



# Accompagnement versus dépendances



Questionnements, 1<sup>ères</sup> alertes (travail, finances, entourage, couple, vitalité), habitude envahissante... Et si vous faisiez avec nous **un 1<sup>er</sup> pas** pour y voir clair, découvrir les si nombreuses solutions et vous offrir un parcours sur-mesure ?

Liens  
hypertext



Europe 1

# Une approche humaine structurée et pragmatique



De « *L'amour est une drogue douce* » du Pr Raynaud, à « *L'addiction est la maladie des émotions* » du Dr Lowenstein, nous abordons excès ponctuels ou dépendance comme une histoire d'abord humaine.

## Développer une stratégie structurée

L'Envie de plaisir ou le besoin de soulagement devenu excessif ou permanent, marque un manque dans notre vie. Trouver le plaisir, l'énergie ou l'apaisement dans « autre chose » est possible : nous aidons à structurer cette stratégie-ressources en conjuguant la méthode RPIB (ex. p. 4) aux outils que nous suggérons et notre savoir-faire.

## SUJETS & CONSEILS PRAGMATIQUES (exemples)

### Conseil en cocktail

A l'arrivée, foncez sur le bar pour prendre un verre sans alcool : un verre en main, on vous proposera rarement une autre boisson.

### Gestion des rechutes et voies du succès

Les rechutes sont possibles. Nous formons à savoir réagir plus vite, à savoir "appeler" et gérer une reprise de consommation.

### Les groupes de paroles

Tous les bons addictologues invitent à les rencontrer. Nous aidons à les connaître : Vie Libre, A.A et N.A, Croix d'OR ou Bleue...

### A votre travail

Trouver des points d'appuie (ex. selon les cas service social, service santé...), gérer travail & excès et/ou le retour au travail



# Une expertise reconnue

Thierry Le Fur\*, un pionnier passionné



## FORMATION

. Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires en Santé mentale (prise en charge des addictions) – PARIS VIII

Certifié /Formé Entretien motivationnel, dév. Personnel (PRH), Repérage Précoce Intervention Brève (RPIB)...

. Certifié MBA/IMP & Diplômé de Paris School of Business

## LES TYPES D'INTERVENTIONS

- . Accompagnements (personnel ; salariés & équipes)
- . Formations SSCT (ex. prévention addiction ; télétravail)
- . Atelier-conférences et Webinaires
- . Conseil (ex. plans prévention et plans d'action)
- . "Outillage" (Autodiagnosics, Boussole Temporelle...)

\* Ex-addict "assumé" (alcool, tabac, digital...) : savoir parler à juste dose de mes addictions évite tout jugement, et libère la parole (T. Le Fur).

*« Il\* est aujourd'hui l'un des meilleurs connaisseurs des conduites addictives au travail, pourtant là n'est pas l'essentiel. Croyez-le, Thierry quand il vous fait toucher du doigt le poison subtil de la dépendance, il sait de quoi il parle ».*

(D. Morfoisse (DG-RH CHANEL SAS en postface\* de Pouce\* !)

\* Pouce ! T. Le Fur (avec modèle de prévention toutes addictions)



Concepteur du 1<sup>er</sup> outil préventif des conduites chroniques & addictives  
L'OBS, Addict'Aid, Esp. CHSCT...





# Un parcours\* d'accompagnement : illustration



## Exemple Alcool

### I. REPERAGE PRECOCE (RP) : 1<sup>er</sup> contact, situation et prise de conscience, connaissance des pistes d'action (1 à 2 entretiens)

- . 1<sup>ère</sup> écoute - Test de repérage - Une dose d'alcool, qu'est-ce ? - Les risques, vos enjeux
- . 1<sup>er</sup> Pas de l'alliance thérapeutique - Informations sur les pistes d'action (nouvelles, "douces", sur-mesure...)
- . 1<sup>ère</sup> proposition objectifs et activités "ressources" plaisantes, apaisantes, etc. - Questionnaire(s) spécifique(s)

### II. + INTERVENTION BREVE (RPIB) : approfondissement situation, entretien motivationnel, précisions actions (4/6 entretiens (y compris ceux de phase I))

- . Restituer les résultats des questionnaires.
- . Préciser les risques personnels & situationnels directs.
- . Identifier les représentations & attentes de la personne.
- . Échanger sur l'intérêt personnel de réduction/arrêt
- . Expliquer les méthodes pour réduire ou arrêter.
- . Ajuster les objectifs (en laissant le libre-choix).

### III. + ACCOMPAGNEMENT (RPIBA) : renforcement motivationnel, culture "addicto", suivi des actions (nombre d'entretiens : à déterminer)

- . Être à l'écoute des difficultés/traumas.
- . Développer une alliance thérapeutique
- . Soutenir l'effort de réduction des risques/dommages
- . Aider à planifier périodes ressourçantes/à risques
- . Renforcer les autres conduites "régénérantes" : alimentation, sport, méditation, jeu, sommeil...

\*La démarche engagée se développe progressivement, chaque nouvelle phase impliquant un accord des différentes parties.



## Consommations & comportements excessifs/addictifs

Une même logique que le “parcours-alcool” (p. 4) mais spécifique (outils, méthodes), à la conduite...

. addictive “produit” visée :

- alcool, tabac, sucre...
- médicaments et stupéfiants
- pluri-consommation (ex. alcool et tranquillisant)

. addictive “comportementale” visée :

- jeu pathologique, achats compulsifs, sport, affective et/ou sexuelle, alimentaire et ▶
- pluri-addiction (ex. jeu et alcool)

« *Le savoir rend heureux, le savoir rend libre* »

*Michel SERRES*



## Pratiques digitales & au travail



Une même logique que le “parcours-alcool” (p. 4) mais spécifique (outils, méthodes), dans la...

. **vie personnelle**, à :

- l’addiction aux écrans, smartphones & internet
- une addiction spécifique : jeu en ligne ou d’argent, site “X”, infolisme, réseaux sociaux...

. **vie professionnelle**, à :

- le workaholisme (addiction au travail)
- épuisement (ex. la 5<sup>ème</sup> vague de télétravail)
- équilibres des temps de vie (déconnexion)

### CONTACT :

[tlefur@addlib.fr](mailto:tlefur@addlib.fr) ; 06 38 82 87 08

Site : <https://www.thierylefur.com/>