



Guide de l'écoutant mai 2019

Nous sommes tous différents, dans nos vécus, nos traumatismes... notre expérience ne peut donc pas être transposable en l'état sur tous les plans. Mais nous avons de nombreux champs communs, d'intensité variable.

Lors de la prise de contact (par mail ou téléphone) :

Inviter à s'exprimer librement en rappelant éventuellement les principes de la charte de l'Écouteur

Acquiescer quand son "histoire" recoupe la vôtre, c'est une manière de faire comprendre qu'il n'est pas seul, c'est une reconnaissance.

Inviter à ne pas rester seuls, à rompre l'isolement, souffrance supplémentaire. Renvoyer vers les associations type AFTC ; même si elles ne sont pas toutes sensibilisées aux troubles cognitifs (donc aux TC légers ou modérés...) c'est un moyen de rencontrer d'autres TC (voire SOS amitié...)

Conserver à l'esprit qu'on peut être encore heureux, même si on n'a pas tout récupéré: garder espoir. Dire la vérité sans choquer, désespérer... déplacer l'objectif: je ne cherche plus à "être comme avant" mais à "être heureux". ... Se focaliser sur ce que l'on peut faire et non l'inverse

Utiliser votre propre expérience quand cela peut aider à faire découvrir:

- Que la fatigue n'est peut-être pas permanente moyennant une compréhension des phénomènes d'apparition. Que nous conservons des capacités, aptitudes, mais pendant un temps réduit.
- Que nous ne nous rendons pas compte de notre propre violence, dérapages, pétages de plombs et que nous sommes quelquefois difficiles à vivre... c'est aussi difficile pour les conjoints, parents, enfants. Qu'il faut passer par stade découverte de nos limites et plus tard les accepter. Cela permet de découvrir de nouvelles façons de faire qui nous sont adaptées.
- Que nous avons les réponses à la plupart de nos problèmes et que nous sommes les acteurs de notre vie. Les autres ne peuvent pas deviner (c'est dommage...), alors on s'organise, on informe autour de soi, on propose des solutions, des adaptations. Nous devenons des acteurs du changement
- Comprendre comment on fonctionne: c'est être plus autonome, plus en sécurité et permet de regagner de l'estime de soi.
- Conseiller quelques lectures appropriées... vous en trouverez sur www.cassetete22.com
- Que l'activité physique, la sophrologie, le yoga, la méditation sont importants pour le moral, la santé mentale.
- En cas de difficulté, contacter son référent.