

LA DIFFICULTÉ D'ORGANISER VOTRE VIE

Votre entrée dans cette clinique a été motivée par des difficultés de toute nature qui entravaient gravement votre vie. Quelles étaient ces difficultés ? Elles étaient d'ordre personnel, et probablement vous sentiez-vous désarmé devant la vie. Elles étaient aussi d'ordre situationnel ; votre avenir pouvait vous apparaître gravement compromis par suite d'une situation familiale ou professionnelle devenue difficile. Pour employer une image, nous pourrions dire que vous étiez désemparé parce que la route que vous aviez à suivre vous paraissait particulièrement périlleuse, et vous-même démuné de la force nécessaire pour la continuer.

Devant une telle situation, que reste-t-il à faire ? Il est inutile de vous donner des encouragements, de vous affirmer que votre route est moins dure et vos forces plus grandes que vous ne l'imaginez. Il est possible par contre, de vous aider à mieux voir le chemin à parcourir, à mieux vous faire prendre conscience de vos possibilités. Peut-être, vos opinions sur votre vie, votre situation, et vous-même se sont-elles déjà modifiées depuis votre arrivée. Avant l'alcool était là, comme interposé entre vous et votre entourage, entre vous et vos projets, entre vous et la réalité. Il vous obscurcissait la vue, et maintenant après avoir levé le voile, l'avenir vous paraît sans doute moins inquiétant et moins noir.

L'ACTION DE VOTRE MÉDECIN

Devant tout ce que vous me direz, vous me trouverez probablement bien peu bavard. Comme je vous l'ai dit, les encouragements sont inutiles. De conseils, je ne vous en donnerai guère, si ce n'est dans la mesure où, sur un plan strictement médical, vous risqueriez de vous fourvoyer dans vos décisions. Le rôle de votre médecin est autre. Il est avant tout de contribuer à éclairer votre route. Ainsi, je vous inciterai peut-être à me parler de telle ou telle tranche de vie jusqu'alors passée sous silence, parce qu'elle me paraît avoir une valeur décisive pour mieux comprendre votre personnalité et préparer votre avenir.

Mon rôle enfin, dans cette prise de conscience de vous-même, est avant tout un rôle de témoin. En me confiant vos pensées, vos projets, vous les faites passer du domaine du rêve à celui de la réalité. Ceci peut paraître relativement accessoire ; cependant là va se nouer l'essentiel pour la reconstruction de votre avenir. Pour en mesurer l'importance, je vous demande de vous rappeler comment vous avez abouti à la décision de vous soigner : depuis longtemps vous aviez probablement perçu que l'alcool vous faisait du mal ; mais vous vous étiez contenté de le savoir, d'y penser. A partir du jour où vous avez pu dire à votre entourage ou à votre médecin la nature du mal qui vous rongait, la situation était déjà tout autre. Cela signifiait que vous alliez chercher une nouvelle issue. Investigation psychologique et modification émotionnelle seront peut-être insuffisants à lever tous les obstacles psychologiques qui s'opposent à vous. Bien d'autres méthodes existent dont je serai peut-être amené à vous parler dans votre cas particulier. De toute manière, je vous dirai prochainement quelles modalités

de traitement psychologique de longue durée vous aurez à suivre après votre sortie d'ici.

Commentaire

En travaillant sur les émotions (ex : angoisse, peur, honte, colère contre soi et les autres), sur l'image de soi et les projets de vie -notamment grâce à la "ligne du temps", protocole de PNL qui met notamment en évidence les blessures du passé et permet d'apporter apaisement et espoir en élaborant des objectifs en fonction de ses propres valeurs- on redécouvre le sens de la vie et l'alcool paraît secondaire...