

Le dialogue avec son entourage

Employeur - Famille et proches - Enfants

- Assistante sociale chez ALAN depuis 2010
- Directrice adjointe et responsable du service de consultation psycho-social
- Spécialisée dans la coordination des professionnels du domaine de santé et social



Gwennaëlle Crohin

- Psychologue/psychothérapeute chez ALAN depuis 2019
- Expertise dans les troubles anxieux, les troubles dépressifs et les traumas
- Approche thérapeutique intégrative combinant de diverses techniques



Hugo Leite

Le dialogue autour de la Maladie Rare

Communiquer, du latin *communicare* qui veut dire « *mettre en commun* » puis « *être en relation avec* »



Le dialogue autour de la Maladie Rare

“Entre

Ce que je pense,

Ce que je veux dire,

Ce que je crois dire,

Ce que je dis,

Ce que vous avez envie d'entendre,

Ce que vous croyez entendre,

Ce que vous entendez,

Ce que vous avez envie de comprendre,

Ce que vous croyez comprendre,

Ce que vous comprenez,

il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même...”

Communication avec l'employeur

- Préparez-vous
- Choisissez le meilleur moment
- Soyez honnête et transparent
- Décrivez les impacts potentiels sur le travail
- Discutez des ajustements nécessaires
- Connaissez vos droits en matière de travail
- Anticipez les questions de votre employeur



Communication avec l'employeur

N'oubliez pas:

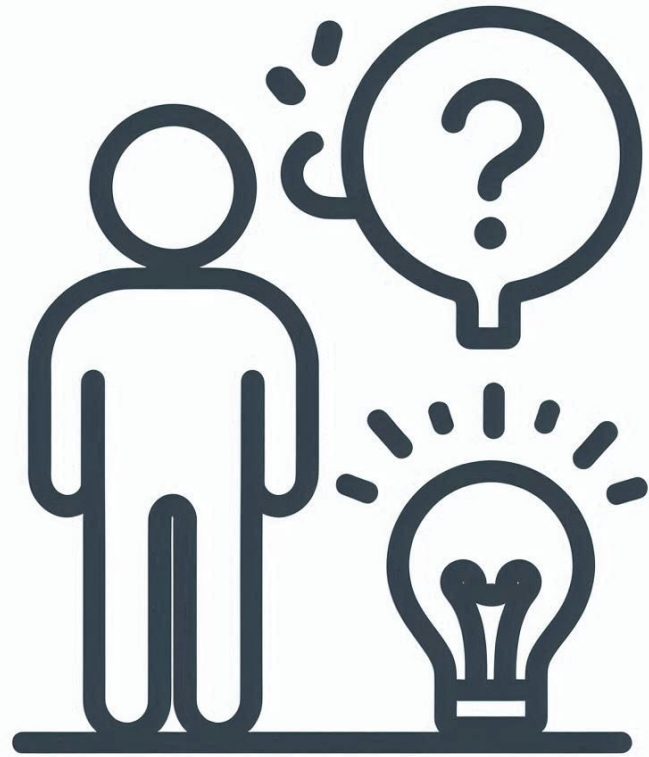
- Relations humaines
- Droits et devoirs de chaque partie
- Demandez du soutien auprès des services ressources (ADEM, médecine du travail, services sociaux, ALAN...)
- Et avec les collègues?

Communication = la clé

Communication avec l'employeur

- **Introduction** : "J'aimerais discuter avec vous d'un sujet personnel qui concerne ma capacité de travail."
- **Annonce du diagnostic** : "J'ai récemment été diagnostiqué(e) avec [nom de la maladie]."
- **Explication de la maladie** : Expliquez brièvement ce qu'est la maladie et comment elle pourrait affecter votre travail.
- **Impacts potentiels sur le travail** : Décrivez les défis éventuels auxquels vous pourriez être confronté(e) dans votre poste.
- **Propositions d'ajustements** : Si nécessaire, suggérez des ajustements qui pourraient faciliter votre intégration au travail.
- **Questions et discussions** : Encouragez votre employeur à poser des questions et soyez prêt à fournir des réponses détaillées.
- **Conclusion et prochaines étapes** : Discutez des mesures à prendre et assurez-vous que les deux parties sont d'accord sur les prochaines étapes.

Communication en fonction du contexte



Ressources

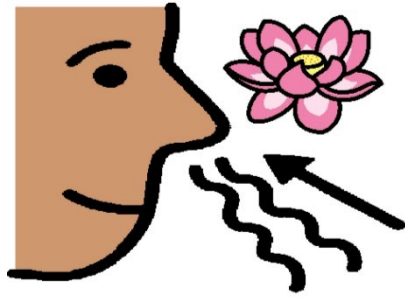
Exercice autohypnose 5-4-3-2-1

- Nommez 5 objets que vous voyez autour de vous. Après chaque objet nommé, faites une respiration profonde.
- Nommez ensuite 5 choses que vous entendez, toujours en faisant une bonne respiration entre les différents bruits nommés.
- Nommez 5 choses que vous sentez ou ressentez. Ces sensations peuvent être externes, comme le tissu de vos vêtements, la monture de vos lunettes, vos pieds par terre, ou internes comme une sensation de chaleur, de bien être, de calme, de sérénité. Si les sensations internes sont dérangeantes (douleurs..) il vaut mieux rester avec les sensations externes, toujours en faisant les bonnes respirations entre chaque point.
- Puis 4 choses que vous voyez, que vous entendez, que vous sentez ou ressentez, les mêmes, d'autres, peu importe, toujours avec les bonnes respirations, puis 3, 2 et enfin 1. Arrivé au bout vous vous trouverez dans un état de détente, favorable à la suggestibilité, moment propice pour des renforcements en langage positif: «je suis détendu» plutôt que «je ne suis pas anxieux», etc.

Avec les enfants possibilité de commencer à 4 ou 3.

Ressources

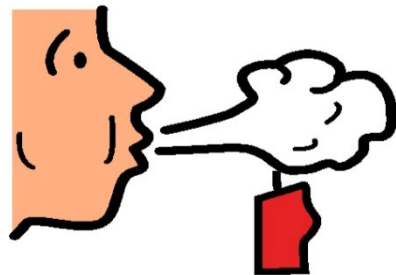
Respirer en Ronronnant



Inspirez par le nez comme si vous sentiez une fleur. Inspirez afin de bien remplir les poumons.



Expirez par la bouche en ronronnant comme un chat lorsqu'on le caresse.



Lorsque qu'il ne reste plus beaucoup d'air, soufflez comme pour éteindre une bougie.

Recommencez en inspirant par le nez...

Contact



ALAN - Maladies Rares Luxembourg
Parc Luxite
13, rue de l'Innovation
L-1896 Kockelscheuer

(+352) 266 112 – 1

info@alan.lu

www.alan.lu

