourrait aussi marcher pour "le désordre obsessionnel compulsif"? Si, oui, est-ce que vous pourriez utiliser la même recette ou vous faudrait-il la modifier?
- # Est-ce que vous pensez que cette recette pourrait marcher pour d'autres substances, pour des drogues par exemple?
- # Est-ce que tous les ingrédients de la recette sont nécessaires tout le temps?
- # Y a-t-il des éléments "magiques" dans cette recette que même vous, Denine, n'êtes pas sûre de connaître? Etes-vous de ces gens qui font de la délicieuse cuisine sans recette?
- # Est-ce que l'édition de votre recette est privée ou voudriez-vous la partager avec d'autres?
- # Si cette recette ne fonctionnait plus, comment le sauriez-vous? Quelle serait votre réaction? Que feriez-vous en tout premier? Pensez-vous que vous pourriez demander un coup de main à un autre "cuisinier"?

- ✚ Comment savez-vous si votre recette fonctionne toujours? Quels sont les signes que votre recette fonctionne toujours?
- ✚ Que pensez-vous que les gens pensent de votre recette? Qu'elle confiance ont-ils en votre recette pensez-vous? Pensez-vous que nous avons le même point de vue que les gens qui vous entourent? Comment expliquez-vous cela?
- ✚ Si vous deviez faire une campagne de publicité pour promouvoir votre programme, comment vous y prendriez-vous, quels arguments utiliseriez-vous pour convaincre?
- ✚ Est-il important pour vous de comprendre ce qui s'est passé, ce qui a marché?
- ✚ Avez-vous peur que si vous vous mettiez à comprendre la "magie" s'en aille?
- ✚ Pensez-vous que si vous compreniez la "magie" pourrait s'en trouver renforcée?
- ✚ Si vous deviez deviner: pensez-vous que comprendre ce qui s'est passé rendrait votre succès plus fort ou risquerait-il de s'ébranler?

Une fois de plus je me réjouis d'en savoir plus sur votre programme (ou recette, je ne sais toujours pas quel mot vous préférez utiliser). Je me suis aussi posé les questions suivantes et je me permets de vous les soumettre:

- ✚ Est-ce que c'est cette même recette qui vous a poussé à dire lors de notre dernière rencontre: "Même maintenant que je dois affronter cette situation difficile (en parlant de la perte de votre travail). Je ne me sens pas déprimée"?
- ✚ Est-ce que cette recette vous aide à exprimer ce dont vous avez besoin. Cette recette vous aide-elle à utiliser votre propre voix plutôt que d'emprunter d'autres voix (celle de la culpabilité, de la dépression, de la rébellion ou de l'insécurité)?

- ✚ Comment savez-vous Denine quand c'est votre voix à vous qui parle? Comment est cette voix, quel timbre a cette voix?
- ✚ Aidez-moi à comprendre, Denine, qu'y a-t-il à propos de vous qui vous pousse à choisir la voie de la santé plutôt que la route de la self-destruction?
- ✚ Comment saviez-vous, même quand vous étiez à un "3" sur l'échelle que vous méritiez mieux que cela?
- ✚ Qu'est-ce qu'il y avait de particulier à ce "3" pour vous permettre de refaire surface? Quand vous étiez à ce "3" est-ce que vous croyiez en vous? Dans quelle mesure?
- ✚ Qui d'autre vous a-t-il aidé à croire en vous en ces temps difficiles? Qu'est ce que vous aimeriez lui (leur) dire s'il(s) étai(en)t là?
- ✚ Qu'est-ce qu'il y avait de si spécial en vous qui vous rendait prête à essayer, prête à croire?
- ✚ Qu'est ce que cela vous dit sur vous?
- ✚ Que pensez-vous qu'il se serait passé si Frankie n'avait pas été auprès de vous? Qu'est ce qui aurait été pareil, différent? Que pensez-vous qu'il dirait qu'il se serait passé s'il n'avait pas été là? Est-ce que vos spéculations sont semblables ou divergent-elles?
- ✚ Si vous deviez vous interroger sur votre programme quelles questions vous poseriez-vous?

Comme vous pouvez le constater, Denine, voilà une "montagne" de questions. (Vous m'avez dit que vous aimez bien lire, vous voilà servie!) Certaines questions pourraient peut-être vous intéresser, d'autres moins. Je vous en prie, laissez de côté celles qui n'ont pas d'intérêt pour vous. Répondez à ces questions seulement si cela peut vous être utile. Je trouve remarquable votre combat pour suivre la route que vous désirez suivre celle de la santé, de l'épanouissement, de la joie et de l'espoir.
Je me réjouis de notre prochaine rencontre. A mardi.

© Fabienne Kuenzli, Dr. en Psychologie, Spécialiste en Psychothérapie FSP
Ne pas reproduire à des fins commerciales

En alliance avec vous pour trouver le meilleur dans
votre vie.

Fabienne Kuenzli