

Introduction à l'approche *Compassionate Inquiry*

Une approche du trauma et de l'addiction pour les intervenants de terrain

Sébastien Burelle, MD

Médecin de famille

Pratique en itinérance/dépendance

Praticien certifié en Compassionate Inquiry



COMPASSIONATE
INQUIRY

Aucun conflit d'intérêt



COMPASSIONATE
INQUIRY

Qu'est-ce que la *Compassionate Inquiry* (CI) ?

- Une approche psychothérapeutique développée par le Dr Gabor Maté et structurée par Sat Dharam Kaur.
- **Objectif** : Révéler ce qui se cache sous les comportements (traumas, émotions refoulées, croyances inconscientes).



Dr Gabor Maté and Sat Dharam Kaur ND



Objectifs

1. *Compassionate Inquiry* en tant qu'approche thérapeutique
2. Les postulats de la *Compassionate Inquiry*
3. Les sept piliers de la *Compassionate Inquiry*
4. La *Compassionate Inquiry* en pratique: quelques exemples



Postulats de la *Compassionate Inquiry* :

1. **La personne est aux commandes** – Elle initie l'intention et conserve le choix
2. **Les mémoires implicites** sont accessibles par le corps.
3. **Le passé se manifeste dans le présent.**
4. **La relation** entre le thérapeute et la personne génère la guérison.
5. **Les croyances centrales inconscientes** soutiennent les sensations corporelles et les états émotionnels.
6. **Processus parallèle** – Les sensations, les émotions et la posture confirment les croyances centrales.



Postulats de la *Compassionate Inquiry* :

7. **Tout mécanisme de défense** a une fonction adaptative.
8. Une certaine partie de la personne **veut guérir**.
9. La personne **n'est pas son diagnostic**.
10. La personne veut **connaître la vérité**, ce qui peut être douloureux.
11. **L'inconscient est repéré** à travers le langage corporel, les sensations, les émotions, les expressions faciales et verbales, le ton de la voix et les mécanismes de défense.
12. **La sécurité passe par la co-régulation** et l'engagement social.
13. **La guérison passe par la compassion**.



Sept piliers de la *Compassionate Inquiry* :

Pour le thérapeute:

1. Avoir foi dans le processus de la personne
2. Avoir foi dans sa propre intuition
3. Être présent à ce qui émerge en soi durant l'échange
4. Prendre responsabilité de ce qui émerge en soi durant l'échange



Sept Piliers de la *Compassionate Inquiry* :

5. Avoir de la compassion pour soi et l'autre durant l'échange
6. Être curieux de tout ce qui émerge et s'y intéresser
7. Voir chaque réaction comme un trésor d'information



La Spécificité de la CI (Différence Clé)

- La Spécificité de la CI (Différence Clé)
- **Approche TIC classique** : Crée la sécurité, valide l'émotion, évite la re-traumatisation. (Le "Contenant").
- **Compassionate Inquiry** : Utilise la sécurité pour *investiguer activement* la racine inconsciente. (Le "Contenu" + Le Processus).
- **Le Moteur** : *L'Inquiry* (l'investigation) n'est pas une conversation, c'est un scalpel pour séparer le "Récit de survie" (Persona) de la "Vérité somatique" (Essence).



Le Processus Parallèle

- **Définition** : Repérer la dissonance entre ce qui est *dit* (gauche) et ce qui est *vécu* (droite).
- **La Cible** : Les contradictions (ex: « Je vais bien » + poings serrés / voix qui tremble).
- **L'Intervention** : Ne pas ignorer la contradiction. La pointer avec curiosité.
 - *Phrase type* : Je remarque que vos mots disent « c'est fini », mais votre corps semble encore en alerte. Qu'est-ce qui se passe dans votre poitrine quand vous dites cela ?



L'intégration Hémisphérique

- **Le Problème** : Le trauma dissocie le langage (Gauche) de l'expérience brute (Droite).
- **La Technique CI** :
 - **Bottom-Up** : Ancrer dans la sensation corporelle (Intéroception).
 - **Top-Down** : Nommer la croyance qui génère la sensation.
 - **Le Pont** : La phrase de liaison : « *Si elle pouvait parler, que dirait cette sensation de lourdeur ?* »
- **Résultat** : Réintégration d'une mémoire implicite dans un récit explicite maîtrisé.



Le Forage vers la Croyance Centrale

- **Mécanisme** : Descendre en couches (*Onion model*).
 - Symptôme/Comportement.
 - Émotion sous-jacente, besoin non comblé.
 - Sensations corporelles
 - **Croyance Centrale Inconsciente**
 - **Exemple de Croyance** : « Je ne suis pas en sécurité si je ne contrôle pas tout » ou « Je ne mérite d'exister que si je suis utile ».
- **But** : Rendre conscient ce qui était implicite pour désactiver son pouvoir automatique.



Application Avancée

- **Remarquer la « Fausse Compliance »** : Repérer quand un usager dit ce qu'il pense que vous voulez entendre (mécanisme de survie relationnelle).
- **Travailler avec la Dissociation** : Utiliser *l'inquiry* pour ramener doucement la conscience dans le corps sans forcer.
- **La posture du « Miroir »** : Renvoyer à l'autre non pas son histoire, mais son *processus* en temps réel.



Démonstration



COMPASSIONATE
INQUIRY

Conclusion

- **Résumé** : La CI ajoute une *méthodologie d'investigation active* à la bienveillance du TIC.
- **Message** : « La sécurité est nécessaire, mais c'est l'investigation compatissante qui libère. »



La question n'est pas :
Pourquoi cette dépendance, mais quelle douleur cette
dépendance apaise-t-elle?

“Le but de la *Compassionate Inquiry* est d'explorer en
profondeur les histoires que les gens se racontent –pour leur
faire voir ce qu'ils se racontent inconsciemment ; quelles
sont ces croyances, d'où elles viennent ; et les guider vers la
possibilité de laisser tomber ces histoires, ou de laisser
tomber l'emprise que ces histoires ont sur eux...”

~ Dr Gabor Maté



COMPASSIONATE
INQUIRY