

LES MOYENS NON-ORAUX DE COMMUNIQUER

Par les patient·e·s de la médiation blog

INTRODUCTION

Bien souvent, les personnes souffrant d'addictions vivent des situations compliquées et il est parfois bien difficile d'exprimer le mal-être. Pourtant, il est possible de mettre en place des stratégies, en amont, pendant et après pour aider à apaiser toutes ces angoisses. Voici donc quelques trucs et astuces pour créer un climat propice à l'échange et à l'apaisement

IDENTIFIER LES PERSONNES RESSOURCES

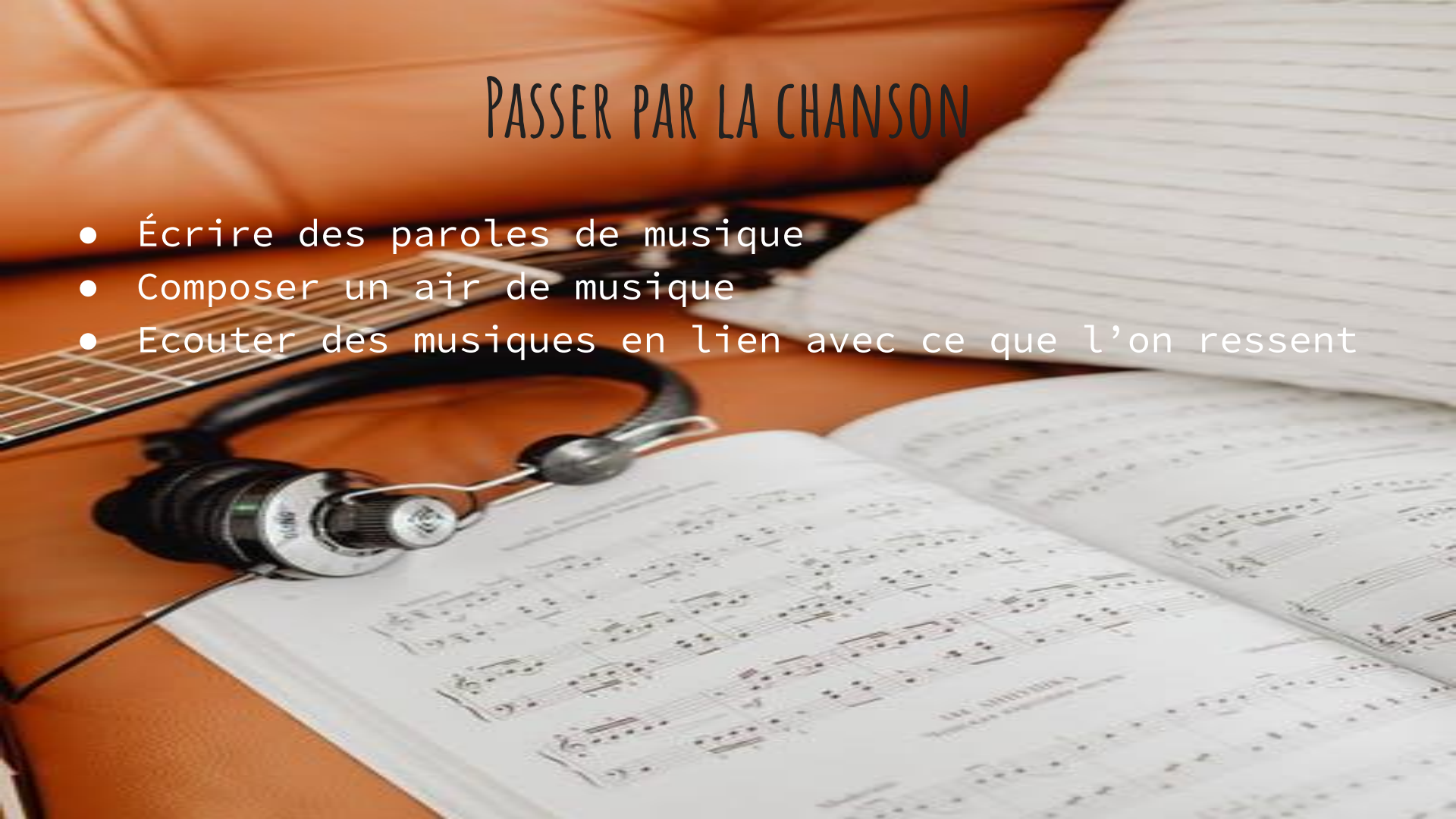
En fonction du contexte et des personnes se trouvant autour ; on peut adapter les méthodes aux personnes ressources :

- Personne de confiance
- Famille
- Amis
- Soignant·e·s
- Groupe
- Conjoint·e
- Enseignant·e
- Personnel administratif (CPE, ...)



PASSER PAR LA CHANSON

- Écrire des paroles de musique
- Composer un air de musique
- Ecouter des musiques en lien avec ce que l'on ressent



PASSER PAR L'ÉCRIT

- Ecrire une lettre que l'on dépose dans un lieu stratégique
- Déverser ses pensées dans un carnet
- Écrire une bouteille à la mer (sur les blogs, dans une bouteille, ballon, laisser la lettre dans un lieu, ...)
- Ecrire des mots dans une boîte qui puisse être ressortie

PASSER PAR LE DESSIN

Réaliser des petits croquis de ce que l'on ressent



A large, ancient tree with a thick, gnarled trunk and sprawling branches dominates the center of the image. The tree is surrounded by a dense forest of other trees and lush green undergrowth. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the ground. The overall atmosphere is serene and natural.

À ÊTRE DANS LE MOUVEMENT

-S'aérer avec une balade

PRATIQUER UN LOISIR PARTAGÉ

- Faire une activité issue d'une passion commune (musique, sport,...)
- Passer par l'art-thérapie (Théâtre, danse, ...)



S'occuper d'un animal

- Apporter un être extérieur (ronronnement du chat, ...)
- Equithérapie ou zoothérapie



ÉTABLIR UN LANGAGE CODÉ

- Disposer les couverts d'une certaine façon
- Déterminer une phrase ou un mot, en avance, pour indiquer que c'est compliqué



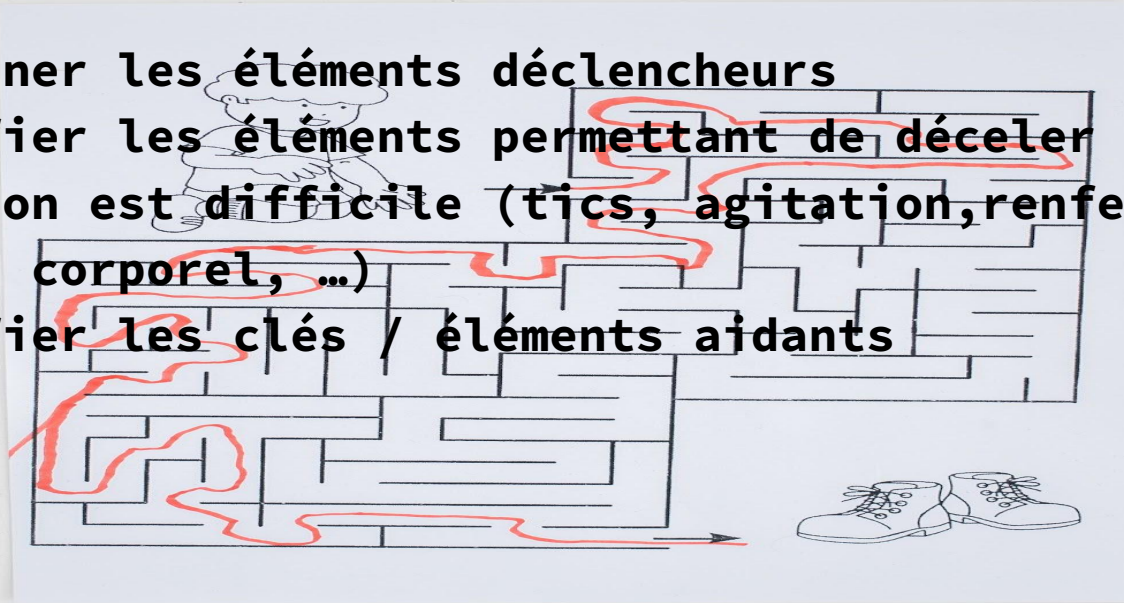
TROUVER DES SUPPORTS POUR FACILITER L'ÉCHANGE

Pour engager la conversation ou pour donner des clés de compréhension :

- Livres
- Musiques
- Documentaires
- Dessins

ÉTABLIR UN SCÉNARIO DE CRISE

- Déterminer les éléments déclencheurs
- Identifier les éléments permettant de déceler que la situation est difficile (tics, agitation, renfermement, langage corporel, ...)
- Identifier les clés / éléments aidants



UTILISER LES RESSOURCES NUMÉRIQUES

- Utiliser les réseaux sociaux (compte insta de recovery, journal intime en ligne, ...)
- Passer par le langage SMS et mails

UTILISER LE PHOTO-LANGAGE

- Avoir des images qui nous apaisent, qui font passer un message
- Servir de support pour lancer la conversation ou juste pour partager et être en lien



SE FAIRE UNE BOÎTE À OUTILS

A close-up photograph of a hand holding a blue, textured stress ball. The hand is positioned over a dark, weathered wooden surface. The lighting is dramatic, highlighting the ridges on the fingers and the texture of the ball.

- Balle anti-stress, pâte-à-modeler, gomme de mie de pain, marron, odeurs, boulon, galet, ...
- Odeur, texture, ...

ADAPTER DES HABITUDES DE REPAS

En fonction des personnes, on peut

- Changer de lieu (Hors-tables, ...)
- Avoir une boîte avec des idées de sujets de conversation
- Changer les occupations (TV, ...)



LAISSER LIBRE COURS À SES ÉMOTIONS

- Crier
- Danser
- chanter
-

