

# Thérapie des Addictions

Copyright 2015 LA TEMPERANCE  
Bernard FRIT

## 1. Projet de Vie

- Ecoute de la personne
- Bilan de sa vie (anamnèse)
- Faire la liste des contextes de l'addiction (où, quand, avec qui)
- Historique de la Bonne Santé
- Les 2 futurs
  - Construction du futur agréable
  - Construction du futur dramatique

## 2. Réintégration des parties dissociées

- Mise en évidence de la partie addictive
- Mise en évidence de la partie sobre
- Laisser chaque partie occuper son espace-temps
- Les faire cohabiter dans le même espace-temps
- Créer les conditions pour amorcer le contact entre les deux parties
  - Les interroger sur leurs intentions positives respectives
  - Chaque partie reconnaît les intentions positives de l'autre
  - Elles échangent leurs qualités
  - Leurs ressources
  - Leurs savoir-faires
- Laisser se développer la communication entre les deux parties
- Les laisser devenir semblables
- Leur demander de fusionner
- Accueillir la nouvelle partie

## 3. Recadrage de la nouvelle partie

- Quelles sont les intentions positives de la nouvelle partie ?
- Effectuer un recadrage en 6 étapes de la nouvelle partie
- De nouveaux comportements pour remplacer l'addiction

## 4. Elimination de la compulsion

- Trouver les déclencheurs de la compulsion
- Utiliser la technique de l'Enquête
- Eliminer la compulsion
- Déconstruire la stratégie d'addiction

## 5. Projet de Vie (Fin)

- Ecrire son projet de vie à 5 ans et +
- Faire un planning de l'année
- Faire un planning de la semaine type

## 6. Les contextes de l'addiction

- Recadrer les différents contextes
- Etablir des objectifs de changement pour chaque contexte toxique
- Désactiver les contextes nocifs

Traiter les contextes de l'addiction

Elaborer un projet de vie

Conduire à envisager le pire

