

DOCUMENTS DE SESSION

**« RAVIVER L'ESPOIR ET LA JOIE DE VIVRE
APRES UN TRAUMATISME »**

Un séminaire avec **Yvonne Dolan** (USA)

Traduction : Hélène Champommier
Arlette Oberhoffer

Exercice d'aide centré sur les exceptions pour permettre aux professionnels qui travaillent avec des victimes de traumatisme ou d'agression sexuelles.

1. Faites une liste de trois choses qui se sont passés au cours de ces derniers jours précédents et à propos desquelles vous pourriez éprouver de la gratitude. (Cela peut inclure, mais sans s'y limiter, des activités, des événements, des relations)
2. Identifiez à propos de chacune de ces choses ce qui fait que vous l'appréciez. Remarquez quels sont les aspects qui peuvent être traduits en mots et ceux qui ne le peuvent pas.
3. Puis sélectionnez un élément de l'étape N° 1 et donnez à quelqu'un d'autre suffisamment de détails à propos de l'étape 2 pour qu'il puisse comprendre.
4. Remarquez quel est l'impact sur votre énergie et sur la sienne.
5. Notez si la personne à laquelle vous avez parlé vous apporte en réponse quelque chose qui a de la valeur pour elle.
6. Si c'est le cas, demandez-lui de vous donner suffisamment de détails lui permettre d'être en lien avec l'expérience et pour vous permettre de comprendre aussi.
7. Remarquez l'effet que cela produit sur votre énergie et sur son énergie.

Quelques éléments pratiques destinés aux psychothérapeutes, concernant l'espoir

Pendant que vous écoutez l'histoire de la personne, ou un autre moment de l'entretien, prenez soin d'écrire et de valider non verbalement (hochements de tête, mouvements des mains...) toute référence que le client fait à des ressources, des forces, des réussites, des exceptions à son problème.

Communiquez à votre client que vous avez foi en un futur intéressant pour lui, en lui posant des questions à ce sujet. Si vous ne mentionnez pas le futur, cela peut vouloir dire qu'il n'est pas assez intéressant pour qu'on le mentionne.

Des façons de vous intéresser au futur des clients peuvent être, et cela n'est pas limitatif :

- communiquez votre foi que le client a la volonté ou la capacité de tirer parti de l'entretien d'aujourd'hui en vous comportant comme s'il était un hôte de valeur avec lequel vous vous réjouissez de passer du temps.
- essayez d'emprunter au discours de Milton Erickson des phrases pour laisser entendre que quelque chose de très agréable va se passer dans l'entretien d'aujourd'hui et communiquez ceci à votre client non verbalement à travers votre ton expression de votre visage .

Communiquez la foi en la capacité de votre client de donner du sens aux événements de sa vie en évitant d'interpréter et en lui demandant plutôt ses propres interprétation. Par exemple :

- comment expliquez-vous cela vous-même ?
- d'après vous, qu'est-ce que (quelqu'un qui soutient le client) penserait de cela ? Et êtes-vous d'accord ?
- quelle est votre avis de la manière la plus productive, (aidante, utile) d'envisager cela ?

Si vous travaillez avec un client hostile, récalcitrant ou cynique, essayez de faire la présupposition que ce qui vous apparaît comme de la paresse ou de la résistance est en fait du désespoir ou la peur de l'échec et remarquez comment ceci influe sur votre perception du client.

La ligne du temps

Année et événements	comment vous sentez-vous maintenant	comment vous sentiez-vous alors

La ligne du temps est une manière de recueillir l'histoire de vie. Dans la colonne de droite, écrivez les événements qui se sont passés dans votre vie. C'est une bonne idée de démarrer de manière chronologique avec la naissance, mais ne vous en faites pas si toutes les informations que vous notez ne restent pas longtemps chronologiques. Vous pourrez y remédier plus tard avec des ciseaux et de la colle, ou vous pourrez le recopier si vous le souhaitez. Vous aurez probablement besoin de plusieurs pages. Assurez-vous d'inclure à la fois des choses très plaisantes et que vous avez aimées, et aussi des choses qui sont plus difficiles. Notez tout ce qui est significatif pour vous. Si vous avez des trous de mémoire concernant le passé, il se peut qu'écrire déjà les choses dont vous vous souvenez stimule votre mémoire.

Quelle que soit l'horreur du traumatisme, il n'est pas la seule expérience significative de la vie de la personne. Si nous réagissons comme s'il était, le client devient victime de notre traitement en plus d'être victime du traumatisme. (Trepper et Barrett, 1989)

Des questions centrées sur les solutions à proposer aux clients victimes de traumatismes ou d'agressions sexuelles.

Tout d'abord, demandez toujours au client ce dont il a besoin, écoutez le très attentivement et exprimez-lui de l'empathie. Et en fonction de ce répond le client, proposez lui une ou plusieurs des questions suivantes dès que vous pouvez le faire de façon respectueuse.

Jusqu'à aujourd'hui, comment avez-vous fait, ou comment faites-vous pour réussir à faire face quelque chose d'aussi difficile et arriver jusqu'au point où vous en êtes maintenant ?

Y a-t-il des choses que vous avez déjà peut être déjà faites et qui vous ont aidé au moins un petit peu ? Si oui quelles sont parmi ces choses celles qui sont le plus importantes à continuer ? (Le thérapeute écrit ces informations et en donnera une copie au client pour qu'il puisse les garder).

Y a-t-il autre chose que je doive vous demander ou que vous vouliez me dire ?

Qu'est-ce que vous auriez besoin de faire dans les prochaines vingt-quatre heures (ou dans un intervalle plus long) pour vous prouvez vous-même que vous êtes en train de progresser autant que possible étant donné les circonstances ?

Comment vous ou les autres vont-ils repérer que vous êtes en train de guérir ? Quels sont les signes qui se sont déjà produits et quels sont ceux qui vont se produire ensuite ?

Orientation externe

Technique ericksonienne pour se débarrasser de l'anxiété

Éléments visuels : 5 4 3 2 1

Éléments sonores : 5 4 3 2 1

Sensations corporelles 5 4 3 2 1

Les compliments comme interventions

Les compliments sont utilisés pour renforcer ce que le client fait et qui marche. Il n'est pas nécessaire d'être délirant d'enthousiasme quand on complimente le client. En fait, selon l'origine culturelle et le style de personnalité, cela peut créer de l'inconfort voire même entraîner une réponse influencée. Une manière plus subtile et souvent plus efficace de complimenter est le processus de compliments en deux étapes.

1. exprimez une surprise positive en réaction à ce qu'un client a accompli
2. demandez-lui comment il obtenu ce résultat

Généralement, en expliquant comment il a obtenu un résultat, comme par inadvertance, le client se complimente lui-même et le thérapeute n'a plus qu'à valider ce que dit le client, ce qui constitue un compliment supplémentaire. Cette manière de faire un compliment permet en principe de se sentir plus à l'aise, pour les deux, le thérapeute et le client. Et comme les détails viennent, en fait, du client il est aussi plus vraisemblable que cela puisse être pris comme pertinent et respectueux.

C : je sais depuis longtemps que je dois arrêter de fumer et de boire si je veux vivre au-delà de 50 ans. Je le savais déjà avant de perdre mon permis de conduire à cause des « conduites en état d'ivresse ». (Le client a été arrêté plusieurs fois et inculpé de conduite en état d'ivresse). Mon foie est malade et l'année dernière, j'ai arrêté de fumer quand j'ai perdu un proche, du cancer.

T : vous avez réellement arrêté de fumer ?

C : oui cela fait trois ans et onze jours que j'ai arrêté

T : formidable, déjà plus d'un an ! Et comment avez-vous fait ?

C : eh bien j'ai juste décidé. C'était très dur les premiers jours, mais vous savez, j'avais décidé.

T : vous aviez décidé et ce que vous avez fait exactement ce que vous aviez dit. Et c'était certainement très difficile, surtout au début. Et comment avez-vous réussi à faire ça ?

C : oh oui c'est vrai, c'était très dur. Mais quand j'ai décidé, j'ai décidé ! Dans le fond, je suis quelqu'un de fort, de volontaire vous savez.

T : oui je vois. Ça !

Echelle de guérison centrée sur les solutions à l'usage des survivants après un traumatisme

Copyright © 1988, 1993 by Yvonne Dolan, M.A. ; revision © 1995 by Yvonne Dolan et Lynn Johnson. Révisé 2003 © Yvonne Dolan. Tous droits réservés. Pour la duplication, voir plus bas.

Nom
date

Entourez le nombre qui correspond à vous, aujourd'hui.

0 = pas du tout, 1 = juste un peu, 3 = parfois, assez souvent, 4 = souvent, la plus part du temps.

0	1	2	3	4	A : Je suis capable de penser/parler du traumatisme si c'est approprié
0	1	2	3	4	B : je suis capable de penser/parler d'autres choses que du traumatisme
0	1	2	3	4	C : je dors normalement et je ne tombe pas de sommeil dans la journée
0	1	2	3	4	D : j'appartiens à une famille qui me soutient
0	1	2	3	4	E : je tiens mes positions, je suis raisonnablement assertif
0	1	2	3	4	F : je prends soin de mon apparence physique : poids, cheveux, ongles...
0	1	2	3	4	G : je travaille, j'arrive à l'heure et je suis normalement productif
0	1	2	3	4	H : je suis satisfait de mon travail
0	1	2	3	4	I : je suis engagé dans des activités sociales hors de la maison
0	1	2	3	4	J : j'ai bon appétit
0	1	2	3	4	K : je prends soin des enfants, de ceux que j'aime, d'animaux (des autres)
0	1	2	3	4	L : je m'adapte à des situations nouvelles
0	1	2	3	4	M : Je prends l'initiative de contacts avec des amis ou ceux que j'aime
0	1	2	3	4	N : j'ai le sens d l'humour
0	1	2	3	4	O : j'ai de l'intérêt pour des objectifs à venir
0	1	2	3	4	P : j'ai des activités pour le plaisir
0	1	2	3	4	Q : je fais régulièrement de l'exercice
0	1	2	3	4	R : je prends des mesures de sécurité raisonnables dans la maison et en dehors
0	1	2	3	4	S : je choisis des relations qui me soutiennent plutôt que l'inverse
0	1	2	3	4	T : je sais me détendre sans drogues ou alcool
0	1	2	3	4	U : je tolère assez bien les critiques constructives
0	1	2	3	4	V : j'accepte bien les compliments et je remercie les personnes qui m'en font
0	1	2	3	4	W : j'apprécie la sexualité dans une relation qui va bien. Je sais donner et recevoir de l'intimité
0	1	2	3	4	X : j'ai des amis de longue date
0	1	2	3	4	Y : je suis satisfait des relations avec mon partenaire ou époux (se)
0	1	2	3	4	Z : mon partenaire ou époux dirait que notre relation va bien et est satisfaisante.

Autres signes de guérison (svp, faites la liste de tout ce qui est important pour vous)

0	1	2	3	4	AA : mes rêves sont en général tolérables et non pas préoccupants
0	1	2	3	4	BB : mon attention est assez bonne et j'arrive bien à me concentrer
0	1	2	3	4	CC : je fais l'expérience de toutes sortes d'émotions, agréables et désagréables
0	1	2	3	4	Les gens diraient que je suis calme plutôt qu'agité

Faites une liste d'autres choses importantes ci-dessous

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Ce document peut être dupliqué si le copyright est bien conservé et si les individus ou les organisations qui le dupliquent ne touchent aucun droit de leurs clients ou collègues pour son utilisation. Il est expressément interdit de faire payer sa distribution ou sa copie. Pour plus d'informations, contacter Yvonne Dolan : yvonne@yvonedolan.com. Cette échelle est issue de Résoudre les Abus Sexuels, par Yvonne Dolan, publié chez Norton Professional Books

La « question miracle » adaptée aux situations traumatiques

Lorsque le client définit son problème comme une condition permanente (par exemple une maladie chronique, terminale, ou une perte irréversible) communiquez d'abord votre empathie, puis offrez une des versions, parmi les suivantes, de la « question miracle »

- *« Maintenant je vais vous poser un étrange question. Supposons qu'à un moment donné pendant que vous dormirez ce soir, sans que vous le sachiez, un miracle se produise et c'est une sorte très particulière de miracle. Le miracle fait que d'un seul coup vous vous apercevrez que vous pouvez gérer la situation de manière automatique de la façon la plus aidante, étant donné les circonstances. Cependant, puisque vous dormirez, vous ne saurez pas que le miracle s'est produit. Alors, quand vous vous réveillerez le matin, qu'est-ce qui va vous faire remarquer, à vous ou aux autres, que va-t-il se passer, indiquant que le miracle s'est produit ? »*
- *« Supposons que cette nuit, pendant que vous dormez, un miracle se produise et comme résultat de ce miracle vous savez soudainement comment gérer la situation de la meilleure manière possible étant donnée les circonstances. Cependant, étant donné que vous dormiez, vous et les gens autour de vous, ne savent pas que le miracle s'est produit. Alors, quand vous vous réveillez demain matin, et quand vous commencez à démarrer votre journée, les autres autour de vous, les gens qui ont de l'importance pour vous, vont remarquer, sans que vous disiez un seul mot, que vous êtes en train de gérer la situation difficile de la meilleure manière possible. Que vont-ils remarquer ? »*
- *« Supposons que cette nuit, pendant que vous dormirez, un miracle se produise et que vous ayez un rêve très particulier. Dans le rêve, de nombreuses années sont passées et vous êtes à table, vous et vos enfants. Votre plus jeune enfant est maintenant bien plus âgé, en fait, il a atteint l'âge que vous avez vous-même actuellement. Vos enfants se souviennent et ils vous décrivent les choses aidantes et pratiques que vous avez faites et ils vous disent comment cela les a aidés aussi à guérir et à trouver un chemin pour continuer la vie après le traumatisme. Qu'imaginez vous qu'ils diraient ? »*

Quelles sont certaines des choses qu'ils pourront décrire que vous êtes déjà en train de faire ou que vous avez fait un peu dans le passé ?

Sur une échelle de 1 à 10, 10 signifiant que vous faites des choses que vos enfants décrivent dans le « rêve du miracle », où vous situez-vous maintenant ? Que pourriez-vous faire ou continuer à faire pour augmenter ce score même un petit peu en direction de ce dont vous voulez qu'ils puissent se souvenir un jour quand ils auront votre âge et qu'ils seront autour de la table avec vous ?

Questions-clé centrées sur les solutions pour raviver l'espoir : « les questions miracle »

1. **Steve de Shazer**, (1988) a à l'origine formulée la question miracle comme suit :

Supposez qu'un soir, pendant que vous dormez, il y a un miracle et le problème est résolu. Comment le saurez vous ? Qu'est-ce qui fera une différence ? Comment votre mari (ou une autre personne d'importance) le saura-t-il, sans que vous lui disiez un seul mot à ce sujet ? »

2. **Peter deJong et Insoo Kim Berg** (1998) proposent cette version :

« Maintenant je voudrais vous poser une étrange question. Supposons que pendant que vous dormez ce soir et que la maison tout entière est calme, un miracle arrive. Le miracle c'est que le problème pour lequel vous venez consulter maintenant est résolu. Et cependant, parce que vous dormez, vous ne savez pas que le miracle s'est produit. Alors, vous vous levez demain matin, qu'est-ce qui est différent, qui va vous faire savoir que le miracle s'est produit et que le problème qui vous amène est résolu ? »

3. **Insoo Kim Berg et Yvonne Dolan** (2001) formulent la question miracle comme suit :

« Je vous pose une question plutôt étrange. Pause. Après notre conversation, vous allez retourner au travail, (à la maison à l'école) et plus tard vous ferez ce que vous avez besoin de faire pour le reste de votre journée. Par exemple prendre soin de vos enfants, préparer le dîner, regarder la télévision, donner un bain aux enfants etc... et puis ce sera le temps d'aller se coucher. Tout le monde dans la maison est endormi et vous dormez en paix. Au milieu de la nuit, un miracle se produit, et le problème qui vous amène à me parler aujourd'hui est résolu. Mais parce que cela s'est passé pendant que vous dormiez, vous n'avez aucun moyen de savoir qu'il y a eu un miracle la nuit, qui a résolu le problème. Pause. Alors, quand vous vous réveillez demain matin, quel sera le petit changement qui va vous faire dire à vous-même : oh, il a dû se passer quelque chose, mon problème est parti ! »

Techniques de thérapies brèves pour se débarrasser des flash-back, des cauchemars et des pensées intrusives.

- 1 Commencez toujours en écoutant le client et ensuite en exprimant respectueusement de l'empathie. Ensuite commencez avec l'alternative la moins intrusive qui procure du soulagement, qui va aider à traverser d'autres expériences difficiles de la vie. Identifier si la chose qui a pu les aider pourrait les aider de nouveaux maintenant.
- 2 Si le client se plaint d'anxiété, de troubles du sommeil ou de cauchemars, proposez-lui la **technique d'orientation externe** de Erickson pour l'aider à dormir si besoin.
- 3 vous pourrez offrir une technique comme la « **technique du retour arrière**» (page 9) si, et seulement si, le client a des expériences de cauchemars ou de flash-back importantes. Ou proposer une autre technique de désensibilisation comme l'**EMDR**

Note : un avantage de la technique du retour en arrière, c'est qu'elle peut être utilisée avec des groupes et que le client peut la pratiquer seul et l'enseigner à d'autres personnes, si des événements traumatiques se produisent à nouveau dans l'avenir.

« La technique du retour arrière »

La technique du retour en air peut être utilisée pour se débarrasser des symptômes de stress post-traumatique incluant les images intrusives ou des sensations. À la base, cette technique consiste à regarder un film imaginaire de l'événement traumatique de la manière exacte dont il revient dans les flash-back, d'abord en avant, ensuite en arrière. Pendant technique du retour en arrière, l'expérience traumatique ne va pas s'effacer, mais vous pourrez retrouver une sensation de contrôle et vous reconnectez avec les sentiments de relatif bien-être dont vous faisiez l'expérience avant que le traumatisme n'ait lieu. S'il vous plaît, lisez les instructions avant de commencer. Pour pouvoir employer cette technique vous aurez besoin d'être familier avec les différentes étapes :

Flotter au-dessus

Avez-vous déjà eu le mal de transport, en voiture ou en mer ? Essayez de vous souvenir de ce à quoi cela ressemblait. Et c'est sans doute un souvenir déplaisant. Essayez maintenant d'examiner le même événement (mal de transport) d'une manière détachée, par exemple, imaginez-vous flottant mentalement au-dessus du bateau ou de la voiture et regardez votre corps d'une manière détachée. Vous êtes maintenant en train de vous observez vous-même dans l'expérience, plutôt que de revivre l'expérience elle-même. Ceci est appelé « flotter au-dessus »

L'installation

Imaginez que vous avez une salle de cinéma complète louée juste pour vous. Imaginez que vous êtes assis au milieu de cette salle avec un grand écran en face de vous et la salle de projection derrière vous et vous allez regarder deux films.

Quand vous allez regarder le premier film, j'aimerais que vous soyez en train de flotter au-dessus de votre corps et que vous alliez dans la cabine de projection au-dessus pour vous regardez observer le film de puis cette cabine. Depuis la cabine de projection vous êtes capable de voir la salle de cinéma entière, les sièges vides, votre tête et vos épaules, dans un fauteuil au centre de la salle, et le grand écran en face de vous.

Le film en marche avant

Le premier film rejoue l'événement traumatique tel que vous en avez fait l'expérience à l'origine, ou tel qu'il vous revient en dormant, pendant des cauchemars, rêves, souvenirs, ou flash-back. Dans ce film, vous allez vous voir vous-même sur l'écran, exactement comme si quelqu'un avait enregistré en vidéo ce jour là et vous le montrait maintenant. La seule différence que ce film aura un nouveau point de départ. Flash-back et cauchemar ont tendance à démarrer juste au moment le plus horrible de l'événement. Le film, lui, démarre plutôt alors que vous êtes bien et encore en train de profiter de la journée avant que le traumatisme n'arrive. Par exemple, si vous êtes impliqué dans un accident de voiture avec un camion bleu, commencez par vous imaginez vous-même en train de conduire confortablement avant que le camion bleu ne soit dans votre champ visuel. Puis vous allez voir le camion bleu apparaître et l'accident. Incluez dans le film en marche avant non seulement les images visuelles, mais aussi les sons et les odeurs. Le film en marche se déroule à une vitesse normale et vous l'arrêtez quand il commence à faiblir.

Le film en marche arrière

Le deuxième film est appelé « marche arrière » Vous ne regardez pas le film en marche arrière ; vous êtes dedans ! C'est aujourd'hui, vous en faites expérience sur l'écran, voyant et sentant chaque chose comme si cela se passait maintenant. Et la chose vraiment étonnante c'est que vous voyez et sentez la

situation, en marche arrière

Dans le cas de l'accident de voiture, la marche arrière démarre avec vous dans la voiture après l'accident. Ensuite vous vous sentirez dans la voiture, en train de reculer loin du camion. Vous voyez la voiture reprendre sa forme normale, et le camion fait de même. Les deux véhicules s'éloignent l'un de l'autre de plus en plus, jusqu'à ce que le camion bleu disparaisse et vous continuez jusqu'à arriver au début du film. C'est-à-dire au nouveau point de démarrage, où vous vous voyez à nouveau roulant dans votre voiture comme vous l'avez fait pour le début du film en marche avant. Cela signifie que jusqu'à la dernière image vous êtes dans la voiture, ramené en arrière. À la dernière image, vous vous retrouvez à nouveau dans la cabine de projection vous regardant vous-même en train de conduire confortablement sur le grand écran. La marche arrière doit être faite rapidement. Si cela prend environ deux minutes pour regarder le film en marche avant, alors vous mettez environ dix secondes pour le film en marche arrière.

Même si chaque petit détail doit être inclus dans le film en marche avant, dans le film en marche arrière, à cause de la rapidité, ne vous concentrez pas autant sur les détails. Vous avez toujours une conscience de ce qu'il se passe, mais les détails ne sont pas complètement clairs. Omettez les odeurs et les sons dans la marche arrière.

Le film en marche avant sera vraisemblablement douloureux. Cependant souvenez-vous que c'est la dernière fois que vous allez sentir ce traumatisme de cette manière et continuez à regarder le film pour la dernière fois. N'essayez pas de décrire verbalement ce que vous voyez dans le film, ce n'est pas nécessaire. Après être passé dans la marche arrière, vous serez capables de vous souvenir des faits, de l'événement, mais vous ne ferez plus l'expérience des émotions de la même manière et avec le même degré d'intensité. Les émotions seront distantes comme si vous vous rappeliez quelque chose arrivée à une autre personne, ou comme si maintenant un temps ou une distance très long de vous séparaient de l'événement

Check list

Après avoir fait le processus ci-dessus, posez-vous les questions suivantes :

- 1 avez-vous laissé de côté les événements les plus stressants, dans le film en marche avant ? Parfois des gens les laissent de côté et cela peut parfois interférer avec l'expérience de complet soulagement.
- 2 Si vous essayez de revoir maintenant le film en marche arrière, pouvez-vous vous voir ? Si oui laquelle la dernière scène que vous voyez ? Ici il faut s'assurer que le point final est bien le même point que le point de démarrage. Quelquefois, accidentellement, les gens créent un point final différent comme par exemple : le film démarre avec eux dans la voiture mais à la fin du film en marche arrière c'est eux dans le magasin. Assurez-vous que le point final de la marche arrière et exactement le même point que le point de départ de la marche avant.
- 3 si vous avez une difficulté quelconque avec un des points du protocole, répéter le film en marche avant et le film en marche arrière en vous assurant que vous est bien démarré AVANT le traumatisme et finit au point même où vous vous aviez un sentiment relatif de bien-être.
- 4 à l'avenir, si le souvenir du traumatisme est déclenché par un élément interne ou externe, votre film en marche arrière se mettra en place très rapidement et vous ramènera très rapidement à votre nouveau point de départ. Ce nouveau point de départ est une bonne image qui représente la réparation, la guérison l'intégrité...

Lettre du futur : version originale et ses variations.

Cette lettre est une lettre à écrire, pas une lettre à envoyer. (Bien qu'elle soit destinée à être écrite, elle peut aussi être dite. La version parlée sera préférable avec des clients qui ont des associations négatives avec l'écriture ou qui sont illettrés.

Prenez un moment dans le futur, dans 5, 10,15, 20 ans, ou n'importe quelle autre époque avant ou après qui a du sens pour vous. En haut de la lettre mettez la date du jour imaginaire de ce futur. Imaginez que les années dans l'intervalle ont passé et que vous êtes maintenant en train d'écrire à un ami (choisissez quelqu'un que vous connaissez et que vous aimez). Utilisez le nom de cet ami pour la formule de salutation comme par exemple : « cher, (nom de votre ami) ». Ou si vous préférez, choisissez quelqu'un d'autre qui vous soutient et auquel vous pourriez vous imaginer confortablement en train d'écrire.

L'intention, en mettant la date de la lettre et en écrivant à quelqu'un que vous connaissez vraiment est de renforcer le réalisme psychologique de cette lettre, pour vous, tant au niveau inconscient que conscient. Imaginez que dans ce futur vous avez résolu ou trouvez une manière satisfaisante de gérer le problème quel qu'il soit, qui vous trouble dans le moment présent. Décrivez ce qui vous a aidé à résoudre ce problème. Au moment où vous écrivez la lettre, vous êtes en train de vivre une vie merveilleuse, joyeuse, pleine de santé et de satisfaction, le genre de vie que vous vous souhaitez à vous-même. Décrivez comment vous passez votre temps, où est-ce que vous vivez, le genre de relations que vous avez, vos croyances et vos réflexions sur le passé et sur le futur. Donnez le plus de détails possibles et ne vous inquiétez pas de l'aspect pratique ou réaliste de vos idées, de vos pensées et de ce qui émerge pendant que vous êtes en train de décrire ce futur attirant.

Note : une autre manière de procéder avec cet exercice peut-être le dialogue des chaises, comme il se pratique en gestalt, ou il peut être utilisé par le thérapeute ou le partenaire pour interviewer « ce Soi plus vieux et plus sage » à propos des solutions possibles, des encouragements et des conseils.

Versions alternatives de la lettre du futur.

1. Ecrivez cette lettre depuis le point de vue de votre Soi plus vieux et plus sage.

Imaginez que beaucoup d'années se sont écoulées et que vous êtes devenu une version plus âgée de vous-même, une version sereine, mais vous êtes toujours en bonne santé et vous vivez confortablement. Vous avez continué à apprendre au long de toutes ces années et maintenant vous êtes très sage. Un jour, vous apprenez par le journal qu'une machine à remonter le temps a été inventé et qu'elle

va vous permettre d'envoyer un message à vous-même (retour dans le passé jusqu'au jour d'aujourd'hui) Et cette technologie est maintenant disponible gratuitement pour tout le monde. Quels mots de conseils et d'encouragement voulez-vous vous envoyer à vous-même (depuis cette perspective sage et plus âgée). Pour vous aider à dépasser le problème qui vous embarrasse là-bas aujourd'hui.

2. Ecrivez la lettre du point de vue de votre enfant lorsqu'il aura atteint l'âge que vous avez aujourd'hui.

Imaginez que votre enfant a atteint l'âge que vous avez maintenant. Écrivez une lettre depuis cette perspective de votre enfant. De quoi avez-vous le plus envie qu'il soit capable de se souvenir à propos de ce temps passé dans votre foyer, à propos du parent que vous avez été pour lui, comment avez-vous passé du temps ensemble et ce que vous lui avez appris d'important au sujet de la vie ? Quel est la plus petite chose que vous pourriez faire demain (ou d'ici la fin de la journée) qui vous fera savoir que vous êtes en train d'avancer dans la direction de cet ensemble de choses dont vous voulez que votre enfant se souvienne.

3. De quoi voulez-vous que votre partenaire se souvienne ?

De quoi avez-vous le plus envie que votre partenaire soit capable de se souvenir à propos de votre relation et du temps que vous avez passé ensemble quand il regardera en arrière dans 5 ans d'ici (ou tout autre intervalle significatif) ? Écrivez cette lettre depuis le point de vue de votre partenaire regardant la relation depuis cette époque dans le futur.

Prendre une pause de relaxation mentale sur sa propre planète privée

L'enfant ou l'adolescent est invité à faire un cercle en joignant son index et son pouce, on peut aussi lui donner comme alternative une bille à tenir avec comme instruction d'imaginer que ceux-ci représentent sa propre planète privée et qu'il est complètement au contrôle de tous les aspects sur cette planète, incluant le climat, le temps, la faune et la flore, et l'autorisation donnée ou non à des personnes de venir sur la planète. Par exemple, les questions suivantes, parmi d'autres, peuvent être posées pour rendre l'expérience plus significative et plus forte pour les adolescents.

« Comme c'est votre planète privée, vous pouvez déterminer le temps qu'il y fait et son climat. À quoi ressemble le temps sur votre planète ? Quelles sont les saisons ?

Y a-t-il des animaux sur notre planète ? Quelles sortes d'animaux et de plantes choisissez-vous pour cette planète ?

À quoi ressemble la lumière ?

Combien de jours par semaine il y a-t-il sur votre planète ?

Quel genre de nourriture et de boisson est consommé sur notre planète ?

Quelles sont les coutumes de votre planète ?

Qui est autorisé à vous rendre visite sur notre planète ?

Et lorsque l'adolescent a développé une expérience mentale forte, satisfaisante et confortable de sa planète il est invité à imaginer qu'il peut se rendre sur sa planète chaque fois qu'il a besoin de confort et d'épanouissement mental.

Poème de mère Teresa

(gravé sur le mur de sa maison pour les enfants à Calcutta)

Les gens sont souvent déraisonnables, illogique, et égoïste. Pardonnez-leur quand même.

Si vous êtes gentils les gens peuvent vous accuser d'égoïsme, de motivations cachées. Soyez gentils quand même.

Si vous avez du succès vous serez vainqueur contre quelques faux amis et quelques vrais ennemis. Réussissez quand même.

Si vous êtes honnête et franc, des gens pourront se moquer de vous. Soyez honnête et franc quand même.

Vous pourrez passer des années à construire quelque chose qui peut être détruit par quelqu'un en une nuit. Construisez quand même.

Si vous trouvez la sérénité et le bonheur, vous ferez peut-être des jaloux. Soyez heureux quand même.

Le bien que vous faites aujourd'hui les gens l'oublieront demain. Faites le bien quand même.

Donnez au monde le meilleur que vous ayez et il est possible que cela ne soit pas suffisant. Donnez au monde le meilleur que vous ayez quand même.

Voyez-vous, en dernière analyse, tout cela est entre vous et Dieu. De toute façon cela n'a jamais été entre vous et les autres.

Questions sur la relation

Les questions sur la relation demandent au client de répondre depuis le point de vue imaginaire d'une autre personne de sa vie et par la même d'identifier les plus petits détails de la vie a du client qui sont à la fois très vivaces et riches en signification personnelle pour le client. Comme le cas suivant le démontre, et les questions sur la relation permettent aussi au client de développer sa compréhension et son empathie vis-à-vis des gens qui l'entourent.

Le cas suivant l'illustre :

Thérapeute : comment votre mari pourrait-il savoir qu'un miracle a eu lieu pendant la nuit et que votre problème de boisson est résolu sans que vous ayez à lui en parler ?

Client : il ne verrait pas m'activer le matin, grincheuse et avec la gueule de bois

Thérapeute : et quelle manière différente de vous activer pourrait-il remarquer ?

Client : je pourrais parler, être de bonne humeur, prête à démarrer la journée...

Thérapeute : et comment réagirait-il ?

Client : il serait très heureux. Il pourrait même m'embrasser ! Pauvre homme, il si fatiguée de me voir me réveiller de mauvaise humeur.

Les questions sur la relation vont aider le client à prendre conscience de l'impact que cela a d'atteindre leur but, pour les gens importants de leur vie. De manière très habituelle, cela développe la motivation du client à continuer le travail.

Lettre pour les « coups de blues » dans la relation

Cette lettre doit être écrite dans un moment de relatif bien-être relationnel et être lue à nouveau dans le futur quand la relation est difficile. Une autre manière de procéder et de vous enregistrer une cassette pour vous la rejouer quand vous en aurez besoin dans le futur. Vous pouvez avoir envie de partager cette lettre avec la personne que vous aimez, vous pouvez préférer la gardée secrète. Et cela marchera d'une manière comme de l'autre. (Note : pour les enfants ou les adultes qui n'aiment pas écrire et qui n'ont pas d'enregistreur, utiliser des objets : des objets naturels, des symboles ; des bibelots ou des photos qui évoquent les bons sentiments à propos de la relation peuvent être placés dans une boîte, dans une poche, que le client porte avec lui et ouvre quand il en a besoin)

1. faites la liste des caractéristiques ou des traits particuliers que vous appréciez chez ces personnes
2. qu'est-ce que vous avez aimé en premier chez cette personne ? Essayez de vous souvenir de la première fois que vous avez remarqué cela. Comment était-ce pour vous ?
3. Quelles sont les choses que vous avez faites dans le passé ou que vous faites ensemble maintenant et que vous avez envie de voir se continuer ?
4. s'il s'agit de la relation avec un enfant, qu'espérez-vous qu'il pourra se rappeler de votre relation quand il aura atteint l'âge que vous avez actuellement ?
5. Qu'est ce qui est le plus important que vous puissiez vous rappeler à propos de cette personne quand la relation connaîtra des temps difficiles
6. de quelle manière positive le fait de connaître cette personne a-t-il un effet sur vous
7. comment espérez-vous que le fait de vous connaître aura eu un effet sur elle ?

Faites une ou plusieurs copies de cette lettre (ou de cette cassette), selon votre envie. Mettez chacune dans une enveloppe et placez-les dans des lieux où vous pourrez aisément y accéder pour les possibles périodes de stress. Par exemple, si de manière caractéristique vous partez faire de la course à pied quand vous êtes stressé dans votre relation, mettez-en une dans votre sac de jogging. Ou de manière typique vous quittez la maison quand vous être stressé, mettez-en une dans la boîte à gants de votre voiture etc.

Kits d'urgence

Il s'agit d'une lettre ou d'une cassette que vous faites pour vous-même. Elle doit être écrite ou enregistrée à un moment où vos sentiments sont calmes et vous voyez clairement les raisons pour vous engager vers votre miracle personnel. Cette lettre ou cette cassette doit contenir des éléments suivants, mais elle n'y est pas limitée :

- Une description détaillée de votre miracle, depuis votre propre point de vue, depuis le point de vue imaginaire des gens que vous aimez.
- Une liste de choses que vous faites réellement et qui font partie de votre miracle.
- Une liste de choses pratiques que vous pouvez faire et qui vous rapproche davantage de votre miracle.
- Les noms et téléphones de personnes qui prennent soin de vous et qui soutiennent vos objectifs.
- Une liste d'activités nourrissantes à faire.
- Des rappels de croyances spirituelles ou philosophiques qui vous renforcent. Un conseil particulier ou d'autres rappels importants pour vous. Cela peut inclure une musique, une prière, la lettre de quelqu'un qui vous aide, un aphorisme, une photo, et virtuellement tout ce qui peut vous aider.

Une fois que vous l'avez complété, placez le kit d'urgence à un endroit où il est facile de le trouver quand vous en aurez besoin. Utilisez-le pour retrouver la force et le courage et chaque fois que vous vous sentez stressé, seul, ou perdu dans votre voyage vers l'avenir que vous voulez. Certaines personnes aiment en avoir plusieurs copies de manière à pouvoir en avoir une dans leur sac, une dans la boîte à gants de la voiture, etc.

Développer les accès d'association au confort et à la sécurité

- le thérapeute doit communiquer du confort et de la sécurité d'abord en induisant cet état pour lui-même et en le communiquant non verbalement. Demandez aux clients de penser à une expérience de confort
- amenez le client à remarquer et décrire tous les détails de cette expérience incluant ce qu'il y a à voir, entendre et sentir.
- invitez le client à prendre du temps pour savourer cette expérience et faire ensuite tous les ajustements qui peuvent procurer à l'expérience davantage de confort et de sécurité et qu'il vous fasse savoir lorsque les ajustements sont faits, si c'est le cas.
- lorsque l'expérience est « tout à fait bien » invitez le client à prendre du temps pour cela savourer à nouveau et ensuite demandez-lui de choisir un symbole (un souvenir) qu'il pourra utiliser pour ramener cette expérience de confort et de sécurité plus tard. Ce symbole peut-être une image, un son ou une expérience sensorielle qui peut être revivifiée.
- réorientez le client vers la réalité externe, demandez-lui le symbole, et ensuite gentiment faites lui penser à autre chose.
- maintenant faites lui employer le symbole pour ré-accéder à l'état de confort et de sécurité
- ré-orientez le client en lui faisant la suggestion qu'il pourra utiliser le symbole pour faire à nouveau l'expérience d'un état profond de confort et de sécurité et chaque fois qu'il en aura besoin. Faites la suggestion qu'il va se sentir bien relaxé, régénéré, et bien réveillé en revenant.
- options : invitez le client à externaliser son symbole en l'écrivant ou en le dessinant, d'abord avec la main dominante et ensuite avec la main non dominante. Le client pourra répéter cela plus tard et ré-accéder à sa clé d'association.

Autres questions pour développer l'espoir

1. bien avant la fin de la séance :

« Imaginez que c'est la fin de notre séance et que vous quittez ce bâtiment. Et pendant que vous montez dans la voiture ou que vous attrapez le bus, vous réalisez soudainement que vous avez reçu exactement ce que vous attendiez du groupe aujourd'hui, que ce groupe n'était pas une perte de temps. Qu'est-ce qui vous fait savoir que vous avez reçu quelque chose d'utile ? Et les autres autour de vous, (épouse, famille) que vont-ils remarquer quand vous allez arriver à la maison qui va leur faire savoir que ce groupe était utile ? »

2. la porte magique

« Imaginez que c'est maintenant l'heure de partir, aujourd'hui et que vous passez la porte pour rentrer chez vous. Et cette porte est une porte magique quand vous la franchissez, vous recevez un cadeau. Le cadeau c'est que le problème qui vous a amené ici est parti (ou une alternative miraculeuse dont vous auriez précédemment discutée) et cependant, cette porte étant magique, vous n'êtes pas conscient d'avoir reçu ce cadeau. Et au moment où vous montez dans votre voiture, ou au moment où vous prenez le bus pour rentrer chez vous, quels changements remarquez-vous qui vous font savoir que quelque chose est différent ? »

Les lettres guérisseuses

Les lettres de guérisseuse étaient à l'origine destinées à être écrites, cependant comme alternative, elles peuvent être exprimées à haute voix dans un dialogue à la façon gestalt. La version parlée est l'alternative qui convient le mieux si le client vient d'une culture qui favorise la tradition orale ou si le client a des associations négatives avec l'écriture. Merci de lire toutes les instructions avant d'utiliser l'exercice. Les lettres guérisseuses sont divisées en quatre parties ou « lettres ». La lettre 1 peut être écrite à part, entre deux séances. Cependant il est essentiel que la lettre 3 soit écrite immédiatement après la lettre 2, ceci pour s'assurer que le processus soit thérapeutique plutôt que traumatique.

Écrivez (ou faites à haute voix le dialogue, à la mode Gestalt avec des chaises vides) cette lettre à la personne vis-à-vis laquelle vous avez des sentiments non résolus. Pour vous encourager à vous exprimer vous-même vraiment librement, ne faites pas cet exercice avec la présupposition que vous allez réellement envoyer ces lettres. (Quand vous aurez fait l'exercice vous pourrez décider d'envoyer la version d'une de ces lettres et cela n'est pas nécessaire pour l'efficacité de l'exercice. En fait, anticiper que vous allez finalement choisir d'envoyer ces lettres peut même interférer avec leur effet thérapeutique en inhibant vos réponses).

Prenez une heure pour la lettre numéro 1. Au moins deux heures pour les lettres numéro 2 et 3, et au moins une heure pour la lettre numéro 4. La plupart des gens écrivent ces lettres en quatre jours consécutifs mais pour autant que vous écriviez la lettre numéro 3 immédiatement après la lettre numéro 2, cela marche aussi si vous le faites plus rapidement ou si vous vous donnez plus de temps entre les autres lettres.

Vous aurez peut-être besoin de plus ou moins de temps selon votre manière particulière de parcourir ce processus et la complexité de la relation que vous allez traiter. Les lettres guérisseuse peuvent être répétées aussi souvent que besoin pour développer des sentiments d'aboutissement et de résolution.

Lettre 1 se libérer des pensées et des sentiments non résolus

Le but de cette lettre est que vous puissiez articuler, et au-delà de cela, reconnaître toute pensée ou sentiment que vous avez à propos de ce qui est arrivé dans cette relation dans le passé. Cette lettre est à écrire (ou à dire) à la personne avec laquelle vous avez des sentiments non résolus ou des questions à traiter. Cette lettre doit contenir une description de ce que cela vous a fait de connaître cette personne, y compris l'impact des mots ou des actions de cette personne. Cette lettre doit aussi inclure une phrase précisant ce que vous aimeriez comme réponse à votre lettre.

Lettre 2 : se libérer des messages négatifs internalisés.

Le but de cette deuxième lettre est de vous débarrasser de toute croyance ou messages destructeurs à propos de vous-même, qui ont été internalisés par voie de conséquence de ce que cette personne vous a dit ou de ses comportements vis-à-vis de vous. La lettre 2 est écrite (ou dite) sous la forme de la réponse imaginaire de la personne à laquelle vous avez écrit la lettre 1. Elle est écrite du point de vue imaginaire de l'autre personne et cette lettre est faite pour renvoyer toute peur ou préoccupations que vous avez à propos de ce que la personne pourrait dire derrière votre dos aussi bien que toute peur que vous pourriez avoir par rapport à la réaction de cette personne. Elle pourrait par exemple ne pas vouloir écouter ou ne pas essayer de comprendre ce que vous lui communiquez dans la lettre 1. Une fois que vous aurez écrit la lettre 2, il est très important que vous ne vous arrêtiez pas que vous ne restiez pas là-dessus, mais au contraire que vous vous apprêtiez immédiatement à écrire la lettre 3.

Lettre 3 : se libérer des espoirs internalisés.

L'objectif de la lettre 3 est d'apporter un sentiment d'achèvement, de résolution. Cette lettre doit être appuyée sur la réponse que vous vouliez et dont vous aviez besoin mais que vous n'avez peut-être pas reçue dans la vie réelle. Comme la lettre 2, cette lettre est aussi écrite (ou dite) sous la forme de la réponse imaginaire de la personne à laquelle vous avez adressé la lettre 1, avec laquelle vous avez des difficultés ou des sentiments non résolus. Cependant là s'arrêtent les ressemblances. Cette lettre doit refléter vos souhaits et vos espoirs concernant la réponse idéale de la personne. Et même plus, cette lettre doit aussi refléter sa volonté d'accepter la responsabilité de ses comportements ou de ses paroles et de l'effet que cela a eu sur vous. Cette lettre doit constituer une réponse pleine de compassion et de bienveillance à propos de vos sentiments, des problèmes, de tout ce qui vous préoccupe et que vous avez mentionné dans la lettre numéro 1.

Lettre 4 : votre réponse à la lettre 3

Cette lettre peut inclure tout élément significatif que vous auriez pu omettre jusque-là dans la lettre numéro 1. Il est encore plus important que cette lettre exprime aussi tout changement dans vos sentiments qui serait apparu après avoir achevé la lettre numéro 3. Certaines fois les gens aiment écrire la lettre numéro 4 immédiatement après la lettre numéro 3 et d'autres aiment laisser passer un peu de temps avant ans de la terminer, généralement quelques heures ou quelques jours.

Souvenirs à garder

Imaginez que vous venez juste d'apprendre que la terre est sur le point d'être attaquée par un virus de la mémoire.

De plus tous les livres, les fichiers informatiques, les films et tous les matériels de communication en stock, vont être détruit. Seuls des documents écrits et stockés dans une capsule temporelle spécialement scellée vont être conservés. Un individu très sage, un visionnaire psychique vous a dit que vous avait été indéniablement gratifié d'un message important pour les autres et pour vous-même et que vous avez aussi été gratifié de la compétence à communiquer ce message.

Dans la mesure où la terre va être attaquée par le virus de la mémoire dans les 20 minutes qui viennent, on vous a demandé de rédiger ce message concernant ce que vous souhaitez vous donner à vous-même et donner aux autres humains dans le futur. Vous n'avez pas de temps à perdre pour vous inquiétez de la forme ou du jugement que d'autres pourraient porter sur votre message, car vous êtes pris par la hâte d'écrire ce message avant que le virus n'attaque.

Pragmatique de l'espoir : comment continuer quand plus rien n'est pareil

Soyez assez courageux pour demander de l'aide et du soutien quand vous en avez besoin.

Passez à l'action. Identifier ce que vous pourriez faire (s'il y a quelque chose à faire) pour aider la personne ou la situation qui vous concerne vous, et faites le point

Exprimez vos sentiments à propos de la situation en parlant avec d'autres personnes, en écrivant à journal, à travers la musique ou l'expression artistique.

Observer les paroles et les comportements qui vous aident le plus à faire face et continuer ce que vous voulez faire. Quelquefois les gens arrêtent par inadvertance de faire les choses qui marchent. Quelles sont les choses que vous avez besoin de continuer ? Faites une liste de ses choses que vous avez envie de poursuivre.

Connectez-vous à la spiritualité. Beaucoup de gens éprouvent du réconfort à s'identifier à quelque chose plus grand qu'eux-mêmes. Un niveau intérieur, cela peut vouloir dire prière et connexion profonde avec des croyances spirituelles. A un niveau externe, cela peut vouloir dire tendre la main à d'autres personnes dans le besoin.

Pratiquer l'exercice physique. Cela réduit l'anxiété en amenant le corps à produire un antidépresseur naturel : la sérotonine.

Éviter l'isolement physique. La peur et le désespoir sont par essence moins terribles ou plus aménageables en compagnie des autres. Si vous vivez seul assurez-vous que vous allez sortir de votre maison.

Structurez votre temps et restez raisonnablement occupé. Comme les tâches ménagères, l'anxiété et le désespoir grandissent souvent et dévore le temps disponible, alors faites une liste de buts pratiques pour chaque jour et consacrez vous y.

Concentrez-vous sur le présent comme un moyen de vous épanouir. Faites des choses qui vous obligent à vous concentrer sur le présent même juste pour quelques minutes. Par exemple des jeux de cartes, des soins aux jeunes enfants, des passe-temps nécessitant une attention soutenue, de l'exercice physique incluant la coordination de plusieurs mouvements

Si vous avez perdu quelqu'un, identifiez ce dont vous avez envie de vous souvenir pour toujours à propos de la personne. Les souvenirs que vous ne laisserez jamais rien ni personne emporter. Identifier l'impact positif que la connaissance de cette personne a eu sur votre manière de penser et d'agir pour maintenant et pour le futur.

S'engager dans l'action implique des actes. Cela peut consister en des choses comme planter un jardin, apprendre à nouveaux comportements, faire un projet pour l'avenir, planifier un voyage, épargner de l'argent pour payer les études d'enfants ou de petits-enfants dans l'avenir.