

Hydrops labyrinthique (maladie de Menière) et techniques d'affirmation de soi

Maladie de Menière, Vertiges de Menière, hydrops labyrinthique

Les patients confient des situations conflictuelles avec l'entourage qu'il soit familial, amical ou professionnel qu'ils pensent être à l'origine de leurs troubles. Que proposer?

Comment apprendre à se comporter de façon socialement acceptable ?

Un stage d'affirmation de soi peut vous apporter toute satisfaction. Il s'adresse à des personnes motivées après entretien préalable.

« Non, je ne peux pas dire ça à mon patron !

Sa collection ne me plaît pas. J'ai honte ! Que faire lorsque je bous intérieurement et je ne me sens pas capable de dire ce que je pense et ce que je ressens. Je me reproche ma passivité, je suis en colère envers moi. Je sens monter la pression et je suis prêt à exploser. La tête me tourne, je vais m'écrouler, je perds l'équilibre. Et ces bruits terribles qui sifflent dans mon oreille. Je me retrouve aux urgences à l'hôpital, adressé par mon médecin traitant.

L'ORL de garde me bascule dans un sens dans un autre, il dit que ce sont des cristaux qui se sont décollés et qu'il faut les déplacer pour qu'ils ne déclenchent plus de vertiges.

Ce que je ne lui ai pas dit c'est que les vertiges sont apparus la veille de la présentation de la dernière collection de haute couture. Vaciller, paniquer, éviter. Rien que d'y penser, les acouphènes sifflent dans mon oreille. Je n'y arriverai jamais. Je déprime, je ne suis pas fier de moi. Personne ne peut me comprendre ».

Comment dire ce que l'on pense sans froisser l'autre?

Témoignage: " Le thérapeute m'a dit : "Vous êtes responsable de ce que vous faites mais vous n'êtes pas responsable de ce que les autres ressentent ou pensent". Il m'a donné cet exemple: " S'il y a dix personnes qui vous écoutent, aucune ne ressentira la même chose. L'une sera indifférente, l'autre vous trouvera drôle, une autre agacée". D'avoir compris, ça me soulage. Je peux dire à mon patron que je trouve sa collection pas très amusante, étonnante ou originale et lui proposer des solutions (méthode du DESC: faire une critique avec demande de changement.

J'ai pris beaucoup de plaisir à m'entraîner à un jeu de rôle avec mon amie. Nous avons bien ri au début, puis sérieusement j'ai trouvé les mots qui me convenaient. Demain j'affronte le boss! Pas besoin de me rendre malade pour éviter de dire ce que je pense. Allez courage mon bonhomme! "

Quelques jours plus tard:

"Savez-vous ce que m'a dit mon patron? :

" Au moins avec vous ce qui est bien c'est que vous apportez des solutions".

Quand j'y repense , j'aurais dû apprendre à m'affirmer plus tôt".

"Mes vertiges ? Ils ont disparu".

Apprendre à s'affirmer est peut-être la solution, ne croyez-vous pas?

Un stage d'affirmation de soi peut vous apporter toute satisfaction. Il s'adresse à des personnes motivées après entretien préalable.

CONSULTER LE SITE WEB : www.api-listen.net