

EXEMPLE DE LETTRE NARRATIVE
DENINE UNE BATAILLE AVEC L'ALCOOL

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 me semble extraordinaire. Elle m'a aussi semblé à certains autres moments, risquée, périlleuse et improbable.

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, 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?

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 cela 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?

EXEMPLE DE LETTRE NARRATIVE
DENINE UNE BATAILLE AVEC L'ALCOOL

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?

Que pensez-vous que les gens pensent de votre recette? Quelle confiance ont-ils en votre recette, pensez-vous? Pensez-vous que j'aie le même point de vue que les gens qui vous entourent? Comment expliquez-vous cela?

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?

Quelle prédiction feriez-vous pour les six prochains mois? Quelle sont vos plans pour lutter contre les « rechutes » « la tentation » connaissez-vous les multiples visages de la tentation? Comment y ferez-vous face?

Qui d'autres 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 prêt à essayer, prêt à croire?

Qu'est-ce que cela vous dit sur 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

EXEMPLE DE LETTRE NARRATIVE
DENINE UNE BATAILLE AVEC L'ALCOOL

seulement si cela peut vous être utile 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.

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

Fabienne Kuenzli, Docteure en Psychologie