



EXTRAIT : Article de Françoise GEROT

Confinement

Restaurer le Dialogue depuis le fond du puits

ADDICTIONS : OUVRIR LES DIALOGUES

Avec : les enfants, les conjoints, les familles, les proches, les personnes à comportement addictif, les équipes.

Par des Pratiques Systémiques Coopératives dans tous nos contextes.

Confinement

Restaurer le Dialogue depuis le fond du puits

Travailler en télé-consultation en période de confinement, m'amène à comparer ce que vivent certaines personnes, à un confinement psychique au fond d'un puits. En effet, certaines personnes souffrant d'angoisses massives depuis longtemps, ressentent un insupportable enfermement avec, comme unique échappatoire, une majoration des consommations d'alcool ou d'autres produits, déjà connues pour soulager le confinement de leurs angoisses dans le passé.

L'alcool, vu comme facteur de déconfinement psychique, leur semblent une définition adaptée.

Lors de cette crise sanitaire, les angoisses individuelles et collectives, majorées par les bombardements incessants de messages visuels ou autres des médias, ont saturé rapidement les capacités neurobiologiques de nos centres de la peur, générant des réactions biologiques de stress fragilisant en retour les capacités de traitement des informations perçues.

Ceux et celles qui vivaient déjà au fond du puits, ont senti la profondeur du puits s'accroître, avec parfois des rechutes ou des majorations des consommations.

Les télé-consultations sont une aide, un lien tenu parce qu'ils s'y tiennent mais aussi ténu, par sa fine texture en ce qui concerne l'engagement social et ses bénéfiques. Certaines personnes ont très peu de tissu social, ne travaillent pas, n'ont pas adhéré à des associations et sont plus ou moins coupées de leurs liens familiaux etc...

Au fil de nos dialogues, il m'est apparu que le confinement avait un effet de restreindre et d'enfermer encore plus le champ de la pensée dans des croyances négatives sur soi, fermant les frontières aux pensées positives. Il coupait les liens déjà fragiles de la bienveillance envers soi-même, majorant leurs profonds sentiments de honte et de culpabilité. Le sentiment de pouvoir être utile pour quelqu'un devenait de plus en plus inexistant.



Il fallait, au cœur de ce confinement, pouvoir retisser des liens au pluriel, faire un tissage porteur, tel une étoffe suffisamment soutenante. Pour cela j'avais besoin d'aide pour créer une équipe, leur équipe.

Considérant d'une part que le tissage de nos mémoires et de nos apprentissages guide le sens et les représentations que nous donnons au passé, présent et futur, et que d'autre part, les personnes ne semblaient plus être reliées à de possibles pensées positives pour elles-mêmes, je leur exprimais mon besoin d'aide et d'équipe pour transmettre des messages, tels des liens de soutien, à ceux qui se sentaient confinés et perdus dans des angoisses et la situation actuelle.

Je leur demandais explicitement de l'aide.

Il y avait alors souvent un silence, mêlé de surprise et surtout de réflexion et la teneur de nos échanges s'en trouvait modifiée... nous étions deux et nous serions plusieurs à chercher. Elles se mirent à explorer au fond d'elles-mêmes, au fond du puits, des ressources pour donner à l'autre. Même si elles ressentaient que ces ressources ne leur étaient pas accessibles, ces ressources avaient un sens pour elles et étaient bien là dans leur façon d'ouvrir les portes pour permettre un mouvement vers une différence positive. Il s'agissait de la mise en mots pour la création d'un meilleur, la possibilité de donner, d'aider, la création de liens.



Je leur demandais également, par respect de la confidentialité des consultations, s'il était possible, ou pas, de signer ces messages, de leur prénom ou d'une autre signature. Toutes, sans exception et sans hésitation, m'ont dit de citer leur prénom, avec parfois une intonation de voix plus solide. **Elles acceptaient d'être nommées dans les forces qu'elles pouvaient transmettre, de signer ces messages positifs.**

J'ai vu émerger du courage, de la force face à la honte et la culpabilité, la recherche de solutions, des phrases inattendues, l'écoute réceptive du message des autres et la curiosité de savoir si leurs messages avaient été reçus.

Ces messages ont également permis concrètement de lier leurs mots à leurs besoins sous-jacents et sont devenus ainsi, une base concrète de travail ouvrant vers des voies thérapeutiques ayant du sens pour elles.

Je pouvais donc les remercier très sincèrement de leur aide et elles acceptaient ces remerciements.

Pouvoir donner, recevoir, être remercié, être reconnu, retisser des liens, sont des forces indispensables pour sortir du puits, une première étape pour renouer avec la bienveillance envers soi-même.

Pour participer à cette équipe, j'ai écrit un texte que nous avons partagé et partageons toujours, au même titre que leurs messages.

Ce texte, au langage universel des métaphores, parle de devenir cuisinier et tisserand de soi. Il dit ceci :

Faire la cuisine avec les saveurs de Soi.

Les saveurs de Soi viennent de quelque part.

Quelles soient sucrées, salées, sans goût, enfermées dans des boîtes, en miettes, cachées au fond des placards, au congélateur, toutes fraîches, vieilles en fût de chêne ... Les sortir, toutes, sur la table ou le plan de travail, les observer telles qu'elles sont, les cuisiner avec amour, les mélanger, les respirer, les goûter.

Aller chercher quelques épices chez le voisin ou au magasin, inventer les moules et des cuissons.

Inviter, les aimants et les autres, et partager ce festin unique de saveurs au monde.

Puis, rassasié, devenir tisserand, tisserand des fils de Soi, les tissant en liens qui nous attachent, qui nous unissent à l'intérieur de nous, en lien qui nous enveloppent, en liens qui nous attachent aux autres. Faire un tissage, une toile unique, un trampoline en Soi, souple et solide, sur lequel rebondir vers le monde et ... vers notre cuisine...

Françoise GEROT



12^{ème} CONGRÈS INTERNATIONAL Vents d'ouest

ADDICTIONS : OUVRIR LES DIALOGUES

avec :

les conjoints

les personnes
consommatrices

par :

DES PRATIQUES SYSTÉMIQUES COOPÉRATIVES
DANS TOUS NOS CONTEXTES

les enfants

les familles,
les proches

les équipes

26 & 27
Nov. 2020

A Saint Malo



ADDICTIONS : OUVRIR LES DIALOGUES

avec les enfants, les conjoints,
les proches, les familles,
les personnes consommatrices, les Équipes

Par des pratiques systémiques coopératives dans tous nos contextes

Jusqu'à preuve du contraire, nous avons tous un nombril, une origine, une originalité, une historicité relationnelle et généalogique aussi n'oublions pas qu'il y a eu une vie, un mode d'attachement, des dialogues dans la construction des apprentissages et dans la co-construction de l'être avant que l'addiction ne soit identifiée.

Les addictions, quelles qu'elles soient (**produits, écrans et autres**), s'installent **en organisant un dialogue subtil avec le cerveau, le corps entier, modifiant l'expression des émotions et le rapport au monde**. Elles **s'y prennent finement** avec les circuits neurologiques de la récompense (Dopamine), induisant des processus de dépendance et entraînent des altérations du fonctionnement des neurones **finissant par entraver le dialogue intérieur**. Les dialogues avec les volontés, **s'amoindrissent au fil du temps entravant les capacités d'agir**.

Une addiction qui s'installe est initialement un processus vécu avec un renforcement positif par ses effets psychotropes et est donc et au service d'un processus de survie et d'un processus de vie. En parallèle, des bouleversements s'installent dans les dialogues avec soi, les autres et avec le monde

Les relations familiales et familiales en sont affectées, ne plus reconnaître son parent ou son conjoint, son enfant, son proche à travers ses comportements, craindre pour la sécurité physique et psychique de chacun ainsi que celle du système, perdre confiance en l'avenir, fermer les yeux ..., se révolter ... être dans l'incompréhension, **les addictions sont bouleversantes et déboussolantes**.

Alors comment s'y retrouver ? Et si nous écoutions les perceptions de chacun depuis sa place, son développement et son histoire, si nous écoutions les «Grandes Nouvelles» qui peuvent nous guider !

Première grande nouvelle : les enfants ont des yeux pour voir, des oreilles pour entendre, un corps pour ressentir le contact et les émotions, ils apprennent à donner du sens à leur expérience : que leur proposons-nous ?

Deuxième grande nouvelle : toutes les personnes que nous accompagnons et leurs proches sont aussi équipées pour voir, entendre, ressentir, et donner du sens au dialogue : que leur proposons-nous ?

Autre grande nouvelle : les intervenants ont des oreilles pour entendre, des yeux pour voir, des émotions pour ressentir, des intentions et des lieux pour accueillir : sur quoi nous appuyons-nous ?

Quels sont nos équipements personnels, nos intentions, nos boussoles en tant qu'intervenants et institutions pour percevoir les mondes intérieurs, les nôtres et les leurs, afin d'ouvrir des dialogues avec chacun des membres des systèmes en présence ?

«Maintenant tes yeux me voient ! »disait un enfant venu avec sa mère

Parce que le système entier (familial et familial) peut être touché par l'addiction dans tous ses états, depuis l'enfant pendant la grossesse, à l'enfant dans son développement et ses mémoires, jusqu'à l'enfant devenu adulte, l'usager et sa famille, son entourage ... C'est le moment de s'interroger sur nos représentations des addictions, nos peurs et nos empêchements susceptibles de freiner nos intentions, d'ouvrir la parole et de travailler avec la personne et son entourage.

Explorons ensemble, **avec les boussoles de chacun**, le vaste territoire des pratiques relationnelles systémiques et coopératives pour aider les usagers, les enfants, leur entourage et les intervenants.

Nous cheminerons ainsi **pour mieux comprendre la dynamique des addictions, l'impact des traumatismes de chacun, l'importance de la sécurité et de la considération des ressources**, afin de créer une alliance de dialogue **porteuse d'espoir pour les systèmes suivis et leurs intervenants**.

Information - inscription www.pegaseprocessus.fr 02.23.46.42.16

PEGASE PROCESSUS



PEGASE PROCESSUS

est un Centre de formation, de recherche et de psychothérapie, fondé en 1986. Axées sur les pratiques systémiques et la thérapie familiale, ses formations reposent sur une vision «systémique» des problématiques relationnelles enrichies par des approches spécifiques, comme : l'alcoologie, les violences relationnelles, les pratiques éducatives et d'insertion, l'animation systémique des groupes et les groupes de familles.

Une autre part importante de nos interventions consiste à soutenir les pratiques d'équipes éducatives et d'accompagnement social, médico-social, de service psychiatrique ou thérapeutique sur site par le biais de supervisions, de modélisations des pratiques et de formations sur mesure.