

## **APPROCHES CENTREES SOLUTION** Alain Vallée

### **Présentation de La TOS**

Une approche à l'envers

Le changement est permanent; il faut simplement savoir le remarquer!

Créer une fiction d'avenir est une bonne façon de le découvrir

### **Démonstration**

Qu'avez –vous vu, entendu ou compris?

En quoi ça ressemble à ce que vous faites déjà?

En quoi ça vous semble différent?

Qu'est-ce que vous aimeriez comprendre?

Sur une échelle de 0 à 100 de pouvoir utiliser ces outils, à combien êtes vous?

Notez-le sur votre document

## **Idées générales et philosophiques**

### *Le constructivisme*

Wittgenstein et Spinoza

Un jeu de langage?

Où sont l'émotion et le corps?

Joie et tristesse

### *Le point de vue solutionniste*

S de Shazer, Imsoo Kim Berg, B O' Hanlon, etc

Les bonnes questions

L'exception à la croyance: l'absurde

La description: comment ne pas comparer.

### *Qu'est-ce qui est important?*

Les compétences du patient?

La qualité de la relation d'alliance?

La technique elle-même?

Toutes ces rubriques nécessitent un thérapeute formé, compétent, et au clair avec sa morale d'action!

## **Outils**

Non spécifiques: l'alliance

Spécifiques: l'exception, le compliment, la question miracle

## **Alliance: les outils**

### **Ecouter**

Poser des questions pour avoir des réponses

Poser des questions en lien avec la réponse précédente

La conversation doit être un fil continu

Mots et formules

Notez les!

Réutilisez-les!

### **Entrer dans le monde de l'autre**

Tant que vous ne voyez pas, posez des questions!

Voyez ses comparaisons et métaphores!

Soyez dans une empathie positive!

Ce qui ne signifie pas une sym-pathie!

Intéressez-vous au corps! regardez les mains et la respiration

### **La reformulation**

Reformulez le plus souvent possible en vérifiant que la personne acquiesce.

Utilisez cet acquiescement pour construire une version de l'histoire orientée vers la recherche de solutions.

Profitez-en pour demander des autorisations: « Est-ce que je pourrais aller jusqu'à dire que...? »

C'est un outil très puissant qui crée l'irréfutabilité de la proposition nouvelle.

### **S'allier avec les ressources**

Depuis que vous avez téléphoné, qu'est-ce qui s'est passé et a eu plutôt tendance à améliorer les choses?

Qu'est-ce qui marche bien dans votre vie, à l'école?

Quelle(s) personne(s) est(sont) importante(s) pour vous?

Demandez des détails!

## **Les Compliments**

### *Indirects*

C'est dur pour vous! Comment faites-vous pour que ça ne soit pas pire!

Reformulations positives:

Sur la façon de faire face au problème

Sur la façon de faire face aux problèmes

Sur les valeurs et les intentions positives

Vous pouvez faire cela au cours de la conversation

### *Utilité des compliments*

- Favoriser l'alliance.
- Permettre à la personne de se rendre compte de ses bonnes intentions.
- Lui permettre de se rendre compte, que, de son point de vue, elle fait de son mieux.
- C'est un outil puissant pour construire la croyance dans les ressources et le changement.

## **Les échelles**

Que peut-on mesurer?

Rendre concret ce qui est flou

Quand les utiliser?

Tâches

Résultats

Stabilité

En fait, tout

### *Utilité des échelles*

Elles rendent concret ce qui est flou pour la personne.

C'est un merveilleux outil si vous n'êtes pas un virtuose de la description.

Elles rendent concret ce qui est flou pour la « thérapeute ».

- objectif

- faisabilité des tâches

- «évaluation » de la progression

- qualité de l'alliance

- ou bien toute autre chose

## **Alliance: les grands axes**

### **Construire la description**

N'acceptez aucune formulation floue, telle que dépression, angoisse, tristesse, etc.

Quoi, qui, où, comment?

A la place, demandez: « à quoi savez vous que vous faites de l'angoisse? », faites décrire les sensations et le comportement.

Ensuite, reformulez: « si je comprends bien, vous éprouvez cette sensation que vous comparez à un nœud et vous pensez alors que vous commencez une crise de panique, est-ce bien cela? »

Qu'est-ce qui va se produire si ça continue comme ça?

« La réalité, ou bien la perfection » (Spinoza)

L'impuissance partagée

Quelle question aimeriez-vous que je vous pose pour m'aider à mieux comprendre?

Quand utiliser la flèche du pire?

## **Exercice**

Plusieurs thérapeutes, un patient

Faire décrire concrètement un problème en termes comportementaux, reformulez jusqu'à acquiescement du patient..

La règle: chacun pose une seule question avant de passer au suivant, toujours dans le même ordre, ceci pour vous obliger à réfléchir avant de parler.

Essayez de savoir si il vaut mieux reformuler avant ou après la question, ou avant et après!

## **Savoir négocier un objectif**

Objectif simple:

« A quoi saurez vous que les choses iront mieux? »

Objectif basé sur la sensation corporelle interprétée comme émotion

Les personnes répondent souvent en termes de comportement: détente, calme, etc.

« Qu'est ce qui sera différent, alors? »

« Quoi d'autre? »

Objectifs à échelles

Objectif par l'inverse de la plainte

Objectif du moment positif

### *Les qualités des objectifs*

Ils sont concrets.

Ils sont décrits en termes positifs.

Ils sont modestes.

Ils sont interactionnels, observables par un tiers.

Ils sont ceux du patient.

N'oubliez pas, qu'aussi modeste qu'il soit, un objectif est impossible à réaliser par le patient en l'état actuel des choses: ce n'est jamais une tâche.

## **Proposer un recadrage de la plainte**

Par l'objectif: « est-ce que nous pouvons dire que votre problème, c'est de ne pas réussir à atteindre l'objectif? »

Par l'émotion: « si, à la place de cette sensation, vous pouviez ressentir cette détente, est-ce que le problème serait le même? ». Pourrions nous dire que, finalement, votre problème est lié à cette sensation?

Recadrage par les échelles

### *Utilité du recadrage*

Fondamental: il diminue le problème!

Ainsi , les solutions essayées le sont par rapport au problème recadré.

De la même façon, le miracle sera la disparition de ce nouveau problème, et non pas la non-plainte.

Il en sera de même des exceptions.

### **Le mandat**

Etes vous d'accord que nous travaillions pour atteindre cet objectif?

Sans oublier ce qui vous amène ( la plainte), est-ce que ce serait déjà un vrai changement?

### **Evaluation**

Il s'agit de donner le pouvoir à la personne.

Si, à 0, je n'ai rien compris et, à 100, nous avons bien compris votre problème, à combien êtes vous?

Au dessous de 80, demandez à quel moment vous l'avez « perdu », ou bien s'il y a quelque chose que nous avons oublié.

Demandez si c'est OK pour reprendre de suite, ou bien plus tard.

De quoi aurions –nous dû parler?

Une thérapie est une fiction narrative: il est toujours possible d'effacer avant de recommencer.



## **Exercice**

Un thérapeute, un patient, un ou deux superviseurs.

Essayez de décrire un problème, de définir un objectif, de proposer un recadrage.

Vous utilisez les outils indiqués sur votre document.

Demandez de l'aide aux superviseurs!

Faites évaluer sur une échelle de 0 à 100 par le patient!

## **Exceptions**

A la plainte ou au problème recadré

Fortuites ou contextuelles

*Délibérées*

Où les trouver, ou bien comment les construire?

Quand les chercher?

Quand la personne (et vous!) se sent bien,

Sinon, vous faites un ancrage négatif.

*Utilité des exceptions*

Si une croyance négative est invalidée une fois, et de façon délibérée, elle est possiblement erronée.(raisonnement par l'absurde)

Cette action délibérée repose sur une autre perception que celle qui est générée par le problème, témoignant d'une histoire alternative.

Reproduire le comportement a toutes les chances de reproduire le même contexte alternatif, et aussi de reproduire l'expérience de la séance

C'est ce qui justifie l'utilisation de l'exception comme tâche.

### *Exceptions fortuites*

Ce sont les ressources de l'hypnose;

Posez des questions de détails

Cet épaississement va connecter la personne avec ses ressources générales

### **La question miracle**

« Supposez que cette nuit, quand vous dormirez profondément, il y a un miracle . Quand vous vous réveillez le lendemain matin, vous ne savez pas qu'il y a eu un miracle : à quels changements allez vous le découvrir? »

Quoi d'autre?

Quoi encore?

Qui d'autre?

### *Utilité de la question miracle*

Créer une orientation vers l'anticipation.

Permettre à la personne de « découvrir » ses objectifs de vie .

La mettre ainsi dans un contexte qui va éclairer son comportement de façon à trouver des exceptions.

Surtout, permettre un changement, dans l'ici et maintenant de la séance, une exception.

### *Exploitation de la QM*

Comment vous sentez-vous, maintenant?

Qu'est-ce qui est différent?

Sur une échelle de 1 à 10, où 1 est là où vous en étiez quand vous avez téléphoné, et 10, le miracle, où en êtes vous maintenant?

Quand avez-vous déjà connu quelque chose de ce genre?

Imaginez que vous soyez à +1

Qu'est ce qui serait différent?

Quand l'avez-vous déjà fait?

Si vous souhaitiez rester en contact avec cette expérience ou exception d'ici ce soir, par exemple, comment feriez-vous, concrètement!

*Quand poser la QM*

Après le mandat

En urgence

Mais aussi quelquefois quand vous ne savez plus quoi faire!

Vous pouvez ne pas la poser si l'objectif est vraiment clair, hypnotique; vous pourrez dans ces cas passer directement à la recherche d'une exception délibérée.

## **EXERCICE**

Changez de partenaires d'exercice!

Un thérapeute, un patient, un ou deux superviseurs

Sans rien connaître du patient, posez la question miracle le mieux possible!

Exploitez-la pour tenter de trouver une exception délibérée.

N'essayez pas de faire la thérapie!

## « The » COMPLIMENT

Faites une pause de réflexion.

Réfléchissez aux valeurs et efforts du patient, pensez aux exceptions, même fortuites

Jusqu'à ce que vous le trouviez sincèrement admirable.

Ratifiez sa souffrance et ses efforts.

Proposez une reformulation globale, positive, émouvante.

Vous n'êtes pas obligé d'être emphatique.

C'est le moment de proposer une tâche.

### *Utilité « du » compliment*

Il a un effet hypnotique.

Il entraîne la personne dans un nouveau « yes set ».

Dans ce contexte d'émotion positive, il va accepter ce que vous lui proposez, même illogique;

De cette façon, il acceptera mieux une tâche.

Plus il n'y a pas d'exception, plus il faut un compliment touchant

## **Exercice**

Je fais une démonstration..

Observez bien!

Vous avez 5 mn pour préparer un compliment au patient!

Chacun peut tenter de lui proposer.....

## **Négociation tâche**

À partir exception ,fragment de miracle , variance par rapport à l'habitude, épuisement des TS inefficace, observation, prévision

Si vous vouliez garder concrètement présente cette idée d'ici ce soir , que feriez-vous, concrètement ?

Sur une échelle de 0 à 100?

Au-dessous de 80: dans le même ordre d'idées, que pourriez-vous faire de plus facile? Echelle

Quelle tâche aimeriez-vous vous donner pour garder l'idée de notre rencontre?

Le patient s'imagine maintenant effectuer la tâche sans que cela provoque une modification négative

### *Les tâches (selon St De Shazer)*

Si vous ne savez pas quelle tâche donner, n'en donnez aucune

Le client doit pouvoir le faire. Elle est basée sur les fragments de miracle ou les exceptions.

Autant que possible, la tâche doit être sociale et interactionnelle.

La tâche doit être limitée. secrète.

Les tâches sont un début et non une fin

La tâche est un dur travail.

La construction de la tâche peut reposer sur chaque indice de différence par rapport à l'habitude.

### *Fonctionnement des tâches*

Ce sont des actions volontaires, des expériences guidées par la curiosité.

Elles ouvrent à la découverte d'éléments d'une histoire alternative.

Elles sont acceptables car elles reposent sur le souvenir du changement opéré pendant la séance.

## *Types de tâches*

-Si exception délibérée

Reproduire l'exception

Le plus souvent, ce sera reproduire quelque chose du même ordre

Par exemple correspondant à la même valeur évoquée par l'exception

-Si exception fortuite

Tâche générale d'observation, ce que vous aimeriez voir continuer

Tâche prévision : à combien pouvez-vous imaginer être demain sur l'échelle?

-Si pas d'exception

Tâche générale d'observation

Chaque moment que vous souhaiteriez conserver

Autres

-Seule exception: la séance

La QM a fait monter sur l'échelle

Tâche d'observation: observez chaque moment où vous êtes au moins à ..?

-Autres tâches

Vous pourrez utiliser ce que vous apprendrez ultérieurement

Variances par rapport à l'habitude

Tâches paradoxales

### **Exercice**

Sans rien savoir du problème,

Évaluez l'intensité du problème sur une échelle

Évaluez la gêne sur une autre échelle,

Déterminez un objectif avec l'échelle

Passez directement à la QM, qui est simplement d'être à 10

Exploitez-la avec un échelle!

Si vous avez le temps, allez jusqu'à l'exception, le compliment et proposez un tâche d'observation basée sur une échelle!

## **Questionnement de suite**

Comment vous sentez-vous, maintenant?

*Si ça va mieux*

Qu'est-ce qui a été mieux?

Description, détails

Rechercher une exception délibérée ou fortuite

Tâche

*Si ça a été difficile*

Qu'est-ce qui s'est produit?

Qu'avez-vous fait?

Auriez-vous fait ça avant?

Rechercher exception délibérée

Tâche

*Si ça va moins bien*

Comment avez-vous fait pour que ce ne soit pas pire?

A quoi vous êtes-vous accroché?

Trouvez une exception relative délibérée

Proposez une tâche pour construire l'escalier qui permettra de sortir du puits

C'est comme cela qu'on fait de la bonne thérapie de soutien



## **Fin de la thérapie**

Qu'est ce qui peut survenir?

Sur une échelle de 0 à 100, à combien estimez-vous la confiance en la stabilité du changement?

Que pensez-vous pouvoir faire alors?

Si vous étiez à plus 10.....etc, etc?

## **Autres modèles de TOS**

Ouverture des choix (Cabié, Isebaert)

TOS du « contrepoids » (Dolan)