

**Approche brève
orientée vers les
solutions /
formation avancée**

**Yves Gros-Louis,
psychologue**

Formation en ligne

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

1

Yves Gros-Louis, psychologue

Centre Psycho-Solutions
415, Chef Maurice-Sébastien
Wendake (Québec) G0A 4V0
Centre@psychosolutions.qc.ca
418-843-2970
www.psychosolutions.qc.ca

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

2

ABOS / formation avancée

**« Quand les paradigmes
changent, le monde lui-
même change avec eux. »**

Thomas Kuhn

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

3

Yves Gros-Louis, psychologue

Auteur

Psychothérapie: Approche brève orientée vers les solutions. Faire confiance aux ressources du client. Ed. Jouvence: Chêne-Bourg, Suisse, 2017

L'Art du Possible. Revue électronique gratuite publiée 4 fois / an depuis 2014 disponible sur mon site web

Plusieurs autres documents gratuits sur mon site web

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

4

Centre Psycho-Solutions

Yves Gros-Louis, formateur depuis 1996

Activités de formation en salle et en ligne

Devenir un intervenant efficace / suggestions des données probantes en psychothérapie (1 jour)

Mobiliser des clients peu motivés ou non volontaires (1 jour)

Approche brève orientée vers les solutions / Formation de base (2 jours)

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

5

Centre Psycho-Solutions

Yves Gros-Louis, formateur depuis 1996

Activités de formation en salle et en ligne

Rester serein avec vos clients les plus difficiles / dissoudre la résistance (2 jours)

Approche brève orientée vers les solutions / Formation avancée (2 jours)

Séminaire d'intégration / Approche brève orientée vers les solutions (1 jour)

Supervision individuelle

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

6

Centre Psycho-Solutions

Yves Gros-Louis, formateur depuis 1996
Formation et conférence
en établissement et en ligne

Partout dans le monde Francophone
Toutes activités de formation précédentes ou
toutes adaptations pour l'établissement
Supervision individuelle ou de groupe

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

7

Mise en train

Avec votre voisin, à tour de
rôle pendant 2 à 3 minutes :
«Quels sont vos meilleurs
espoirs pour les prochaines 12
heures? Ce avec quoi vous
aimeriez repartir? Qui vous
dirait que ce fut utile cette
formation?»

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

8

Jour 1

Plan

- Retour sur la pratique: succès, difficultés, exercice
- Rappel des notions de base de l'ABOS, disc. cas (pm)
- Micro-analyse: exercice
- D'autres voies pour intervenir : exercice

Jour 2

- Adaptations de l'ABOS aux problèmes
 - Dépressifs: succès, difficultés, exercice
 - Anxieux: succès, difficultés, exercice (pm)
 - Traumas et abus sexuels: succès, difficultés, exercice
 - Dépendance: succès, difficultés, exercice

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

9

ABOS / formation avancée

« Steve de Shazer n'a pas seulement
présumé du meilleur chez les gens; il a
fait quelque chose de beaucoup plus
difficile et infiniment plus respectueux.
De façon délibérée, il s'est abstenu
d'interpréter le comportement basé sur
des hypothèses ou de faire des
hypothèses basées sur des
interprétations. »

Yvonne Dolan

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

10

Rappel des postulats

- Postulats de base: ce qui différencie l'ABOS vs autres approches?
- Attitudes de base: co-construction de solutions, relation égalitaire, accent sur la description, centré sur les forces, ne pas savoir, voir le client à son meilleur, pas de résistance, utilisation de l'avenir, rôle actif de l'intervenant
- Client toujours motivé: même s'il est non volontaire, découragé, veut changer un autre
- Questions?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

11

Langage

Jambe droite: validation orientée solution
Reflet fidèle de l'expérience avec en plus:

- Voir le client à son meilleur
- Mots du client
- Déconstruire le problème par des mots ouvrant des possibles, double écoute, accent sur les forces, compliments, etc.

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

12

Langage

Jambe gauche: (intervention) questions

- Questions ouvertes dans les mots du client
- Connectées aux meilleurs espoirs
- Vous ne connaissez pas la réponse
- N'obligent pas à poser une action
- Avec des présuppositions: ce qui va mieux?, quoi d'autre?, quand plutôt que si, etc.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

13

Rappel des questions

- Les meilleurs espoirs
- Description du futur préféré
- Questions relationnelles
- Questions sur les différences
- Questions sur les exceptions et les exemples
- Questions sur les compétences, résilience, être à son meilleur, questions d'identité
- Questions d'adaptation
- Questions à échelle

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

14

Rappel des principes

Intention forte dans la pensée (meilleurs espoirs, q. sur les différences, q. relationnelle)



Associée à empreinte émotionnelle forte (description détaillée du futur préféré, etc.) ressentir émotionnellement les effets



Inscrite dans une action concrète (premiers signes, indices, etc.) où le client est amené à auto-observer ces signes entre les séances

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

15

Rappel des techniques de base (1 ère séance)

- Ouverture: conversation sur compétences (si client très découragé ou couple très tendu)
- Trouver meilleurs espoirs: chez non volontaires, découragés, ceux qui veulent changer un autre; questions différence
- Description détaillée du futur préféré
- Q. échelle si le temps le permet
- Fin de séance
- Questions?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

16

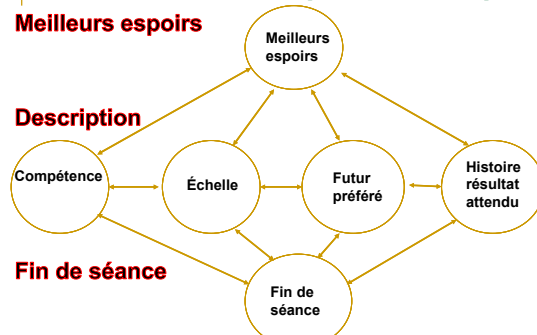
Rappel des techniques de base (séances suivantes)

- Noter et détailler les exemples, les exceptions
- Questions à échelle: niveau actuel, niveau souhaité prochaine séance et question de confiance
- Description des succès, des compétences, du niveau actuel
- Fin de séance
- Questions?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

17

Le diamant (E. Connie)



© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

18

Meilleurs espoirs de qualité

- Prendre les mots du client
- Un état interne traduit en terme observables
- Une vie où la personne est à son meilleur
- Formulés de façon positive
- Important pour le client : quelques questions sur les différences
- Si veut un changement chez l'autre ou non volontaire: questions sur les différences

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

19

Description du futur préféré

Détailler 30-45 minutes: présence des meilleurs espoirs, créer une expérience durant la séance

Commencer avant la sortie du lit: ce que note la personne, ce que notent les proches, ce qui arrive dans les relations

Description connectée aux meilleurs espoirs, place le client à son meilleur, traduite en comportements observables, comme si on était sur place

Utiliser les noms et les mots du client, inclure les difficultés actuelles

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

20

Question miracle renversée

- « Quand le bonheur (résultat attendu) est apparu dans votre vie, qu'est-ce que vous avez noté? Qu'est-ce que vos proches ont noté? Quelle différence cela a-t-elle fait dans votre vie? Sur vos relations? Etc.?
- Détails, détails comme la question q. miracle habituelle
- ABOS n'est pas à propos du futur mais à propos du changement désiré et du détail du résultat attendu

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

21

Exemples et exceptions

- Exemples : moments où les meilleurs espoirs sont présents
 - Préférables car connectés aux meilleurs espoirs
 - Occasion de faire vivre expérience des meilleurs espoirs comme dans q. miracle avec longue description: ce que note la personne, ce que notent les proches, les effets sur les relations
- Exceptions: moments où le problème est moins présent ou totalement absent
 - Demande plus de diplomatie car le client peut se sentir moins compris
 - Utiles q. client est dans le problème, en particulier q. adaptation

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

22

Résilience et compétence

Est utile avant question miracle lorsque client très découragé ou couple très tendu

- Épreuves surmontées: séparation, deuil, faillite, etc.
- Problèmes résolus: récents ou lointains
- Intérêts, passions: musique, chasse, etc.
- Expertises: dressage d'animaux, etc.
- Talents, habiletés: peinture, etc.
- Succès: entreprise, études, conférence, livre, Expériences spéciales: voyages autour du monde, athlète de haut niveau, etc.
- Compétences particulières: coach, gestion, etc.
- Liste des qualités:

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

23

Exemples, exceptions compétence

- Questions stratégies :
« Comment avez-vous fait pour réussir cela? Comment expliquez-vous ce succès? Ce qui vous a aidé? Ce qui était différent chez vous à ce moment-là ? Ce que vos proches diraient que vous avez fait de différent ? »
- Questions identité :
« Quelles qualités ce succès révèle-t-il de vous ? Quand avez-vous pris conscience de cette qualité ? Qui d'autre l'a remarqué? D'où vous vient cette qualité ? Qui d'autre vous reconnaît cette qualité ? Dans quelles situations, cette qualité est le plus remarquée par les autres ? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

24

Questions à échelle

« Un imbécile qui marche va plus loin qu'un sage assis. »

Anonyme

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

25

Questions à échelle

- Pour mesurer la présence des meilleurs espoirs (la plus importante) et décrire le prochain pas vers le résultat attendu
- Pour mesurer d'autres facteurs:
 - Évaluer la confiance de succès
 - Estimer la sécurité
 - Mesurer le niveau d'espoir
 - Déterminer la motivation
 - Connaître le degré de satisfaction dans le relation
 - Tout autre aspect de l'intervention

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

26

Questions à échelle

Accent sur description détaillée du niveau actuel: quatre fois plus de temps à détailler le niveau actuel que le prochain pas

- « *Qu'est-ce qui vous indique que vous êtes à 3 et non pas à 2?; Que faites-vous de différent à 3 que vous ne faisiez pas à 2? »*
- Q. stratégies: « *Qu'est-ce qui vous a aidé à faire ce 3?; Comment expliquez-vous que vous avez réussi cela? Que diraient vos proches? »*
- Q. identité: « *Ce que vous connaissez de vous qui vous dit que vous êtes à 3 et pas à 2? Quelles qualités vous ont aidé à être à 3? Ce que diraient vos proches? »*

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

27

Questions à échelle

Description du prochain pas:

- « *Quel est le premier indice qui vous dira que vous êtes à N+ 1? Qu'allez vous remarquer chez vous? Qu'est-ce qui sera différent à N+1? Ce que vos proches vont noter? Ce qui sera différent dans vos relations? Quoi d'autre? »*
- S'assurer que le prochain pas doit avoir le maximum de chances de succès; 7-8 / 10 confiance de succès

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

28

Fin de séance

Faire résumé de la session sans pause ni compliment et créer espoir en faisant en sorte que le client se dise : « Le changement est possible. »

- Pas de tâche (tâche donne position de pouvoir) mais on peut donner suggestions aux gens qui y tiennent (s'ils ne font pas la tâche, il faut éviter de douter de la motivation)
- Pas de compliments pq c'est une évaluation
- Ne pas prendre pour acquis qu'il veut revenir
- Le laisser choisir le délai du prochain rv

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

29

Fin de séance

Si le client tient à avoir un travail à faire :

- Suite aux commentaires du client, lui demander de se trouver une activité d'observation entre les séances
- Suggérer un travail d'observation ne brisera pas la magie de la séance :
 - « *La prochaine séance débute avec la question ce qui va mieux, aussi vous pouvez vous préparer à répondre; ça va rendre la séance plus facile. »*
 - « *Observez ce que vous voulez qui arrive encore? »*
 - « *Observez tout signe que vous avancez sur l'échelle? Observez toutes les fois où vous êtes à plus que N? »*

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

30

Séances suivantes

- Chaque séance est considérée comme suffisante; ne pas prendre pour acquis ce qu'il veut
- Débute en demandant: « *Ce qui va mieux, ce qui est différent?* »; faire l'histoire du changement avec description détaillée, ce qu'il a noté; ce que les autres ont noté ; effet sur les relations
- Ne pas assumer que plus grands espoirs de la deuxième séance sont les mêmes que la première car la personne est différente de la première séance
- Si on a le temps ou si le client ne va pas du tout: « *Vos plus grands espoirs* » et description du futur préféré

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

31

Séances suivantes

- Histoire du changement: consacrer beaucoup temps; prendre un changement à la fois et faire description détaillée, pas résolution de problèmes:
- Questions stratégies: Faire détailler 5 choses que le client a faites
- Questions identité: Nommer 5 qualités
- Questions à échelle: niveau actuel et prochain pas
- Niveau de confiance que changement va continuer

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

32

Séances suivantes

- 3 réponses à « *Ce qui va mieux?* »
Si progrès: environ 70 % (voir page précédente)
Si pareil: environ 20 %, gens ne voient pas le progrès
- Persévérer et chercher de petits changements: questionner ce qui est arrivé tout de suite après la session, découper la semaine et chercher « *Les bons moments de la semaine?* »
 - Détailler les petits succès comme page précédente
 - Sinon, « *Qu'avez-vous fait pour éviter que les choses ne soient pires? Que dirait vos proches ?* »
- N.B. Voir les clients à leur meilleur et poser des questions pour qu'ils se voient comme vous les voyez!

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

33

Séances suivantes

- Si pire: (environ 10 %) faire comme précédent; sinon, valider et questions adaptation; éviter de se décourager; souvent la vie a été pire, mais pas la personne;
- « *Comment vous avez fait pour garder le cap malgré que les choses se soient détériorées? De quelle partie de vous, êtes-vous fier malgré que les choses ont mal été? Ce que les autres ont remarqué de positif sur vous même si cela a duré peu de temps? Que dirait votre entourage? Quoi d'autre?* »
- Quand on a une réponse, faire une description détaillée comme page précédente
- Si crise, renégocier un autre plus grand espoir

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

34

Si rien ne va

- Ai-je bien ciblé ses plus grands espoirs?
- Ai-je suffisamment fait la description du futur?
- Quelle est la qualité de l'alliance (de la validation, de ma foi envers le client)?
- Ai-je mis de la pression pour faire bouger le client?
- Quel est l'avis du client sur la situation?
- Est-ce la bonne approche?
- Suis-je le bon intervenant?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

35

Pour progresser

À partir de l'analyse (ou réécouter un enregistrement) d'une séance récente avec un client, demandez-vous: Est-ce que je mène la séance? Est-ce que le client mène la séance? Est-ce que nous sommes en train de co-crée ensemble? Qu'est-ce qui me dit que je fais une de ces 3 positions? Quelle différence cela fait-il?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

36

Pour progresser

Trouver une personne et trouver sa
brillance et sa grandeur.

Trouver des questions positives que vous
aimeriez qu'on vous pose. Demander à un
ami de poser 2 ou 3 de ces questions.

Évaluer votre intégration de l'ABOS
actuellement de 1 à 10? Décrire votre
niveau actuel. Quel serait le prochain pas?
Quel serait le premier signe de ce pas?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

37

Pour progresser

Une bonne question: donne du sens, est importante
et utile, peut être répondue de diverses façons,
oriente vers le présent et le futur, conduit à de
nouvelles questions, demande du temps avant de
répondre, nous apprend quelque chose

Quelles bonnes questions ai-je posées
aujourd'hui? À qui ai-je posé ces
questions? Leurs réponses? Ai-je appris
quelque chose? Si oui, ce que j'ai appris, ce
que le client a appris? Quelle est la
prochaine question à poser?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

38

Micro-analyse

« **Savoir quand pousser, quand
laisser aller, quoi écouter, quoi
ignorer - toutes ces habiletés sont
basées sur le profond respect pour
la dignité humaine et pour restaurer
un sens de qui ils (les clients) sont
et de ce qu'ils veulent être.»**

Insoo Kim Berg

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

39

Micro-analyse

« Je n'ai jamais pensé à me tuer. J'ai besoin
d'être avec mon père, je veux être avec mon
père. J'ai besoin de lui ici avec moi. Je
réaliserais que c'était le temps qu'il parte. Je
pourrais vivre seule. Sachez qu'il me
surveille. Je ne me sens pas comme ça
maintenant. »

À corriger!

© Centre Psycho-Solutions www.psychosolutions.qc.ca

40

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
--------------	---------	-----------

Je n'ai jamais pensé à me tuer.	<i>A quoi pensez- vous à la place?</i>	Invitation à penser à autre chose.
---------------------------------------	--	--

<i>Étant donné ce que vous avez vécu, comment arriverez vous à penser autrement?</i>	Mettre en évidence les forces pour créer espoir.	
--	---	--

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

41

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
--------------	---------	-----------

J'ai besoin d'être avec mon père. Je veux être avec mon père.	<i>Vous êtes proche de votre père.</i>	Validation du lien affectif et suggestion de capacité de liens affectifs.
---	--	---

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

42

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
J'ai besoin de lui ici avec moi.	<i>Supposons qu'il est ici avec vous, quelle différence positive cela ferait-il? Comment faites-vous pour continuer maintenant qu'il n'est plus ici avec vous?</i>	Exploration du futur idéal. Mise en évidence de ses forces pour créer espoir.

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

43

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
Je pourrais vivre seule.	<i>Vous pourriez vivre seule. Vivre seule, quelle différence cela ferait-il?</i>	Validation de sa force. Invitation à voir le futur de façon positive pour la motiver.

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

44

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
Sachez qu'il me surveille.	<i>Qu'est-ce qu'il verrait qui lui ferait dire que vous êtes sur la bonne voie?</i>	Utilisation du père pour nourrir espoir et vision positive du futur.

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

45

Double écoute

Opportunités	Actions	Rationnel
Je ne me sens pas comme ça maintenant.	<i>Quel est le premier signe que vous commencez à vous sentir de cette façon? Qu'est-ce qui sera différent alors?</i>	Utilisation d'une exception pour amener vers l'action et la motiver dans cette voie.

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

46

Micro-analyse

« Je ne suis pas sûr que c'est une bonne idée de venir ici. Je suis déprimée depuis plus de 20 ans. Je prends de la médication depuis tout ce temps; j'ai consulté à plusieurs reprises sans succès. Je suis souvent en arrêt de travail car je n'ai plus la même résistance. En fait, ma situation se détériore avec les années. »

À corriger!

© Centre Psycho-Solutions www.psicho-solutions.qc.ca

47

Intervention adaptée à des problématiques

« Je ne sais pas pourquoi on s'inquiète des nouvelles idées.

Moi, j'ai peur des vieilles.»

John Cage

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

48

Intervention associée à des problématiques

- Attitudes de base face à ces difficultés
- Psychologie positive et théorie de l'espoir
- Changer la relation avec le problème
- Quelques considérations
- Ajustements particuliers à chaque problématique
 - Troubles dépressifs
 - Troubles anxieux
 - Troubles de stress post traumatique
 - Dépendances diverses

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

49

Attitudes de base face à ces difficultés

- En général, on devrait faire AOS de la même façon face à n'importe quelle demande :
 - Meilleurs espoirs de qualité
 - Questions sur les différences pour s'éloigner du problème
 - Description riche du futur préféré
 - Description détaillée du progrès

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

50

Attitudes de base face à ces difficultés

- Attitude de ne pas savoir, écoute, validation et questions (2 jambes)
- Jouer à l'expert est plutôt nuisible = manque d'écoute
- Chaque problématique se manifeste de façon unique pour chaque client; chaque but, chaque solution doit être sur mesure
- Rien ne marche pour tous tout le temps!

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

51

Attitudes de base face à ces difficultés

- Si ce que vous faites marche, vous continuez ainsi.
- Si ça ne marche pas, faites autre chose.
- Ces idées visent à générer de nouvelles idées, à faire différent.
- Ces idées ne sont pas exhaustives, vous pouvez trouver mieux avec votre créativité.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

52

Psychologie positive

«La plupart des gens voient ce qui est et ne voient pas ce qui peut être.»

Albert Einstein

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

53

Psychologie positive

Théorie de B. Frederickson

Émotions positives et négatives ne peuvent coexister: installer une émotion positive va remplacer la négative

Le rapport idéal pour des relations est 5 / 1 d'émotions positives

Émotions négatives: mettent sur défensive, rétrécit champ de vision, prépare à la fuite

Émotions positives: rend plus créatif, plus efficace pour concentration, supporte mieux douleur

Leur rôle: consolident l'amitié et l'amour; elles développent la santé, la créativité, l'ouverture d'esprit, la résolution de problème, la résilience et l'optimisme; elles aident à composer avec le stress

Paralyser muscles associés à tristesse: 9/10 sont sortis de dépression chronique

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

54

Psychologie positive

Ce qui augmente le bonheur selon la recherche:

- Visualiser meilleur avenir 4 jours de suite, tenir journal meilleur avenir, journal des buts
- Rituel écriture: écrire 15 à 30 minutes sur le pire trauma de votre vie, explorer vos émotions et pensées profondes, faire un lien avec vos relations, l'ensemble de votre vie, votre identité passée ou actuelle; écrire 4-5 jours jusqu'à nécessité
- Méditation: huit semaines, 2 x 20 minutes à chaque jour
- Exercice physique: aussi efficace que Rx pour dépressifs
- Bonne hygiène de vie: sommeil, alimentation saine, passer du temps à l'extérieur
- Profiter du moment présent: Penser à de bons souvenirs (8 min) 2 fois par jour, 3 fois/sem.; Faire et apprécier (2 min.) 2 activités par jour de façon plus consciente

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

55

Psychologie positive

Ce qui augmente le bonheur :

- Gratitude (méga stratégie): Compter ses grâces; Écrire 3 bonnes choses à chaque jour et répondre à « Pourquoi cette bonne chose est arrivé? »; une visite de gratitude ; une lettre de gratitude
- Voir son travail comme un appel, une mission
- Relations intimes: meilleur prédicteur de bonheur; avoir plus de 5 amis intimes de qualité; partager trois bonnes nouvelles pendant une semaine; donner des accolades (5 accolades par jour pendant 4 semaines)
- Couples heureux: investissent 5 heures par semaine dans le couple, ont rapport 5/ 1 d'échanges positifs, félicitent les bonnes nouvelles du conjoint, admirent leur conjoint, voient leur relation avec qualités divines, partager les rêves de chacun

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

56

Psychologie positive

Ce qui augmente le bonheur :

- Bonté (altruisme, contribution): méga stratégie, faire 3 à 5 petits gestes ou 1 gros geste 1 jour / semaine
- Vertu et compétences: écrire sur ses moments d'excellence et relire chaque jour et réfléchir sur ses forces
- Avoir une raison de vivre, un sens à sa vie: grand protecteur contre le suicide, grand prédicteur bonheur chez p. âgées et les jeunes; programme sur les buts permet de rendre heureux 6 mois plus tard chez p. âgées; journal des buts et sous buts
- Spiritualité: donner un sens sacré à sa vie et avoir une pratique active; donner un sens sacré à sa relation de couple ou à ses études

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

57

Pour une bonne vie

Aller donner de l'affection à quelqu'un qui vous aimez. Notez comment chacun exprime votre amour mutuel dans la façon de donner le l'affection, de micro seconde en micro seconde.

3 questions pour une bonne vie: **1.** Ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a rendu heureux ou reconnaissant? **2.** Ce qu'un autre a fait pour me rendre heureux ou gratitude et comment j'ai réagi? **3.** Ce que j'ai vu, senti, entendu, goûté aujourd'hui qui m'a rendu heureux ou reconnaissant?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

58

Pour aller mieux

Auto compassion: quand vous vous dites que vous faites quelque chose de mal, demandez-vous: Quelle est ma bonne raison de le faire? Qu'est-ce que j'aimerais voir à la place de cela? Évaluer les 7 prochains jours de 1 à 10, 10 le meilleur possible. Pourquoi aussi haut? Ce que j'ai fait pour cela? Quel est le meilleur jour? Pourquoi? Ce qui est différent en faisant cela?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

59

Espoir (Snyder)

Théorie de l'espoir : 3 composantes

- 1. But: (identifier l'espoir) ABOS: meilleurs espoirs et question sur les différences**
 - 2. Activation: (augmenter la foi) ABOS pose q. miracle; Snyder dit qu'une conversation sur l'espoir équivaut à 10 séances de n'importe quoi d'autre**
 - 3. Chemin: (offrir des solutions) ABOS offre q. exceptions pour trouver les solutions**
- N.B. Chaque client a un espoir sinon il ne serait pas dans notre bureau. Avoir la foi dans le client n'est pas une habileté mais un choix. ABOS est bâtie pour favoriser espoir.**

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

60

Pour augmenter l'espoir

- **Noter changements pré traitement: donner la tâche à la prise de rv et le demander à la première séance**
- **Inviter les clients à noter les indices de progrès : 10 indices que vous avancez dans la bonne direction, 10 indices que le pire est derrière vous; 10 indices que vous êtes redevenue la personne que vous voulez être; 10 indices que vous faites ce qu'il faut pour vous rapprocher du résultat attendu**
- **Q. miracle le plus tôt possible dès que l'espoir est réveillé**

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

61

Pour augmenter l'espoir

- **Théorie de Frederickson: Augmenter les émotions positives fait diminuer les émotions négatives**
- **Les mettre en contact avec leur compétences: questions sur les exceptions et les forces**
- **Compliments indirects: être surpris et demander « Comment avez-vous fait? »**
- **Proposer tâches qui favorisent espoir: ce que vous voulez absolument garder dans votre vie; ce qui va bien dans votre vie**
- **Inventaire de guérison**

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

62

Échelle de guérison Fiske

Echelle Centrée Solutions d'Évaluation de la Guérison de la Dépression

	Jamais	Parfois	Toujours							
1. J'ai l'énergie dont j'ai besoin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Je suis capable de voir de l'humour dans les choses.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Je suis capable de sourire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Je suis capable de rire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Je suis capable de me confier à quelqu'un d'autre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Je suis capable d'écouter les autres.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Je suis capable de regarder la TV.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Je suis capable de lire un magazine ou un journal.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Je suis capable de lire un livre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Je suis capable de me distraire.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Je suis capable de me concentrer pendant de courtes périodes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Je suis capable de me concentrer pendant de longues périodes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Je suis capable de chercher de l'aide.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Je suis capable de m'endormir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Je suis capable de dormir profondément.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Je suis capable de me réveiller revigoré.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Je suis capable de manger régulièrement.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

63

	Jamais	Parfois	Toujours							
18. Je suis capable de manger des choses saines.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Je suis capable d'aller au travail/l'école.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Je suis capable d'apprécier quelque chose.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Je suis capable d'aimer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Je suis capable de prendre des responsabilités.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Je suis capable d'accepter un compliment.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Je suis capable de prendre plaisir à mes activités favorites. (préciser)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Je suis capable de recevoir du réconfort.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Je suis capable d'apprécier la musique.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Je suis capable d'éprouver de l'estime pour moi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Je suis capable d'attendre quelque chose avec impatience.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Je suis capable de faire de l'exercice.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Je suis capable de me préoccuper... a) d'une personne 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 b) d'un animal familier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 c) de l'école/du travail/d'un travail de bénévolat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 d) de (préciser) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										
31. Je suis capable d'espérer en l'avenir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Je suis capable d'envisager quelque chose avec positivité.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Je suis capable de prendre plaisir aux relations amoureuses.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. Autre (préciser) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										
35. Autre (préciser) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										
36. Autre (préciser) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										
37. Autre (préciser) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										
38. Heather Fiske, 2008. L'auteur autorise l'utilisation de cette échelle d'évaluation seulement à des fins cliniques ou de formations, à condition d'en citer l'auteur.										

L'échelle est structurée de la même façon que les autres échelles solution.
© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

64

Exercice: un succès

- **Qualités requises?**
- **Talents découverts?**
- **Attitude aidantes?**
- **Valeurs?**
- **Habilités développées?**
- **Apprentissages faits?**
- **Fierté?**
- **Ce qui a aidé à persévérer?**
- **Obstacles surmontés?**
- **Gains?**
- **Effet sur les relations?**
- **Ce que ça dit de vous?**

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

65

Changer la relation avec le problème

« Il y a une brèche en toute chose. C'est la façon par laquelle la lumière pénètre. »

Leonard Cohen

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

66

Changer la relation avec le problème

- Déconstruire
- Inclusion: donner des permissions
- Valoriser le problème
- Extérioriser

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

67

Déconstruire

- Défaire la perception des problèmes est important pour guérir (**Pichot**)
- Séparer le problème de l'identité de la personne: extérioriser (**Pichot**)
- Attention à l'étiquette: si utile, on la garde; sinon on recherche un vocable du client porteur de changement. Ex: dépression devient « une grande tristesse »
- Usage des mots : « vous n'avez pas encore réussi à... jusqu'ici... pour le moment... dans ces moments-là... dernièrement... depuis cette situation... épisode dépressif, etc.

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

68

Donner des permissions

Permission de... de ne pas... :

- « Vous êtes correct de sentir la peur. »
- « Vous n'avez pas à ressentir de l'espoir maintenant. »

Inclusion d'opposés:

- « Vous pouvez avoir peur et ne pas croire en vous et affronter la situation. »
- « Vous pouvez vous sentir triste et en même temps parler avec un ami de ce qui compte dans votre vie. »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

69

Valoriser le problème

- Composer avec le problème: pleine conscience
- Cesser de résister au problème et lui trouver quelque chose d'utile
- Utiliser le problème : « *Supposons que le problème (ou le corps) était une personne et qu'elle pouvait parler: Quels conseils vous donnerait-elle? Qu'avez-vous appris sur vous même? Quel impact positif a eu la résolution de ce problème sur vous? Sur vos relations? Sur votre vie? »*

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

70

Extérioriser

- Parler du problème comme une entité à part entière: lui donner un nom et en parler comme à l'extérieur de la personne
- Ex: la dépression vous empêche de vous lever, de sourire; l'anxiété vous retire la joie de voir vos amis; l'alcool contrôle votre vie, vous a conduit à mettre de coté les choses et personnes importantes de votre vie; les abus vous privent d'envisager l'avenir que vous souhaiteriez, etc.

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

71

Quelques considérations

« Si vous planifiez d'être moins que ce que vous êtes, vous serez probablement malheureux tous les jours. »

Abraham Maslow

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

72

Psycho-éducation

- Demander ce qu'ils savent, ce qu'ils ont fait comme recherche et demander ce qu'ils ont trouvé d'utile et s'inspirer de cela pour donner des infos
- Demander la permission de donner des infos et ne pas tenir à nos idées
- Partager info essentielle que vous aimeriez avoir reçu et qui va déconstruire le problème et créer de l'espoir
- Si recommandations demandées, les inciter à faire leur propres recherches

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

73

Médication

- **Pichot** croit que les clients font de bons choix avant la thérapie sur Rx, habituellement la pression de les prendre n'ajoute pas d'efficacité
- L'efficacité est bonne si le client croit que ça va l'aider

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

74

Médication

Thomas:

- Au début: « *Comment allez-vous vous y prendre pour que la médication marche pour vous? »* « *Quel pourcentage du problème vous pouvez diminuer par vous-même?* »
- Quand progrès: « *Quelle part du progrès est dû à RX et quelle part est dû à vos efforts?* » (Indiquer un pourcentage)
- Même si pourcentage est bas: « *Quel est le prochain pas de vos efforts face au problème?* »
- Suivi: « *Qu'est-ce que vous voyez qui est sous votre contrôle? Quelle est votre habileté à contrôler le problème?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

75

Méthodes de relaxation

- D'abord, partir des stratégies du client ou celles qu'il n'a pas encore essayées et qu'il a envie d'essayer
- La plupart du temps (95 % du temps selon **Paul Koek**) les activités efficaces ne sont pas des méthodes de relaxation en soi : courir, marcher, écouter de la musique, appeler un ami, etc.
- S'il n'a aucune méthode efficace (très rare) respiration abdominale (voir plus loin), 5,4,3,2,1; pleine conscience

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

76

Utiliser les proches (**Furman**)

- Voir le passé comme une ressource: « *Qui vous a aidé? Supporté? Faire une liste des personnes qui vous ont aidé dans votre vie et noté ce qu'elles vous ont enseigné ou donné?* »
- « *Qui avez-vous aidé? Comment vous avez fait? Ce que vous avez appris de cette expérience?* »
- « *De quelle façon les autres peuvent vous aider et vous supporter dans le futur?* »
- « *Qui vous allez remercier pour leur aide et support quand vous aurez atteint vos buts?* »
- « *Ce qui vous aiderait à avoir accès à ce support quand vous en avez besoin le plus?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

77

Génogramme positif

- « *Qui dans vos ancêtres (parents, grands parents, grand tantes, oncles, etc.) fut une personne spéciale qui a réalisé quelque chose qui vous inspire, qui fut différent du reste de la lignée?* »
- « *Décrivez-moi ce qui vous impressionne, leurs succès, qualités, valeurs pour réussir cela?* »
- « *Qu'est-ce que vous avez gardé comme héritage de ces personnes et que vous voulez transmettre à votre descendance?* »
- « *Comment avez-vous fait pour cela et ce qui vous aidera à le transmettre à votre descendance?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

78

Profiter des mentors

- « Qu'avez-vous appris d'eux ? »
- « Comment avez-vous changé du fait de votre relation avec eux ? »
- « Qu'est-ce qu'ils souhaiteraient pour votre futur? Quels conseils vous donneraient-ils? »
- « Comment verraient-ils que vous suivez leurs conseils? Quels effets cela aurait-il sur votre vie? Votre situation? »
- « De suivre leurs avis, quels effets cela aurait-t-il sur vos enfants, petits enfants? »

© Centre Psycho-Solutions www.psychosolutions.qc.ca

79

Exercice

- Exercice silencieux:**
À partir d'un problème résolu :
« Supposons que le problème (ou le corps) était une personne et qu'elle pouvait parler: Quels conseils vous donnerait-elle? Qu'avez-vous appris sur vous même? Quel impact positif a eu la résolution de ce problème sur vous? Sur vos relations? Sur votre vie? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

80

Exercice

2 à 2: à partir d'une personne qui a eu un impact dans votre vie (actuelle ou passée)

- Qui est cette personne? Comment vous l'avez connue?
- Ce que cette personne a dit ou fait qui était spécial pour vous?
- Quelle différence cela a-t-il fait pour vous à ce moment?
- Quelle différence cela fait-il depuis ce temps?
- Comment vous continuez à montrer cet impact positif dans votre vie aujourd'hui?
- Comment voulez-vous continuer à construire sur cela?
- Dire 1 ou 2 mots pour décrire ce que c'était ce que cette personne a dit ou fait qui a fait une différence pour vous?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

81

Troubles dépressifs

« Je ne souhaite pas une dépression à mon pire ennemi; c'est la meilleure chose qui me soit arrivé dans ma vie. »

Bill O'Hanlon

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

82

Troubles dépressifs

- **Pour débiter**
- **Trouver les succès, les compétences, la résilience**
- **Question à échelle adaptée**
- **Employer les proches**
- **Suggestions, en cas de crise**
- **Retour au travail, activité physique**

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

83

Pour débiter

- **Augmenter l'espoir et valider leurs expérience avant d'aller vers le futur**
- **Important de tenir compte des problèmes associés à la dépression et de les mesurer en cours de route (couple, travail, etc.)**
- **Questions sur les exceptions moins utiles avec dépression; préfère q. adaptation, q. échelle**
- **Q. échelle: « 1 vous êtes incapable d'aller à n'importe quel rv même important et 10 vous menez votre vie malgré le sentiment de dépression, où êtes-vous ? » Comme le client est dans le bureau, il est à plus que 1**

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

84

Identifier les succès

- Ex q. adaptation (**Fiske**) : « *Que faites-vous pour limiter les effets de la dépression?* »
- « *Qu'avez-vous appris des difficultés que vous avez vécues?* »
- « *Comment prenez-vous soin de vous malgré la dépression?* »
- « *Qu'êtes-vous capable de faire malgré la tristesse et le peu d'énergie? Malgré le fait de vous sentir nul?* »
- « *Qui est à coté de vous dans cette lutte contre la dépression?* »
- « *Que diraient vos proches?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

85

Trouver les compétences

- Ex q. adaptation (**Fiske**) : « *Ce qui sera différent quand la souffrance ne dirigera plus votre vie?* »
- « *Que savez-vous de la guérison à partir de ce que vous avez vécu? Comment cette info peut être utile actuellement?* »
- « *Quand vous vous sentez mieux, qu'est-ce que vous savez que la dépression vous empêche de savoir maintenant? Ce que vous pensez quand vous avez l'esprit clair?* »
- Vérifier leur niveau de pouvoir sur les symptômes

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

86

Trouver la résilience

- Ex q. adaptation (**Fiske**) : « *Quel serait l'argument efficace pour contrer les pensées négatives? Quand devrait-il être utilisé? Comment vous allez vous en souvenir? Ce qui peut vous aider à vous rappeler?* »
- « *Quand la dernière fois, vous avez réussi à surmonter la dépression même un tout petit peu? Ce que vous avez fait (pensé, dit) de différent? Comment vous avez réussi? Premiers signes que ce succès va se répéter?* »
- « *1 pas utile du tout et 10 vraiment utile, quelle a été l'utilité de cette conversation? Ce qui sera différent à 1 de plus?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

87

Question à échelle

- (**Dolan**) : « *10 étant la meilleure journée possible et 1 l'opposé, à quel chiffre avez-vous besoin d'être pour vous sentir suffisamment bien pour vous dire que la journée a été correcte?* » On recherche un niveau de confort pour avoir le sentiment de reprendre le contrôle de la situation
- Ensuite, demander q. miracle où la personne est à ce niveau minimum
- Ensuite, demander les premiers signes qu'elle se dirige vers ce niveau minimum

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

88

Employer les héros

- Histoires alternatives à la dépression (**Fiske**) : célébrités qui ont surmonté la dépression; la force et la résilience de la personne (échelle de guérison); les banques de solutions de vos clients, génogrammes de succès, etc.
- Évaluer le risque suicidaire (**Pichot**) « *10 vous allez passer à travers les situations difficiles et 1 vous allez vous tuer en sortant du bureau, où êtes-vous?* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

89

Suggestions

- (**Fiske**): Liste de ce que vous arrivez à faire malgré sentiment de dépression, de tristesse, de fatigue; liste de ce que vous voulez garder dans votre vie; 10 indices que vous avancez dans la bonne direction;
- Noter les idées et pensées sur vous différentes de celles envoyées par la dépression
- Simulation: Imaginer une solution sans rien faire; puis simuler la solution au moins 3 fois / jour; avant de dormir, jouer votre film solution; revoir le film à chaque occasion; Ex: quand envie de rester au lit, s'imaginer en train de jardiner

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

90

En cas de crise

- **(Fiske):** Se préparer pour gérer ces situations : des pense-bêtes de ressources et de possibilités: lettres des jours de pluie, albums de photos, des listes, des cartes de gestion de crise, kits d'urgence émotionnelle, pratique de relaxation, rappels de liens avec proches à contacter, d'activités à faire, etc.
- Chercher à chaque rencontre à laisser quelque chose d'utile qui peut être utilisée en dehors des séances
- Faire une liste des ressources disponibles pour la personne: personnes à joindre, activités à faire, pensées à adopter, etc.
- Si la première liste ne fonctionne pas, utiliser la liste des contacts en cas d'urgence, intervenants, hôpital, services téléphoniques, etc.

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

91

Retour au travail

- **Facteurs personnels** reliés au succès du retour au travail: difficultés cognitives et exigences du poste de travail perçues
- **Facteurs reliés au milieu de travail:** soutien au collectif du travail (PAE, coordonnateur, gestionnaire de proximité et collègues), flexibilité des horaires de travail
- **Phase 1**(début absence maladie): gérer symptômes dépressifs et cognitifs
- **Phase 2**(préparation au retour): gérer les stresseurs et prévoir stratégies conséquentes
- **Phase 3** (reprise du travail) : collaborer avec md, gestionnaire, syndicat, assureur; travail sur défis reliés au travail (négocier ententes, composer avec remarques, etc.)

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

92

Activité physique

- **Activité physique** inclut **exercice physique (EP), AP ménagère, AP loisir, sport, transport actif, AP au travail**
- **Niveau élevé AP** protège des troubles dépressifs majeurs et modérés des ado, adultes et personnes âgées (méta-analyse)
- **EP est recommandé** pour **dépression modérée et sévère** en mono-thérapie ou associée à un autre traitement
- **Choisir des activités faites auparavant; demander 3 avantages et 3 barrières, choisir lui-même ce qui donne du plaisir, recourir à coach ou proche pour motiver au besoin, avoir un objectif même au début**

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

93

Activité physique

- **Quand il a trouvé quelque chose de plaisant et un rythme régulier, le laisser choisir le moment pour augmenter le rythme, développer un système de rappel, aider à prendre conscience de ses progrès et des effets de EP (app), prévoir les freins possibles à EP à long terme**
- **Maintien:** intégrer EP dans son quotidien (ex vélo pour le travail), découvrir d'autres AP, app. pour voir ses progrès et respecter des buts
- **5000 pas / jour** sont suffisants pour voir des bénéfices en santé mentale

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

94

Exercice à 2: résilience

Un problème vécu non nommé (actuel ou non) :

- **« Que faites-vous pour limiter les effets de ce problème? »**
- **« Qu'avez-vous appris des difficultés que vous avez vécues? »**
- **« Comment prenez-vous soin de vous malgré le problème? »**
- **« Qu'êtes-vous capable de faire malgré les conséquences du problème sur vous? Sur votre vie? »**
- **« Qui est à côté de vous dans cette lutte contre le problème? »**
- **« Que diraient vos proches? »**

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

95

Troubles anxieux

« Ce ne sont pas les choses en elles-mêmes qui nous inquiètent mais les opinions que nous en avons. »

Épictète

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

96

Troubles anxieux

- Normaliser et expliquer
- S'intéresser au courage, aux compétences, aux succès
- Techniques de relaxation
- Exposition
- Échelle de courage
- Des pensées alternatives
- Suggestions

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

97

Normaliser et expliquer

- Informer et normaliser la réaction traumatique, suite au premier épisode: première peur et deuxième peur (peur d'avoir peur) auto-surveillance, évitement
- Recadrage: « body reactor » « mind reactor » : gens plus réactifs au stress, les inciter à s'occuper à quelque chose d'important
- Viser non pas disparition de toute anxiété mais **gestion de l'anxiété** pour mener une vie satisfaisante
- Chaque réaction devant un stressor est normale, limitée dans le temps, n'est pas dangereuse, si doute allez consulter mais la plupart l'ont déjà fait
- Extérioriser: « La peur, l'anxiété, l'inquiétude, etc. »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

98

Observer le courage

- Observer les signes de courage dans le discours et le comportement de la personne
- Faire inventaire des aspects de la vie fonctionnelle (**Fiske**)
- Observer les signes de décision, de choix, de coping malgré l'anxiété
- Précaution appropriée: décider ne pas agir, voir les bonnes raisons de ne pas bouger **maintenant**; ce mot est important, ça ouvre la porte d'un autre choix plus tard
- Meilleurs espoirs, q. miracle comment la vie sera avec l'anxiété qui ne nuit plus

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

99

Nommer les compétences

- Changements pré séance
- Mettre en évidence les qualités nécessaires en plus du courage
- Faire l'histoire passée et future de ces qualités
- Identifier le territoire de vie qu'ils ont préservé, les valeurs cachées derrière ces succès
- Ce qui serait différent s'ils manifestaient davantage ces qualités, valeurs dans leur vie

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

100

Trouver les succès

- « *Comment vous avez été capable de passer ce temps avec la peur? Ce qui s'est passé? Quelle compétence vous a aidé? Comment vous avez réussi à survivre à la peur? Ce que vous avez fait pour que la crise soit moins sévère?* »
- « *Comment vous pouvez faire passer l'attaque de panique plus vite? »* »
- « *Pire message à vous donner pour gérer la peur? Le meilleur? »* »
- « *Si vous vouliez déclencher la peur (panique, toc, etc.) comment vous vous y prendriez? »* »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

101

Surfer sur la vague (**Quick**)

4 mots

- **Faire face**: ne pas fuir
- **Accepter**: ne pas combattre
- **Flotter**: ne pas se crispier
- **Laisser le temps passer**: ne pas être impatient avec le temps

Comparer la panique à une vague, on ne peut la combattre, on y fait face, on se fait laver par la vague et elle a passé; le mieux est de surfer sur la vague, ne pas la combattre, vous vous observez en train de flotter sur la vague et avec l'habitude, vous avez un plan pour y faire face

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

102

Apprendre à relaxer

Relaxation instantané: (abdominale, Quick)

- Main sur nombril et vous observez votre main jusqu'à ce qu'elle bouge, ensuite vous regardez au loin sans voir votre main et vous sentez que la main bouge, ensuite vous retirez la main et vous sentez votre nombril bouger,
- Technique à adopter régulièrement pour prévenir attaques de panique, ça ne marche pas durant une attaque
- Trouver l'activité efficace pour la personne (voir précédemment)

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

103

Exposition

- Échelle 1 (trop anxieux) 10 (trop calme, sommeil): personne indique zone de confort sur une ligne ou debout; ensuite niveau actuel; ensuite niveau où elle était plus proche de la zone de confort: ce qu'elle faisait, pensait, où elle était, où la sensation de bien-être était dans le corps
- Ensuite, contacter cette sensation dans votre corps et noter ce que cela produit
- « Supposons que vous êtes à 1, quelle différence cela ferait de contacter cette sensation? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

104

Exposition

- « Ce qui vous indique que vous commencez déjà à composer avec la peur? »
- « Dans quel autre domaine vous avez réussi à composer avec la peur? »
- « Si vous appliquez ce succès à la peur, comment les choses dérouleront? »
- Faire détailler le premier pas: « Quelle situation, avec qui, où, quand, comment? »
- « Quelle première étape à faire ici et maintenant vous permettrait d'arriver là? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

105

Échelle de courage (Quick)

- Échelle de courage: hiérarchie personnelle pour chaque situation difficile : sortir de la maison, voir des gens, etc.
- Exposition réelle ou imaginée : suffisante pour que la situation perde de son pouvoir
- Ceux qui vont mieux sont ceux qui ont fait l'échelle de courage
- Important de ne pas attendre d'être tout à fait prêt pour passer à l'action, préférable de faire un niveau de peur juste un peu plus que ce que vous vous croyez capable de faire
- Se baser sur votre meilleure façon d'apprendre et célébrer vos victoires

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

106

Des pensées alternatives

- Trouver des pensées alternatives supportant le courage et les répéter
- Essayer la pensée, si d'autres réactions surviennent, prendre conscience de la pensée et modifier jusqu'à apaisement
- Écrire la nouvelle pensée, stratégie, action avec les deux mains et répéter au besoin dans le quotidien
- Écrire notes pour les moments difficiles pour affronter l'inconfort

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

107

Suggestions

- Observer la vague
- Observer les stratégies pour interrompre l'anxiété et tenter de le faire plus tôt
- Observer sensations agréables de leur corps au lieu de l'anxiété (pour remplacer)
- Observer les succès même minimes pour tolérer toute sensation désagréable (douleur physique ou psychologique), maladie, inquiétude, etc.
- Faire la liste des qualités, habiletés et activités qui amènent de la relaxation
- Observer les gens plus calmes, ce qu'ils font de différent?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

108

Exercice

■ Exercice silencieux:

« Pensez à une situation que vous voulez améliorer. Trouvez un moment de bonheur; détailler ce que vous voyez, les images, ce que vous entendez, les sons, ce que vous sentez dans votre corps, le senti, ce que vous pensez, les pensées, les perceptions du monde, les émotions, etc. Quand vous êtes tout à fait dans la scène, prenez le temps de rester en contact avec la sensation (lever un doigt). »

Retournez de nouveau vers la situation initiale.

« Qu'est-ce qui est différent? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

109

Exercice

2 à 2: à partir d'un client exigeant, imaginer que dans un an, une personne lui demande comment vous avez été utile et il répond positivement.

Qu'est-ce que vous pensez que vous avez dit ou fait qui amène le client à dire que vous avez été utile?

Qu'est-ce que vous avez commencé à faire ou à dire qui pourrait contribuer à ce résultat positif?

Que pouvez-vous faire pour construire sur ce que vous avez commencé?

Qu'est-ce que vous voudriez faire différemment?

Choisir 1 ou 2 mots pour résumer ce que vous pouvez faire ou dire pour faire une différence pour ce client

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

110

Trauma et abus sexuel

« Si vous prêtez attention à l'obscurité, vous ne trouverez jamais la lumière. »

Auteur inconnu

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

111

Trauma et abus sexuel (Dolan)

- Stabiliser le présent: recueillir de l'info sans revictimiser, assurer la sécurité, gérer les flash back, reconnecter la personne avec ce à quoi elle a été déconnectée (elle-même, personnes, société, spiritualité, etc.), changer les schémas du SSPT
- Résoudre les séquelles du passé: dépendances diverses, troubles alimentaires, de comportements, relationnels, sexuels, les émotions fortes négatives: culpabilité, forte angoisse, les sentiments de trahison: enterrer relations toxiques, confronter l'agresseur
- Se forger un futur prometteur: transformer la blessure, connaître les déclencheurs du SSPT et les indices de protection, se construire une image d'une personne saine, célébrer la guérison

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

112

Recueillir l'information

- « Ce que vous sentez que avez besoin de me dire avant que je sois le plus utile possible pour vous? »
- Se réorienter sur le présent au besoin: Ce qu'on voit dans la pièce et décrire; Sinon, Où on est? La date? Son âge, Celui de ses enfants, Son travail?
- Recadrer, valider et normaliser à chaque détail
- Interrompre avec questions sur les forces: Comment avez-vous traversé cela? Ce qui vous a aidé? Comment cela vous a permis d'être une personne plus forte, plus déterminée?
- Ces pauses permettent de constater qu'elle a un certain contrôle sur ses réactions
- Complimenter, supporter, garder le but en tête

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

113

Recueillir l'information

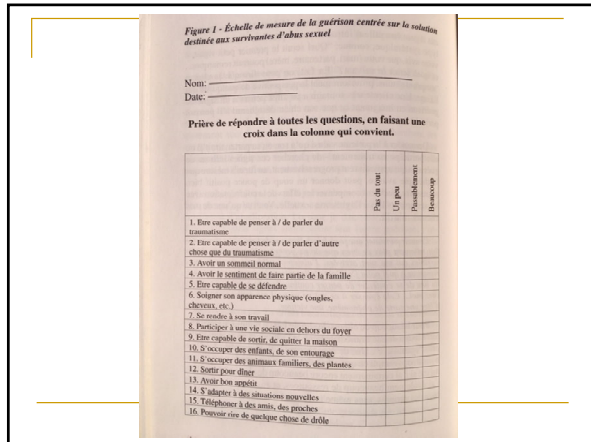
3 stades: victime, survivant, croissance (post traumatique)

Valider et surveiller les signes de guérison:

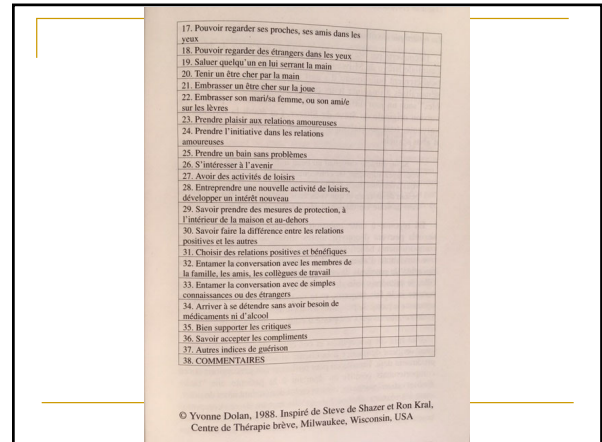
- Échelle de guérison depuis le trauma: tout ce que la personne a pu accomplir dans sa vie, ce qu'elle a surmonté, ce qu'elle a gagné comme territoire de vie sur le trauma (Dolan)
- Importer les forces et les habiletés dans un domaine de compétence
- Tâches: observer tout signe de guérison dans son quotidien ou observer tout ce que vous voulez qui continue dans votre vie

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

114



115



116

Assurer la sécurité

- Prendre conscience et éviter des dissociations pour mieux protéger elle et ses enfants des agresseurs
- Échelle de sécurité: « 1, un abus est en train de se produire, 10, vous et votre famille êtes totalement en sécurité, ni aucun risque d'abus dans le futur, où êtes-vous actuellement? » (Dolan)
- Identifier les signes de sécurité présents

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

117

Installer la sécurité (Dolan)

- Trouver un moment de sécurité passé
- Décrire ce qu'elle a vu, entendu, ressenti
- Savourer ce moment en détail et ajuster au besoin pour ressentir les effets
- Trouver un symbole qui représente cette sécurité (son, objet, mot, image)
- Ramener au présent et distraire
- Redemander d'utiliser le symbole pour vérifier son effet
- Si efficace, utiliser au besoin

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

118

Gérer déclencheurs (Henden)

- Quand arrive un déclencheur: dire à voix haute: « C'était alors, c'est maintenant! »
- Se dire: « C'est normal. Ça arrive de temps en temps. Je l'observe. Et ça va passer. »
- Nommer le déclencheur (image, son, odeur, goût, sensation) et respirer : compter jusqu'à 7 à l'inspir et à 11 pour l'expir.
- Se dire: « Ah! Je te reconnais! Bienvenue! » prendre 5 grandes respirations. Prendre autres techniques précédentes au besoin
- 5,4,3,2,1

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

119

Gérer flash back (Dolan)

Quand la personne vit flashback dans le bureau:

- Demander de décrire ce qu'elle ressent: « Quand avez-vous ressenti la même chose? »
- Demander la ressemblance entre maintenant la dernière fois: endroit, moment, personne, ce que vous voyez entendez, ressentez
- Demander la différence entre maintenant et la dernière fois
- Que voulez-vous faire? Flash back peut être le signal d'un danger; si pas de danger, message que vous voulez envoyer à votre cerveau pour vous réassurer

© Centre Psycho-Solutions
www.psicho-solutions.qc.ca

120

Gérer flash back (Henden)

- Technique renverser: Imaginer un missile qui vient vers vous, vous l'observez quand il se rapproche. Quand il est près, vous changez sa direction, puis sa couleur, vous le regardez diminuer à l'horizon jusqu'à disparaître complètement. Pratiquer 3 fois / sem. pendant 6 semaines
- Se dire à voix haute: « Il se passe deux choses: D'un côté, je me sens ... et je sens dans mon corps ... Ces sensations sont réelles parce que je me rappelle le trauma. En même temps, je suis ici ... et je peux voir 5 choses, entendre 5 choses et sentir 5 choses. Ainsi, je sais que le trauma n'est pas en train d'arriver, maintenant ni plus tard »

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

121

Gérer flash back (Henden)

- Rebobinage: (à faire sous supervision de l'intervenant) installer un lieu de sécurité, imaginer qu'il a un écran de télé avec dvd et une manette à distance, il s'imaginer flotter hors de son corps et se voit en train de regarder le vidéo du trauma. Ensuite, il rebobine le vidéo et la revoie à partir d'un moment de sécurité (avant le trauma) et se termine à un moment de sécurité (après le trauma). Ensuite, il retourne dans son corps et presse le bouton recule rapide jusqu'au point de sécurité. Ensuite, il presse le bouton avance rapide jusqu'au point de sécurité. Cela est répété jusqu'à ce que l'image n'évoque plus de émotions (4 fois suffit habituellement)

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

122

Gérer flash back (Henden)

- Confronter le flash back: Se dire : « Ok C'est un flash back, je connais son effet, le pire est passé parce que ces sensations sont dans le passé. Se pincer. Respirer jusqu'à 7 et expirer jusqu'à 11. Rétablir dans le présent avec 5 choses vues, entendues, senties. Remarquer votre reprise de contrôle.
- Ramener un flash back positif: avec image, son, odeur, sensations.
- EMDR:

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

123

Séquelles du passé

- Gérer et confronter les pensées intrusives: Quelles choses utiles avez l'habitude de vous dire (faire)? »
- Confronter la culpabilité
- S'ouvrir davantage
- Lettre du futur : vie préférée dans 5, 10 ans (Dolan)
- Écrire, lire et brûler: 3 jours, écrire 15 minutes
- Avance rapide du vidéo de votre vie préférée quand le problème sera résolu
- Gérer les crises de colère
- Méditation, visualisation

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

124

Gérer les « downs » (Henden)

- Bien manger, bien boire, bien dormir
- Humour
- Faire des choses plaisantes
- Habitude d'activité physique
- Entretenir estime de soi
- Se reconnecter avec personnes supportantes
- Lettre des jours de pluie
- Ne pas rester dans l'inaction, bouger
- Respirer
- Plan d'urgence

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

125

La croissance (Henden)

- Listes de ses forces par soi et par les proches: Comment elles ont été utiles? Elles seront utiles?
- Avance rapide de votre vie préférée, q. échelle de mes progrès
- Liste de mes succès
- Liste de ce que les autres ont fait ou dit d'utile
- Liste de mes supporteurs, de mes idoles
- Lettre du futur préféré
- Lettre de mes buts, de mon sens à la vie
- Gérer les dépendances
- Développer l'intimité dans les relations
- Reconnecter avec soi

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

126

La croissance (Henden)

- Reconnecter avec la communauté
- Reconnecter avec une puissance supérieure
- Lettre à une personne admirée
- Attention aux étiquettes négatives
- Liste de ce qui vous a aidé à survivre au trauma, de ce qui est encore utile, de ce que cela a permis de développer chez vous
- Liste de ce qui vous aide à garder l'espoir d'une vie meilleure
- Liste de vos expériences et vos symboles de sécurité
- Liste de vos rituels de vie meilleure

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

127

Se reconnecter (O'Hanlon)

- « Où vous sentez-vous le plus connecté à votre corps? aux autres? Au monde? »
- « Où avez-vous tendance à vous déconnecter quand il y a montée d'anxiété? »

Trois zones de reconnexion:

- Avec soi ou de parties de soi
- Avec les autres (ou avec un sentiment d'appartenance)
- Avec le sens / la spiritualité

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

128

Transformer la blessure

Développer de la compassion

- envers soi
 - envers les autres
- « En quoi le trauma a amené une certaine bonté, empathie, acceptation de soi, des autres? »
- « Quand la personne s'adoucit envers elle-même ou les autres? »
- « Dans quel contexte (enfants, ami, client, etc.), la personne a accès à la compassion? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

129

Transformer la blessure

Identifier une contribution (engagement)

- « Où la personne fait une contribution, rend service, démontre de l'altruisme? »
- « Ce qui vous indigné au point d'en parler si vous aviez une heure à la télé pour influencer le monde? »
- « Ce face à quoi vous ne pouvez pas vous taire ou rester assis? »
- « Comment pourriez vous transformer cette blessure en contribution? »

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

130

Exercice

Exercice silencieux:

À partir d'un moment/ événement pour lequel vous avez ressenti de la connexion avec son corps, son âme, une personne, la nature, une communauté, l'art, spiritualité. Décrire ce que vous voyez, entendez, ressentez; ce qui vous a permis de vivre cela. Ce qui sera le premier indice que vous vivez davantage cette connexion dans votre vie.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

131

Exercice

2 à 2: le pouvoir des compliments (partie 1)

Décrire un des meilleurs compliments que vous avez reçu.

De quelle façon il vous a affecté?

Quelle différence cela a-t-il fait pour vous à ce moment et plus tard ?

Quelle différence cela fait-il pour vous, maintenant en nous en parlant?

Quelquefois, des gens ont de la difficulté à croire les compliments. Qu'est-ce qui a rendu ce compliment croyable pour vous?

Qu'est-ce qui sera le plus aidant pour vous rappeler ce compliment de nouveau?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

132

Exercice

2 à 2: Le pouvoir des compliments (partie 2)

Quel est le plus récent compliment que vous avez reçu?

Comment cela a-t-il fait une différence dans votre journée?

Quand serait-ce un bon moment de vous rappeler ce compliment de nouveau?

Comment cela ferait-il alors une différence?

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

133

Dépendances

« Nous en sommes venus à croire qu'il y a plusieurs types d'alcoolisme, peut-être autant qu'il y a de buveurs problématiques. »

Berg et Miller

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

134

Les dépendances

- Ma vision
- Traitements peu efficaces
- Souvent non volontaires
- Détoxification et traitement interne
- Résultat attendu
- Trouver une nouvelle passion
- Utiliser les proches, les groupes d'entraide
- Cas chroniques
- Gestion et prévention des chutes

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

135

Les dépendances

Ma vision :

- La meilleure solution que la personne a prise pour socialiser ou pour affronter une difficulté et elle s'est fait piégée
- Il y a autant de causes que d'individus, le traitement devrait être individualisé comme pour tout problème

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

136

Des traitements peu efficaces

La recherche révèle :

- plusieurs rechutes (90%), abandons élevés (30-50 %), 1/3 recouvre complètement;
- aucune différence entre les traitements à court terme et ceux à long terme;
- aucune différence entre les traitements traditionnels internes et ceux ambulatoires;
- qu'une intervention minimale amène de changements positifs;
- 10 à 40 % modifie leur comportement sans aucun traitement (comparable à traitement) !

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

137

Une approche systémique

- Souvent membres de la famille ont aussi ces problèmes; nécessaire de les inclure dans intervention car peuvent maintenir dépendance; rôle du couple et de la famille est vital: sont les motivateurs, doivent être impliqués tout en prenant soin d'eux, important de traiter le blâme de la famille
- Sevrage et envies limitent le succès: important d'avoir un support externe et développer motivation suffisante chez le client; il faut faire front commun client, famille et intervenant contre le problème

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

138

Une approche systémique

- Dès la demande de service et tout au long du suivi, inviter tout le système autour de la personne incluant le référent, les autres intervenants dans l'équipe; si la personne est isolée agrandir son cercle avec les amis supportant, le parrain, les pairs, etc.
- Alliance avec chaque membre: souvent séance sont divisées pour avoir but et solutions propre à chaque membre

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

139

Souvent non volontaires

- Forte majorité non volontaires, mentent sur leur état car perçu comme non problématique, donc importance de développer alliance de qualité, de favoriser la collaboration
- Se centrer sur résultat attendu: (éviter de parler de la substance) partir de la motivation actuelle: ne plus avoir de pression
- « *Supposons que les problèmes qui vont amener ici sont disparus, qu'est-ce qui sera différent?; Supposons que la DPJ n'est plus dans votre vie, qu'est-ce qu'elle verra de différent chez vous pour sortir de votre vie? »*

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

140

Une approche holistique

- Souvent 2 ou 3 problème concomitants: santé mentale, (37 % alcool et 53 % drogues) trouble anxieux, dépression, autres dépendances, donc important d'en tenir compte dans le traitement
- « *Supposons que le problème d'alcool disparaît de votre vie qu'est-ce qui sera différent? Au niveau des autres substances? Au niveau de la dépression? »*
- Important de cibler un résultat attendu qui englobe l'ensemble des problèmes et de mesurer les progrès de ces variables en cours de traitement

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

141

Trouver une alternative

- Dépendance remplit un rôle dans la vie de la personne: « *Ce qui va vous manquer de la dépendance? »* important de trouver un substitut valable
- Ne pas forcer pour cesser la dépendance; trouver résultat attendu et trouver alternative satisfaisante avant de cibler la dépendance
- Manque de contrôle: donc changement de pattern est une option importante; extériorisation est très pertinente dans les cas sévères

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

142

Trouver une alternative

- Comme la dépendance a pris beaucoup de place et est associée au plaisir, il importe de la remplacer par une nouvelle passion : « *Ce qu'il fera à la place de la dépendance? »*
- Loisir, intérêt, activités, spiritualité, où il y a connexion, contribution, compassion,
- Peut être associé à plaisir intense comme sports extrêmes
- Remplit beaucoup de temps, se fait en relation, donne du sens

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

143

Une approche positive

- En raison du découragement et des échecs répétés, avoir une approche positive: débiter la première séance avec tout le système en s'intéressant aux forces, aux valeurs, aux succès, courage, passions, exceptions, blâme positif: « *Comment vous avez réussi cela? »*
- En raison du fort taux de rechute, important de faire prévention de rechute dès la première séance et d'impliquer les proches, d'allonger le suivi

© Centre Psycho-Solutions
www.psychosolutions.qc.ca

144

Cas chroniques

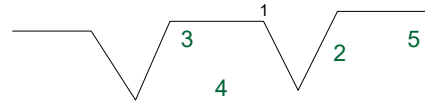
Plusieurs traitements, peu de succès,

- Recadrer: sont des persévérants chroniques!
- C'est le traitement qui a échoué et non la personne
- Trouver rapidement ce qu'ils peuvent faire de différent: ce qui a aidé et ce qui n'a pas aidé
- Contacter les intervenants qui les ont traités
- Rechercher toute exception même mineure
- Ajouter une équipe autour de la personne: AA, un proche ou non, l'impliquer dans traitement
- Voir le futur dans 5 ans avec dépendance et sans, q. cauchemar, scénario du pire

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

145

En cas de chute



© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

146

Apprendre de la chute (Berg)

- Au lieu de demander ce qui a causé la chute (1)
- S'intéresser à comment il a cessé la chute et s'est relevé (2)
- Décrire ses succès avant la chute (3)
- Différences entre cette chute et la précédente (4)
- Ses apprentissages et ses résolutions suite à cette chute (5)

© Centre Psycho-Solutions www.psycho-solutions.qc.ca

147

Prévention de rechute

- Plan structuré de succès: cibler plutôt les situations à haut risque de succès avec la famille
- Prédire la rechute dès le départ: 90 % des clients vont rechuter dans la première année
- Recadrer : occasion d'apprendre
- Demander au client et à son entourage de vous enseigner comment rechuter, comment s'assurer de ne pas se relever d'une chute
- Scénario du pire avec les proches
- Y a-t-il un sujet non abordé qui s'il n'est pas discuté peut conduire à une crise ou une rechute?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

148

Exercice

Exercice silencieux:

À partir d'un problème récent que vous venez de résoudre. Imaginez que vous êtes le problème et que vous voulez vous faire rechuter (pas de façon trop évidente mais de façon si subtile que vous ne voyez rien venir). Comment feriez-vous? Quels pas feriez-vous pour vous conduire vers la rechute d'une façon efficace? En sachant cela, que devez-vous faire pour éviter cela?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

149

Conclusion

Questions à se poser en cas de non progrès:

- Ce que vous savez sur cette personne (ou le système) sur sa façon typique de collaborer?
- Comment cette info peut vous aider à faire un traitement sur mesure pour cette personne?
- Comment vous pouvez changer les choses graduellement juste un peu à la fois?
- Quels conseils vous donnerait le client (un collègue, un superviseur, etc.)?
- Ce qu'un sceptique a besoin de voir pour éliminer toute doute face à l'ABOS dans cette situation?

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

150

Conclusion

«L’endroit où vous vous tenez détermine ce que vous voyez et ce que vous ne voyez pas, ainsi que l’angle avec lequel vous voyez; un changement de l’endroit où vous vous tenez change tout.»

Steve de Shazer

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

151

Bibliographie

- Berg, I.-K. (1996) *Services exés sur la famille*. Saint-Hyacinthe : Edisem.
- Berg, I.-K. & Dolan, Y. (2002) *Récits de solution*. Bruxelles : Satas.
- Berg, I.-K. & Kelly, S. (2001) *Des solutions à inventer dans les services à l'enfance*. St-Hyacinthe : Edisem.
- Berg, I.-K. & Miller, S.-D. (1998) *L'alcool une approche centrée sur la solution*. Bruxelles : Satas.
- Connie, E. (2020) *The diamond*. Webinaire sur internet.
- Corcoran, J. (2009) *The Depression Solutions Workbook: A Strengths and Skills-Based Approach*. Oakland : New Harbinger.
- Dolan, Y. M. (1996) *Gérer de l'abus sexuel et revivre*. Bruxelles : Satas
- Dolan Y.M. & Pichot T. (2010) *La thérapie brève centrée sur la solution dans les services médico-sociaux*. Bruxelles : Satas.
- Durrant, M. (1997) *Stratégies pratiques en milieu scolaire*. Bruxelles : Satas.
- Durrant, M. (1991) *Residential Treatment : A Cooperative Competency-Based Approach to Therapy and Program Design*. New-York : Norton.
- De Shazer S., Dolan Y., Korman h., Trepper t., Mccollum E., Berg. (2007) *Au-delà des miracles. Un état des lieux de la thérapie brève solutionniste*. Bruxelles : Satas.
- Delong & Berg, I.K. (2003) *De l'entretien à la solution*. Bruxelles : Satas.
- Emmons, R. A. (2007) *Thanks*. New-York: Houghton Mifflin Company.
- Fiske, H.(2015) *L'entretien centré sur les solutions dans la crise suicidaire: Ranimer l'espoir*. Bruxelles : Satas.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

152

Bibliographie

- Frederickson, B.L. (2001) *The role of positive emotions in positive psychology: the broaden and build theory of positive emotions*, American psychologist, 56: 218-26
- Furman, B. & Ahola, T. (1992) *Solution Talk : Hosting Therapeutic Conversations*. New-York : Norton.
- Furman, B. (2020) *Seven skills for Solution-Focused Living*. Livre électronique.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005) *What and Why Is Positive Psychology?* Review of General Psychology, vol 9, no 2: 103-109.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New- York: Three Rivers Press.
- Henden, J. (2018) *What it takes ti thrive*. London: World scientific Publishing.
- Jacob, F. (2001) *Solution focused Recovery from Eating Distress*. London: BT Press.
- King, L. A. (2008) *Interventions for Enhancing Subjective Well-Being*. In Eid, M. & Larsen, R. J. (Eds) *The Science of Subjective Well-Being*. (p. 431-448) New-York: Guilford Press.
- Lee, M. Y., Sebold, J., & Uken, A. (2003) *Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders: Accountability for Change*. New-York : Oxford.
- Lyubomirsky, S. *Comment être heureux et le rester?* Paris: Flammarion, 2008.
- O'Hanlon, W.-H. (2007) *Les chemins de la spiritualité en thérapie*. Bruxelles : Satas, 2007.
- Metcalf, L. (1998) *Solution Focused Group Therapy*. New York: Simon & Schuster.
- Mitchell, C. -W. (2007) *Effective Techniques for Dealing with Highly Resistant Clients*. Sec. Ed. Johnson City : Clifton W. Mitchell Publisher.
- Nelson, S.T. Thomas, F.N. (Eds) (2007) *Handbook of siloution-Focused Brief Therapy*. New-York: Routledge.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

153

Bibliographie

- Pennebaker, J. W. (1997) *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. Psychological Science, 8: 162-166.
- Pichot, T. (2007) Looking beyond depression. In Nelson, S.T. Thomas, F.N. (Eds) (2007) *Handbook of siloution-Focused Brief Therapy*. New-York: Routledge.
- Pichot, T. & Dolan, Y. (2002) *Miracles Happen: Agency based solution-focused therapy with courtmandated and other reluctant clients*. New York: Haworth.
- Quick, E.K. (2013) *Solution Focused Anxiety Management*. Waltham: Academic press »
- Ratey, J. J. (2008) *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise And The Brain*. New-York : Little Brown and Company.
- Rowan,T. & O'Hanlon, B. (1999) *Solution-Oriented Therapy for Chronic & Severe Mental Illness*. New York:Wiley.
- Selekman, M.-K. (1993) *Pathways to Change : Brief Therapy Solutions with Difficult Adolescents*. New-York : Guilford.
- Seligman, M. (2002) *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New-York: Free Press.
- Simon, J. K. (2009) *Solution Focused Practice in End-of-Life and Grief Counseling*. New-York : Springer.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Turnell, A. & Edwards, S. (1999) *Signs of Safety: A Solution - and Safety - Oriented Approach to Child Protection Casework*. New York: Norton.
- White, M. & Epston, D. (2003) *Les moyens narratifs au services de la thérapie*. Bruxelles : Satas.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

154

ABC de l'approche brève orientée vers les solutions

Cette présentation PowerPoint fut créée par Yves Gros-Louis, ©. Pour information sur les programmes de formation, prenez un dépliant à l'avant, visitez le www.psycho-solutions.qc.ca, ou donnez votre nom et courriel pour faire partie de notre liste d'envoi.

© Centre Psycho-Solutions
www.psycho-solutions.qc.ca

155