

Thérapie brève orientée vers les solutions

Josée Lamarre, D.Ps., psychologue

Plan de l'atelier

- Historique
- Postulats de base
- Trois types de relation client/intervenant
- Recherche et utilisation des exceptions
- Empowerment

Plan de l'atelier

- Précision d'un objectif
- Visualisation d'avenir et Question-Miracle
- Questions de relance
- Échelles
- Tâches orientées vers les solutions

Historique

1952, Gregory Bateson: communication
1954, Milton Erickson observée par
Jay Haley et John Weakland
1959, Mental Research Institute à Palo Alto
1974, Watzlawick, Weakland & Fisch:
Change
1969, Brief Family Therapy Center à
Milwaukee
Steve de Shazer & Insoo Kim Berg
1985: Steve de Shazer: *Keys to solution*
2007: Steve de Shazer & Yvonne Dolan:
More than Miracles

Postulats de base

1- Une vision systémique

- Interactions avec l'entourage
- Émotions-cognitions-comportements
- «Petits changements» = boucles de rétroaction positive

2- Une conversation « constructive »

- Perspective constructiviste:
 - Pas d'interprétation fixe et «objective»;
 - Construction par le langage de «réalités»;
- Recadrer = les constructions les plus utiles
- Contribuer à construire l'autre, par le biais vers les forces et les compétences
- S'informer = intervenir

3- Relation au client : co-construction

- À la recherche de solutions ENSEMBLE
- Expérience émotionnelle : respect + validation
- Vision non-pathologique
- Compétences et ressources des clients
- *Empowerment*
- Bogues versus résistances.

4- Vision du futur

- Objectifs clairs et une vision du futur;
- La visualisation d'avenir construit la «réalité»;
- «Construire des solutions» versus «résoudre des problèmes»;
- Question-miracle;
- Questions d'échelles.

5- Une approche active

- Intervenant ouvertement «orientant» et actif
- Intérêt pour les actions du client
- Des actions différentes à introduire dans la vie quotidienne
- Liens entre les compétences du client et les tâches à mettre en pratique

Trois types de relation entre le client et l'intervenant

Client/ Intervenant

- Valider son expérience émotionnelle
- Visualiser l'avenir souhaité en détails
- Rechercher les étapes déjà franchies
- Préciser l'étape suivante
- Établir des moyens d'y arriver
- Faire le suivi

Plaignant/Intervenant

- Support émotionnel
- Imaginer un meilleur futur
- Les patterns d'interaction
- Les exceptions à la situation
- Le pouvoir d'influence du client
- En attendant que l'autre change...

Visiteur/Intervenant

- Contact respectueux et attentif
- Comprendre son point de vue
- S'intéresser à des aspects positifs de la vie du client
- Surligner les forces et les compétences
- Découvrir ce qui est important pour lui
- Convenir d'un objectif qui l'intéresse

Les exceptions

Il y en a toujours !

- Un problème n'est JAMAIS toujours là...
- Effets de surprise et de recadrage
- Questionner construit la réalité :
 - il a de meilleurs moments
 - valeur importante
 - l'espoir est permis
 - découverte de solutions par la simple différence problème/exception.

Où et comment chercher?

- Empathie – respect – validation;
- Au fur et à mesure de la présentation du problème
- Après une description minutieuse du problème
- Persévérer et croire

Zones de découverte/présent

- Changement pré-session
- Capacités d'adaptation, d'accomodement
- Moments où le problème est absent ou moins intense
- Avant le début du problème
- La fin du déroulement du problème
- Les bons moments en général

Zones de découverte/ passé

- Épreuves surmontées
- Adaptation à des changements
- A fait des choix
- A réussi à apprendre quelquechose
- A surmonté des situations semblables
- Améliorations avec d'autres intervenants

Des modalités pour trouver

- 1- Questions initiales
- questions ouvertes
 - présupposer
 - en termes positifs
 - «*Quoi d'autre*»

Des modalités pour trouver

- 2- «Je ne sais pas»
 - suggestions
 - silence
 - « Jamais, jamais?»
 - après avoir parlé des pires moments
 - questions relationnelles
 - tâche d'observation

Des modalités pour trouver

- 3- Décrire / explorer / amplifier
 - Faire détailler (*racontez-moi...*)
 - Vidéo élaboré : qui fait quoi à qui
 - Questions sur l'impact : soi, les autres
 - Questions relationnelles
 - Résumer, reformuler

Des modalités pour trouver

- 4- Attribuer / favoriser l'appropriation
 - Présupposer l'habileté
 - (*Comment avez-vous réussi...*)
 - Mise en évidence des solutions du client
 - Chercher comment les transposer à la situation actuelle
 - Relier à l'objectif visé

«Empowerment», ressources et compétences

Objectifs

- Redonner confiance dans ses capacités de changement
- Retrouver l'espoir de s'en sortir
- Etre capable d'admettre ses difficultés sans se sentir anéanti

Doutes/incompétence

- Questionner les affirmations blâmantes que la personne s'adresse
- Normaliser certaines réactions
- Nuancer par des échelles
- Nuancer les «*toujours*» et les «*jamais*»
- Remplacer par une description vidéo, axée sur les faits, plutôt que les jugements

Surligner les compétences

- Présupposer que la personne fait de bonnes choses pour vaincre des problèmes
- S'intéresser à toutes les petites améliorations
- S'intéresser aux ressources et compétences
- Les rappeler au client
- Apprendre quelque chose du client

Question-miracle

Le futur : désirs et objectifs

- Objectif = désir / rêve / aspiration;
- Objectif ↔ non-problème;
- Les avantages du futur:
 - Espoir de changement
 - Contournement du problème
 - Direction pour l'intervention
 - Point d'arrivée

Points de repère

- Concret
- Adhésion de la personne
- Réaliste
- Positif plutôt que négatif
- Petites étapes

La Question-miracle

- *Une question spéciale...*
- *...vous rentrez chez vous....*
- *...supposons...*
- *...pendant que vous dormez...*
- *...un miracle se produit...*
- *... demain matin, qu'est-ce que vous remarquez de différent...*

«Créer» le miracle

- «Je » ferai... dirai... penserai...
- Patterns d'interaction, répercussions
- Supposons... et alors...
- Anticiper les effets positifs
- Questions relationnelles
- Détailler les actions, paroles, discours intérieur et émotions positives
- Inclure les obstacles prévisibles

Variantes de la QM

- A la fin de nos rencontres
- La vie comme un roman
- Une conversation avec son meilleur ami
- Entrer dans un autre monde
- La lettre du futur
- La carte postale

Variantes avec les enfants

- Baguette magique
- Personnages imaginaires
- Marionnettes
- Dessins
- Collages
- Théâtre
- Évènements comme l'anniversaire

QM : des relances-1

- Une description émotionnelle ou vague
 - *Que faites-vous de différent?*
 - *Comment vos enfants vont s'en rendre compte?*
- *Je ne sais pas:*
 - Suggestions
 - Silence
 - *Et supposons que vous sachiez, qu'est-ce que vous diriez?*

QM : des relances-2

- Un choc post-traumatique ou deuil
 - Plus loin dans le temps: *Un jour...*
- Une réponse farfelue ou utopique
 - *Et quelle différence ça ferait*
 - *En quoi cela serait aidant pour vous?*
 - Limiter le miracle

QM : des relances-3

- *C'est l'autre qui changera*
 - Pattern après
 - Pattern avant
- Miracle en termes de résultat
 - Miracle en termes de processus
 - *En train de ...*

QM : des relances-4

- Le miracle à plusieurs
 - Une personne commence
 - Sa réaction au changement de l'autre
 - Une 2^e personne peut prolonger ce miracle
 - Alternier avec la 1^{ère} personne
 - Inviter une autre personne à parler de son miracle à elle

Les échelles

- ### Principes
- Langage universel
 - 1 = le pire et 10 = le meilleur
 - Contourner le «tout ou rien»
 - Des utilités particulières :
 - descriptions vagues
 - sujets difficiles à aborder
 - quand plus d'une personne consulte

- ### Les échelles : 2 contextes
- À la 1^{ère} rencontre:
 - Lors des descriptions vagues
 - À la 2^{ème} rencontre:
 - S'informer des progrès durant l'intervalle

Les échelles : 4 temps

- Indices positifs actuels
 - exceptions
- Moyens utilisés pour y arriver
 - Solutions, ressources
- Indices positifs de l'étape suivante
 - Petits pas à négocier
- Moyens à utiliser pour y arriver
 - «De quoi avez-vous besoin?»

Différentes échelles

- Le changement
- Le degré de satisfaction d'une relation
- La sécurité
- La confiance de maintenir le changement
- Le degré d'espoir
- La motivation, la détermination

Variantes avec les enfants

- Dessiner :
 - gradation de «bonhommes-sourire»
 - échelle à 10 barreaux
 - route sinueuse vers un soleil
- Bouger:
 - ligne imaginaire au sol
 - écart entre les 2 bras
 - grimper

Tâches orientées vers les solutions

Comment

- Pause
- Rappeler les compétences du clients reliées à la tâche
- Proposer une tâche petite, pour que ce soit un succès
- S'assurer que le client y est bien préparé
- Exercice, pratique, observation, défi...

Tâches autour des exceptions

- Changement pré-session
- Toute faite
- Pour les «plaignants»
- Plus de l'exception
- Observer le meilleur et le pire
- Prédications et écarts

Tâches autour du miracle

- Faire un morceau de miracle
- Faire semblant
- Faire une étape sur l'échelle
- Pile ou face
- Faire quelquechose de positif envers l'autre et deviner

Suivi

- Retour sur la tâche au début de l'entrevue
- S'il y a progrès:
 - décrire + détailler
 - échelles
 - questions sur les effets

Suivi

- S'il y a stabilité:
 - *Comment avez-vous réussi à maintenir ce niveau?*
 - stable = progrès
 - *Empowerment*
 - Prochain petit pas

Suivi

- S'il y a recul:
 - Relié à des événements externes?
 - Découper la semaine en journées
 - *Qu'est-ce que vous avez oublié de faire, que vous faisiez quand ça allait mieux?*
 - Exceptions dans le passé où il y a déjà eu recul et remontée par la suite
 - Rechercher un petit pas en avant

Suivi

- Si le client ne fait pas la tâche
 - Qu'avez-vous fait à la place?
 - Vérifier si la tâche était assez petite et claire
 - Mieux préparer la tâche
 - Donner plus de temps
 - Revenir sur les objectifs

Maintien du changement

- Moyens à mettre en place
 - Personnes aidantes
 - Symboles de rappel
- Échelles
- Écriture
 - Lettre des jours de pluie
 - Récit de vie
