



Yves Gros-Louis, psychologue
Centre Psycho-Solutions,
centre@psycho-solutions.qc.ca
<http://www.psycho-solutions.qc.ca>

L'art du possible

Janvier 2021 / Volume 8, no 1

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

Auteur inconnu

Votre espace québécois dans l'univers de l'intervention brève!

Voici maintenant votre nouveau numéro de *L'art du possible* en ce début d'année 2021! Ma conjointe et moi avons amorcé un premier hiver au Québec depuis 6 ans en raison de la pandémie. Nous prévoyons passer de courts séjours dans des endroits pittoresques de diverses régions du Québec.

Avec la pandémie, toutes les activités du **Centre Psycho-Solutions** offertes cet automne et celles demandées par les organismes ont été diffusées en ligne en direct. Même si ce médium exige plus d'attention et enlève beaucoup de rétroaction directe et non verbale, la grande majorité des intervenants (les gens en établissement et ceux inscrits à mes activités) a été très satisfaite. Le logiciel Zoom Pro permet de faire les démonstrations, les exercices en sous-groupes et de poser toutes les questions comme dans une formation en salle. Pour le moment, le **Centre Psycho-Solutions** offrira toutes ses activités pour le printemps 2021 en salle mais si la santé publique ne le permet toujours pas, elles seront alors transformées en webinaires en direct.

Je rappelle que je suis toujours disponible pour la supervision professionnelle à distance et toujours accessible par courriel et par téléphone pour toute information au sujet de mes activités de formation. J'espère que, de votre côté, votre travail s'est bien déroulé en mode virtuel. Je crois que la planète a besoin d'une approche positive comme l'ABOS. Je souhaite que vous puissiez contribuer à diffuser cette façon de converser porteuse d'espoir à votre clientèle durement touchée par cette crise.

J'apprécie recevoir vos commentaires et vos réactions à mes écrits tout comme vos réflexions et vos succès avec les approches que je préconise dans cette publication. Je remercie ceux qui m'ont envoyé des questions et des observations qui seront traitées après le présent article. Cette revue électronique porte non seulement sur l'ABOS (approche brève orientée vers les

solutions) mais aussi sur toutes autres approches collaboratrices qui font confiance aux ressources du client, qui s'intéressent plus à ses forces qu'à ses problèmes et qui croient que les personnes ont toutes les qualités pour surmonter leurs difficultés.

Ce vingtième quatrième article de *L'art du possible* continue sa série de numéros sur la version 2.0 de l'ABOS avec un numéro abordant la façon ABOS 2.0 **d'intervenir avec plus d'une personne**. En plus de vous présenter l'adaptation de l'ABOS à l'intervention de couple, cet article permettra de faire une révision des principales interventions de l'approche car il revisitera les diverses étapes de la première séance et des rencontres subséquentes. De plus, réalisée par Elliot Connie, un des plus grands formateurs mondiaux de l'approche, une longue entrevue pratiquement complète illustrera de façon très concrète chaque étape d'une première séance. En effet, cette conversation offrira un exemple à plusieurs de précision de résultat attendu, de conversation sur les compétences, de description détaillée du futur préféré et enfin de façon de terminer les séances. Par la suite, seront abordé les étapes des entrevues subséquentes à plusieurs. Comme vous le verrez, intervenir orienté vers les solutions avec plus d'une personne requiert une **grande neutralité** envers chaque membre de la famille et un grand **art** pour favoriser un climat serein de conversation et ainsi créer du **possible**.

Je souhaite que ce numéro de *L'art du possible* puisse faire une différence dans votre pratique et dans la vie de vos clients. Je vous donne rendez-vous en début mars 2021 pour le prochain numéro de *L'art du possible*. Bonne lecture et bonne collaboration !

Yves Gros-Louis, *psychologue*

L'intervention conjugale et familiale, version 2.0 de l'ABOS !

Dans le numéro précédent¹, s'est poursuivi ma série d'articles sur la version 2.0 en décrivant la façon dont se déroule la deuxième entrevue et suivantes selon le modèle de l'équipe britannique. Cet aspect de l'intervention est très semblable au modèle original de Milwaukee. La principale différence se situe dans l'insistance sur la **description des progrès** plutôt que sur le prochain pas vers le futur préféré. En effet, BRIEF² croit que l'ingrédient important du changement est l'expérience vécue durant la description détaillée du succès (ou du futur préféré).

Dans le présent texte, je poursuis la série d'articles sur la version 2.0 en décrivant la façon dont se déroule l'intervention conjugale et familiale selon le modèle de l'équipe britannique. En plus de vous présenter l'adaptation de l'ABOS à l'intervention de couple, cet article permettra de faire une révision des principales interventions de l'approche car il revisitera les diverses étapes de la première séance et des rencontres subséquentes. De plus, réalisée par Elliot Connie, un des plus grands formateurs mondiaux de l'approche, une longue entrevue pratiquement complète illustrera de façon très concrète chaque étape d'une première séance. En effet, cette conversation offrira un exemple à plusieurs de précision de résultat attendu, de conversation sur les compétences, de description détaillée du futur préféré et enfin de façon de terminer les séances. Par la suite, seront abordé les étapes des entrevues subséquentes à plusieurs.

L'intervention conjugale et familiale

Suite à la série d'articles sur la version 2.0 de l'ABOS, cet article porte sur l'intervention conjugale et familiale mais toujours avec les nouveautés apportées par l'équipe britannique. Je vous présenterai la façon de procéder pour préciser le résultat attendu (ou les meilleurs espoirs) de chacun des membres de la famille. Par la suite, nous aborderons comment tenir une conversation sur les compétences avant de faire une description détaillée du futur préféré et de terminer la séance. Viendra ensuite la façon de faire dans les rencontres subséquentes. Afin

d'illustrer ce travail de la façon la plus concrète possible, je vous propose ma traduction personnelle d'une rencontre de couple filmée par Elliot Connie³, un des formateurs les plus reconnus sur la planète. J'ai modifié les noms et retiré certains éléments de la conversation non pertinents pour les fins de cet article.

Préciser le résultat attendu à plusieurs

Lorsqu'il y a plus d'une personne dans une intervention, il est nécessaire que chaque personne puisse **nommer un résultat attendu pour elle-même**³. Pour ce faire, nous ne reviendrons pas sur la distinction entre un objectif et un résultat attendu (ou meilleur espoir) ; cela a été suffisamment couvert dans un numéro précédent⁴. Cependant, je rappelle que le résultat attendu devient une forme de **contrat ou d'entente sur le travail** à faire pendant les rencontres⁴. En outre, un résultat attendu de qualité est souvent un état interne ; il doit être formulé de façon positive ; il doit aussi dépendre de la personne qui le formule. Ce dernier point est particulièrement important quand il y a plus d'une personne dans l'intervention. Dans ces circonstances, il arrive souvent qu'une personne nomme comme résultat attendu le changement d'une autre personne. Enfin, lorsqu'une personne présente est non volontaire, il importe de trouver la motivation de cette personne en utilisant le point de vue de la personne qui l'oblige à consulter. Pour plus de détail sur chacun de ces aspects, vous pouvez vous référer à un numéro antérieur⁴.

Un autre critère important pour la précision d'un meilleur espoir à plusieurs est que le résultat attendu de chacun des personnes dans la rencontre **n'interfère pas avec aucun des autres personnes** présentes dans la rencontre⁵. Par exemple, dans une intervention de couple, l'intervenant ne peut accepter de l'épouse comme meilleur espoir la séparation et alors que le conjoint espère reprendre la vie commune. Il faut rappeler que l'objectif est souvent une stratégie pour obtenir quelque chose d'autre. En prenant le temps de faire préciser le résultat attendu dans une famille ou un couple, les résultats attendus sont généralement compatibles parce qu'ils concernent une amélioration des relations interpersonnelles⁵. Voici le début de conversation de la séance tenue par Elliot Connie pour trouver des **résultats attendus compatibles** dans une telle situation où le couple est tout près du divorce :

Int : (Aux deux) « **Quels sont vos meilleurs espoirs pour cette rencontre ?** » (Question initiale pour préciser le résultat attendu)

Johanne (Épouse) : « *Mon mari tenait à ce que je vienne ici parce qu'il veut qu'on se donne une autre chance mais pour moi c'est fini. Je n'ai vraiment plus d'espoir. J'espère juste que cette rencontre permette de mettre fin à notre relation.* »

Int : « **Vous souhaitez mettre fin à votre relation.** (Validation) **Supposons que cette conversation fasse en sorte que votre relation se termine d'une façon acceptable pour vous, qu'est-ce que cela changera pour vous ?** » (Question sur les différences pour obtenir un résultat attendu compatible avec celui du conjoint)

Johanne : « *Ben. Je pense que je vais me sentir libre.* »

Int : « **Si cette rencontre vous aide à ce que votre relation vous fasse sentir libre, est-ce que ce serait satisfaisant pour vous ?** » (Question pour s'entendre sur le résultat attendu)

Johanne : « *Oui.* »

Int : (À Bruno, époux) « **Quels sont vos meilleurs espoirs pour cette rencontre ?** » (Même question initiale pour préciser le résultat attendu)

Bruno : « *Je suis très content que ma femme ait accepté de venir ici. Ce que j'espère de tout cœur, c'est que cela me permette de rester à la maison et qu'on continue notre vie ensemble.* »

Int : « **C'est vraiment important pour vous de continuer votre vie ensemble.** (Validation) **Supposons que cela arrive, qu'est-ce qui sera différent pour vous ?** » (Question sur les différences pour obtenir un résultat attendu compatible avec celui du conjoint)

Bruno : « *Humm. Je dirais que je serai l'homme le plus heureux du monde.* »

Int : « **Si cette rencontre vous permet d'avoir une relation qui vous rende heureux comme vous le souhaitez, est-ce que vous seriez satisfait ?** » (Question pour s'entendre sur le

résultat attendu)

Bruno : « *Humm. Oui.* »

Dans cette conversation, les deux ont accepté la réponse de l'autre, aussi, il est alors possible de faire une description du futur préféré car peuvent coexister les deux résultats attendus formulés : avoir une relation où Johanne « se sent libre » et où Bruno « se sent heureux ». Si l'un des deux n'avait pas accepté le résultat attendu de l'autre, il aurait fallu continuer à converser pour en identifier un³. Dans les faits, chaque personne veut une meilleure vie et de meilleures relations, aussi la plupart du temps un résultat attendu compatible est rapidement accepté. Donc, il est essentiel que chacune des personnes présentes puissent exprimer ses meilleurs espoirs pour qu'elle se sente entendue et prise en compte dans la discussion visant à décrire le futur préféré. Enfin, avec cet accord, l'intervenant obtient la permission du couple de poser toutes les questions sur le mandat qu'il vient de recevoir : avoir une relation où Johanne se sente libre et où Bruno se sente heureux.

Discussion sur les compétences

Ce segment de conversation est particulièrement utile pour **connaitre davantage** le couple (ou la famille) et aussi pour trouver le **langage de ce couple** pour décrire le futur préféré⁵. En outre, cette conversation tournée vers les compétences permet au couple de se placer dans un **état d'esprit plus propice** pour faire la description du futur préféré⁶. En effet, grâce à une conversation orientée vers les compétences, le couple devient une version de lui-même nettement améliorée pour décrire un futur souhaité. Pour faire la description du futur préféré, il est important de s'adresser à la **meilleure version possible** de la personne (ou du couple). Cette conversation sur les compétences avec un couple est souvent appelée conversation de « **lune de miel** » car elle porte habituellement sur la façon dont le couple s'est rencontré et s'est engagé³. Pour produire son effet d'installer une meilleure version de lui-même chez le couple, la conversation doit porter sur des détails minimes mais significatifs de leur rencontre⁶. Poursuivons l'échange avec le couple précédent avec Elliot Connie :

Int : (À Bruno) « **Quelle est votre occupation principale ?** » (Question de prise de connaissance)

Bruno : « *Je suis plombier dans la construction.* »

Int : (À Johanne) « **Quelle est votre occupation principale ?** » (Même question de prise de connaissance)

Johanne : « *Je suis enseignante mais je reste à la maison pour m'occuper de ma fille.* »

Int : « **Comment s'appelle-t-elle et quel âge a-t-elle ?** » (Question de prise de connaissance)

Johanne : « *Elle s'appelle Rose ; elle a 4 ans.* »

Int : (À Bruno) « **Quelle est votre qualité préférée chez Johanne ?** » (Question sur les compétences. Dans une relation tendue, éviter de demander ce que vous aimez chez l'autre car cela peut amener comme réponse : « Rien. » et dégénérer. En demandant la qualité favorite, la personne est à la recherche de ce qu'elle apprécie le plus.)

Bruno : « *Sa gentillesse.* »

Int : « **Comment démontre-t-elle sa gentillesse ?** » (Question d'observation sur la qualité)

Bruno : « *Elle rend service aux autres. Une fois, elle a accueilli des gens à la maison qui étaient en panne d'auto. Elle ne m'a pas demandé la permission, mais c'est un autre sujet. Elle a accueilli aussi plusieurs chats errants chez nous et ça m'a souvent dérangé.* »

Int : « **Dirais-tu que c'est une belle qualité ?** » (Question de vérification pour s'assurer que la conversation prenne une tournure positive et que Johanne ait envie de continuer la conversation)

Bruno : « *Oui, c'est une belle qualité.* »

Int : (À Johanne) « **Quelle est ta qualité favorite de Bruno ?** » (Même question sur les compétences. Important que chaque personne ait l'occasion de répondre aux mêmes questions de façon équitable)

Johanne : « *Son optimisme et son enthousiasme.* »

Int : « **Comment démontre-t-il son optimisme et son enthousiasme ?** » (Question de détail sur la qualité)

Johanne : « *Il le fait surtout au travail avec ses collègues de travail. Il le fait moins à la maison.* »

Int : « **Comment voyez-vous ces qualités à la maison ?** » (Question de détail pour garder la conversation dans une zone positive et sereine)

Johanne : « *Quand il joue avec Rose et qu'il parle du futur de notre couple.* »

Int : (Aux deux) « **Comment vous êtes-vous rencontrés ?** » (Question « lune de miel » adressée aux deux pour inviter dans la séance la meilleure version du couple.)

Bruno : « *On s'est rencontré dans un karaoké. Je chantais avec des amis et après je l'ai remarquée dans le bar. Elle était jolie et c'était la seule qui ne riait pas dans le groupe. C'est comme si je me suis dit je vais m'arranger pour la faire rire.* »

Int : (À Johanne) « **Comment l'avez-vous remarqué ?** » (Même question « lune de miel »)

Johanne : « *Avant le spectacle, je l'ai vu au bar avec les gens qui allaient monter sur la scène.* »

Int : « **Qu'est-ce qui vous a intéressé chez lui ?** » (Question de détail « lune de miel »)

Johanne : « *J'aime bien les gars foncés.* »

Int : « **Vous aimiez son apparence ?** » (Validation)

Johanne : « *Oui.* »

Int : (Aux deux) « **Comment s'est amorcée la conversation ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *Je me suis mis à faire des farces pour la faire rire. Est-ce que je suis si mauvais que cela ? Es-tu sourde ? J'ai réussi à la faire rire et il s'est passé vraiment une chimie à ce moment.* »

Int : « **Qu'est-ce qui vous fait dire qu'il y avait une chimie ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *Ben. Les phéromones.* »

Int : « **Comment avez-vous ressenti les phéromones ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *J'ai ressenti une sensation spéciale dans l'estomac, une sensation que j'avais déjà ressentie. Je me sentais comme un adolescent de 13 ans.* »

Int : (À Johanne) « **Avez-vous senti le même genre de chimie ?** » (Même question d'observation « lune de miel »)

Johanne : « *Je n'ai rien ressenti au début quand il a commencé à me parler. Quand il a insisté pour qu'on se revoie, j'ai ressenti un frémissement dans la poitrine.* »

Int : « **Était-ce nouveau pour vous de sentir cela ?** » (Question de vérification « lune de miel »)

Johanne : « *Oui.* »

Int : « **C'était un bon signe pour vous ?** » (Question de vérification « lune de miel »)

Johanne : « *Oui. C'était un signe d'aller de l'avant dans cette relation.* »

Int : (Aux deux) « **Comment s'est passé votre rencontre suivante ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *Je l'ai invitée à un bon restaurant pour souper. C'était un restaurant très cher, mais je voulais l'impressionner.* »

Int : (Aux deux) « **À quel moment dans votre relation ces sensations d'adolescent pour vous Bruno et de frémissements pour vous Johanne ne sont pas seulement des sensations mais des indices que cette relation a un potentiel de futur ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Johanne : (En riant) « *Probablement après la salade !* »

Bruno : (En riant) « *C'était une vraie bonne salade ! C'est la même chose pour moi.* »

Int : (Aux deux) « **Comment vous avez laissé savoir à l'autre que cette relation a un potentiel de futur ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Johanne : « *J'ai gardé cela pour moi. Ça a été seulement à la quatrième rencontre que je lui ai*

montré que ça pouvait continuer. »

Bruno : « *Moi, je voyais qu'il y avait une barrière, mais elle me disait toujours oui pour une autre rencontre. Alors, j'ai continué à pousser dans la barrière. »*

Int : (À Bruno) « **Comment lui avez-vous laissé savoir que c'était plus qu'une sensation d'adolescent ?** » (Même question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *Tout de suite après la première rencontre, j'ai fait un CD et je lui ai donné au premier rendez-vous. Je lui ai donné le CD en premier. Après quand la barrière est tombée, je lui ai donné l'explication de chaque chanson pourquoi j'ai choisi chaque chanson pour elle. »*

Int : (À Bruno) « **Combien de temps avez-vous fait perdurer cette sensation d'adolescent dans votre relation ?** » (Question d'observation « lune de miel »)

Bruno : « *Je dirais une bonne année. »*

Int : (À Johanne) « **Comment Bruno a contribué à ce que cette sensation d'adolescent se maintienne tout ce temps dans votre relation ?** » (Question de stratégies « lune de miel »)

Johanne : « *Il m'a fait sentir en sécurité, il m'a fait sentir désirable, importante. Il était affectueux. Il me donnait des marques d'affection physique comme de me tenir la main en marchant. »*

Int : « **Recevoir des marques d'affection physique, est-ce que cela vous plaisait ?** » (Question de vérification « lune de miel »)

Johanne : « *Oui vraiment !* »

Int : (À Bruno) « **Qu'est-ce que Johanne a fait pour faire grandir cette sensation d'adolescent dans votre relation ?** » (Même question de stratégies « lune de miel »)

Bruno : « *Elle m'a fait sentir que j'étais son protecteur, que j'étais là pour elle, qu'elle se sentait en sécurité avec moi. »*

Int : « **Comment vous a-t-elle fait sentir cela ?** » (Question de stratégies « lune de miel »)

Bruno : « *Par son comportement non verbal et en paroles aussi. Je me sentais un homme et c'était ma femme. C'était très cool. »*

Vous voyez avec cette discussion que la glace est cassée et que la tension initiale est en train de fondre. Le couple devient tout doucement une meilleure version de lui-même pour se projeter dans un meilleur futur. La critique qui existait au début de la conversation fait place maintenant à des rires et à une humeur plus chaleureuse. Par cette discussion, le couple vient aussi d'enseigner à l'intervenant comment lui poser une question miracle sur mesure pour ^{lui}³.

Faire une description détaillée du futur préféré à plusieurs

Ainsi, après l'entente sur le travail à faire (les plus grands espoirs) et la conversation sur les compétences, l'intervenant est encouragé à passer le reste de la première séance à faire décrire et à faire vivre dans le bureau l'expérience du futur souhaité. Il est donc essentiel, pour le succès de l'intervention, de réussir à faire vivre cette expérience le plus intensément et le plus longuement possible durant la séance⁵⁻⁷. Pour l'équipe britannique⁵⁻⁷, le motif principal de faire perdurer la description du futur est que cette description est **en soi thérapeutique**. Je rappelle que cette description du futur comporte la **présence des plus grands espoirs plutôt que la disparition du problème**. En outre, l'intervenant doit s'attacher à poser de nombreuses questions de détail sur ce que le client va noter le lendemain du miracle, sur ce que les proches vont observer de leur côté et sur la façon dont le miracle va impacter les relations du client. Peu importe la difficulté pour le client à répondre, il sera questionné pour obtenir du détail sur ces trois aspects de sa vie.

Pour plus de détail sur l'importance de la description et de ses vertus thérapeutiques, vous pouvez vous référer à un numéro précédent⁸. Vous trouverez dans ce dernier numéro la façon de faire la description, le type de questions à poser, l'importance de se centrer sur les aspects et les moments les plus significatifs du client, la nécessité d'utiliser les mots du client et d'employer les mots « noter » « observer » dans les questions. L'intervenant doit maintenir une attitude de **curiosité bienveillante** pendant ce questionnement afin de garder le client motivé à

poursuivre sa description du futur préféré.

Dans la description du futur à plusieurs, il importe que ce futur contienne la présence du résultat attendu de chacune des personnes présentes de sorte qu'on obtienne un seul miracle collectif pour la famille ou le couple⁵⁻⁷. Ceci est possible car le résultat attendu concerne habituellement de meilleures relations interpersonnelles entre les membres de la famille. En outre, il est particulièrement important que la personne qui décrit la présence de ses plus grands espoirs parle d'elle-même et non des autres. Lorsqu'il y a des tensions relationnelles, les clients ont souvent tendance à parler de changement chez les autres au lieu de parler d'eux-mêmes. Dans l'extrait précédent, l'humeur du couple est en train d'évoluer car chacun des partenaires commence à se rappeler l'origine de leur amour et de leur relation. De plus, cette conversation a permis à l'intervenant d'obtenir des mots sur mesure pour le couple : pour Bruno « ses sensations d'adolescent », pour Johanne des « sensations de frémissements dans la poitrine ». De cette façon, la question miracle n'est plus juste une technique mais bel et bien une autre question intégrée naturellement dans la conversation³.

Si malgré tout, un membre du couple (ou de la famille) se met à parler d'un autre, l'intervenant doit se montrer suffisamment habile pour ramener chaque membre de la famille à décrire constamment sa nouvelle version de lui. Pour contourner cette difficulté, l'intervenant a deux options : questionner ce que la personne a fait **avant** pour que l'autre change, ou questionner comment la personne réagit **suite au « miracle »** chez l'autre.

Voici la suite de la conversation portant sur la description du futur du couple précédent :

Int : (Aux deux) « **Supposons que cette nuit un miracle survient... et ce miracle fait en sorte que les problèmes qui vous ont amenés ici sont disparus et que les sensations d'adolescent reviennent pour vous Bruno et les frémissements dans la poitrine sont de retour pour vous Johanne et que la relation vous permette de vous sentir libre et heureux comme vous le souhaitez. Comme vous dormiez tous les deux, vous n'avez pas conscience que le miracle est survenu pour vous, quelle est la première chose que vous pourriez noter à votre réveil qui vous indiquerait que ces sensations et ses sentiments sont présents dans votre relation ?** » (Question miracle à deux sur mesure pour ce couple)

Johanne : « *On serait collé en cuillère.* »

Int : « **Quelle heure serait-il ?** » (Question d'observation pour ancrer le miracle dans la réalité)

Johanne : « *8h30.* »

Int : « **De se réveiller à 8h30 collés en cuillère, serait-ce vraiment différent ?** » (Question de vérification pour s'assurer que cela se démarque d'une journée ordinaire)

Johanne : « *Oui sûrement.* »

Int : (À Bruno) « **Qu'est-ce que vous noteriez ?** » (Même question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *Elle m'embrasserait.* »

Int : « **Où vous embrasserait-elle ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *Sur les lèvres.* »

Int : « **Comment répondriez-vous à ce baiser pour lui montrer que c'est différent ?** » (Question pour que Bruno parle de son changement à lui et non celui de sa conjointe)

Bruno : « *Je lui donnerais mon baiser favori dans le cou.* »

Int : (À Johanne) : « **Comment répondriez-vous à ce baiser pour lui laisser savoir que c'est différent ?** » (Question sur l'effet de ce changement sur elle)

Johanne : « *Je mettrai mes bras autour de lui et lui donnerais un baiser. Je le collerais.* »

Int : (Aux deux) « **Est-ce que ce serait une façon inhabituelle de commencer la journée ?** » (Question de vérification pour s'assurer que cela se démarque d'une journée ordinaire)

Les deux : « *Oui.* »

Int : (À Johanne) « **Comment vous lui laissez savoir que cette façon de commencer la journée vous plaît ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Johanne: « *Quand je donne un bec juste derrière l'oreille, il sait ce que cela veut dire.* »

Bruno: (en riant) « *C'est le moment d'avoir une relation sexuelle !* »

Int: (À Bruno) « ***Est-ce que cela vous plairait ?*** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Bruno: « *Oui.* »

Int: « ***Est-ce que cela serait étrange de commencer la journée comme ça ?*** » (Question de vérification pour s'assurer que cela se démarque d'une journée ordinaire)

Bruno: « *Oui, ce serait très étrange.* »

Int: « ***Qu'est-ce qui se passerait après ce début de journée très étrange ?*** » (Question d'observation du futur préféré)

Les deux: « *On mangerait !* »

Bruno: « *Je préparerais le déjeuner. Ce serait une chose du passé que je ferais.* »

Int: « ***Qu'est-ce que vous cuisineriez dans un début de journée inhabituel et étrange ?*** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno: « *Des œufs. Je suis allergique aux œufs mais je lui ferais une omelette car elle aime les omelettes.* »

Int: (À Johanne) « ***Est-ce quelque chose que vous apprécieriez ?*** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Johanne: « *Oui, ce serait très généreux de sa part.* »

Int: « ***Où est Rose (leur fille de 4 ans) à ce moment ?*** » (Question d'observation pour ancrer le miracle dans la réalité)

Bruno: (En riant) « *Elle serait en train de manger de la colle ! Elle a 4 ans, elle bouge tout le temps et il est impossible de dormir jusqu'à 8h30 avec elle.* »

Int: (Aux deux) « ***Après le déjeuner, qu'est-ce que l'un de vous pourrait noter qui vous dirait que ces sensations sont présentes dans votre relation ?*** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno: « *On ne serait pas en train de se disputer.* »

Int: « ***Qu'est-ce que vous noteriez à la place de cela ?*** » (Question pour identifier un nouveau comportement positif)

Johanne: « *Juste être assis ensemble en se touchant sur le divan.* »

Int: « ***Comment Bruno vous laisserait savoir qu'il apprécie ce moment juste être assis ensemble sur le divan en se touchant ?*** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Johanne: « *Il me caresserait l'épaule doucement pas vite mais doucement comme ça juste en me faisant savoir qu'il m'aime.* »

Int: (À Bruno) « ***Comment vous fait-elle savoir qu'elle aime ce moment d'être assis ensemble en vous touchant ?*** » (Même question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno: « *Elle me ferait un signe particulier en me touchant.* »

Int: « ***Que signifie ce signe ?*** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Bruno: « *Je suis à toi, je suis dans ton cœur.* »

Int: « ***Est-ce que vous aimeriez recevoir ce signe ?*** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Bruno: « *Oui.* »

Int: « ***Combien de temps durerait ce moment sur le divan ?*** » (Question d'observation pour ancrer le miracle dans la réalité)

Bruno: « *Je ne sais pas.* »

Johanne: « *Peut-être 4-5 minutes.* »

Int: « ***Qu'est-ce que vous feriez pendant ces 4-5 minutes ?*** » (Question d'observation pour ancrer le miracle dans la réalité)

Johanne: « *Absolument rien. Juste être assis ensemble à se toucher.* »

Int: « ***Que feriez-vous ensuite qui vous diraient que ces sensations sont de retour ?*** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno: « *J'aimerais aller... J'aimerais aller à une activité aussi stupide que d'aller acheter un film pour enfants, un film pour nous, flâner, acheter des gâteries, des bonbons pour Rose.* »

Int : (À Johanne) « **Est-ce le genre d'activité que vous aimez ?** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Johanne : « *Oui.* »

Int : « **En vous habillant pour aller à cette activité, qu'est-ce qui vous indiquerait que les sensations qui n'ont pas été là depuis un bout de temps sont de retour ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *Au lieu de s'habiller chacun de son côté. On serait l'un à côté de l'autre à s'agacer, à flirter. On prendrait notre temps. On s'embrasserait. On serait dans la pièce sans inconfort, sans urgence.* »

Int : « **Dans cette pièce, sans inconfort sans urgence, qu'est-ce qui serait présent à la place ?** » (Question pour identifier un nouveau comportement)

Johanne : « *Ce serait sympathique. On aurait un sentiment d'anticipation.* »

Int : « **Quelle serait votre façon de flirter ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : (Irrité) « *Elle remettrait son anneau de mariage.* »

Int : (À Johanne) « **Est-ce le genre de chose que vous feriez dans une telle journée ?** » (Question de vérification. Important de vérifier si Johanne accepte de réagir de cette façon, sinon il faudrait demander à Bruno une autre façon de flirter du couple)

Johanne : « *Oui, dans une journée comme celle-là.* »

Int : (À Bruno) « **Quelle serait votre réaction de la voir avec cet anneau ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : (frustré) « *Je me dirais c'est à peu près le temps.* »

Int : « **Quelle serait votre réaction durant cette journée de miracle où vos sensations d'adolescent sont de retour ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple pour s'adresser à la meilleure version de la personne)

Bruno : « *Je dirais tu es très belle avec cet anneau.* »

Int : (À Johanne) « **Comment se serait différent pour vous d'entendre cela ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Johanne : « *Oui, ce serait très différent.* »

Int : « **Ensuite, dans la voiture en se dirigeant vers le vendeur de films, qu'est-ce que vous remarqueriez qui vous dirait que le miracle se poursuit ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *Peut-être qu'il y aurait de la musique dans la voiture. Je pense qu'on chanterait tous les deux.* »

Bruno : « *Je ne mettrais pas de musique dans l'auto mais oui, je pense qu'on chanterait.* »

Int : (À Bruno) « **Quoi d'autre remarqueriez-vous dans la voiture en vous rendant à ce commerce en cette journée de miracle ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *Ben, au lieu de conduire avec la rage, je roulerais doucement de façon sécuritaire. On arriverait à l'heure (en regardant Johanne). Je parle de façon passive-agressive mais c'est très dérangent d'arriver la plupart du temps en retard et qu'elle ne porte plus l'anneau de mariage. Je m'excuse. Oui, ce serait agréable.* »

Int : « **Ce serait un moment agréable. Au lieu d'être passif-agressif et d'être frustré qu'elle ne porte pas l'anneau de mariage, de quelle façon réagissez-vous lors de cette journée de miracle quand vous la voyez porter l'anneau ?** » (Question d'observation d'interaction sur la façon de résoudre un conflit important qui revient dans la discussion)

Bruno : « *Je lui prendrais la main.* »

Int : « **Est-ce que cela serait inhabituel ?** » (Question de vérification sur l'interaction du couple)

Bruno : « *Oui, vraiment.* »

Int : (À Johanne) « **En arrivant dans le commerce de films, comment les personnes autour de vous pourraient savoir qu'ils sont en présence d'un couple qui a des sensations d'adolescent ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *On serait calme, relaxe. On se prendrait les mains, avec un contact visuel, avec*

peut-être un brillant dans les yeux. »

Int : (À Bruno) « **Comment les gens dans le commerce remarqueraient que vous avez ses sensations ?** » (Même question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *Je lui ferais quelque chose qu'elle aime. Je lui toucherais les cheveux derrière la tête et je lui caresserais doucement les cheveux. »*

Int : « **Qu'est-ce qui se passerait après l'achat des films ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *Ce serait le temps de manger. On essaierait de trouver un restaurant qui nous plait aux deux comme du vietnamien. »*

Int : « **Qu'est-ce qui serait différent durant ce repas qui vous dirait que c'est une journée inhabituelle ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *On parlerait. »*

Int : « **De quoi vous parleriez dans cette journée inhabituelle ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : (Fait une blague) « *On parlerait de la journée si spéciale qu'on vient de passer et comment on pourrait en avoir d'autre ? »*

Int : (À Johanne) « **Qu'est-ce qui serait différent durant ce repas qui vous dirait que ses sensations sont présentes ?** » (Même question d'observation sur l'interaction du couple)

Johanne : « *Je m'assoisais proche de lui pour pouvoir le toucher. On se regarderait au lieu de regarder le serveur ou les autres personnes du resto. On parlerait à voix basse pour nous deux. »*

Int : « **Après le repas, qu'est-ce qui se passerait ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *On irait prendre une marche. Oui, une marche. »*

Int : « **Où iriez-vous prendre cette marche ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *Dans le parc de la ville. »*

Int : « **En marchant dans ce parc, qu'est-ce qui vous dirait que vous avez toujours ces sensations d'adolescent ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Johanne : « *Il me prendrait par la taille. Probablement, on ne parlerait pas. »*

Int : « **De quelle façon répondriez-vous à ce geste, que vous aimez cela, que vous êtes réceptive, que vous vous sentez en sécurité ?** » (Question d'observation sur l'interaction pour obtenir sa réponse à elle durant la marche)

Johanne : « *Je lui ferais le petit signe qu'il connaît bien. »*

Int : (À Bruno) « **Quand vous recevez ce signe particulier en marchant dans ce parc, qu'est-ce que cela signifierait pour vous ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : « *Ça voudrait dire qu'elle est très heureuse. »*

Int : « **Comment vous vous sentiriez comme homme ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : « *Très fier. »*

Int : « **Comment Johanne pourrait voir que vous êtes très fier ?** » (Question d'observation sur l'interaction du couple)

Bruno : « *Je l'embrasserais. »*

Int : « **Comment se terminerait cette soirée ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Bruno : « *On retournerait à la maison et on ferait une chose qu'on ne fait jamais : on prendrait une douche, pas parce qu'on veut faire l'amour (en riant) mais parce qu'on a des choses importantes à faire le lendemain. »*

Int : « **Ce serait un bon signe de finir la soirée ainsi ?** » (Question de vérification du futur préféré)

Bruno : « *Oui. Tout à fait. »*

Int : « **Comment vous mettriez-vous au lit en cette journée inhabituelle et à votre meilleur tous les deux ?** » (Question d'observation du futur préféré)

Johanne : « *Après la douche, on se coucherait nus. »*

Bruno : « *En cuillère. »*

Int : « *Comme au lever. En vous couchant nus et en cuillère, quelles pensées vous habiteraient en revoyant la dernière journée ?* » (Question de détail du futur préféré)

Bruno : « *Je me demanderais comment je peux refaire une autre journée semblable demain.* »

Johanne : « *Hum. Je sentirais les sensations et la connexion. J'aimerais garder cela en me couchant.* »

Comme vous le constatez, chaque partenaire a l'occasion de **répondre aux mêmes questions** à tour de rôle³. Vous observez également que l'humeur du couple a évolué et qu'il a pu résoudre une difficulté importante soit le fait que Johanne ait retiré son anneau de mariage. Johanne qui avait peu d'espoir au début face au couple est celle qui semble la plus rapide à répondre à certaines questions.

Fin de séance.

Je vous rappelle que la façon de terminer les séances est radicalement différente dans la version 2.0. Il n'y a plus de pause, plus de compliments, ni de tâche offerte aux clients. Ces activités comportent un risque important de **dilution** de la forte expérience émotionnelle vécue durant la séance⁹. En outre, délivrer des compliments et une tâche qui repositionne le clinicien dans la **position d'expert** qui sait ce qui est « bon » pour le client. La position d'expert envoie le message implicite au client d'un **manque de confiance**⁹ envers le client pour se rapprocher de ses plus grands espoirs. Il est préférable que l'intervenant cherche à se **rendre invisible** le plus possible et à **faire confiance** dans l'autonomie du client de choisir ce qu'il veut faire de l'expérience vécue durant la séance.

Je vous rappelle les composantes d'une fin de séance : indiquer la fin du questionnement, de façon optionnelle faire un bref résumé, donner la responsabilité au client de la suite des rencontres et offrir une tâche si le client le demande. Afin de réduire les interventions, il est aussi utile de formuler une question à échelle sur le niveau de confiance de poursuivre les progrès. Voici la suite de la conversation avec Johanne et Bruno :

Int : « *J'en ai terminé avec mes questions. Avez-vous des questions que vous auriez aimées recevoir ou des sujets que vous auriez aimé aborder ?* » (Indication de la fin des questions et vérification des besoins des clients)

Bruno et Johanne font signe que non.

Int : « *Je vais vous dire ce que j'ai noté durant notre conversation. La première chose que j'ai remarquée chez vous Johanne, vous êtes une personne portée à prendre soin des autres. Vos sentiments pour Bruno sont très réels et importants. Vous les exprimez de façon très évidente. Le toucher est très important pour vous, plus spécifiquement le toucher de Bruno. Vous êtes très sensible à la douceur du toucher. Vous êtes très authentique sur le toucher comment c'est important pour vous. Bruno, vous êtes très observateur. Dans toute la foule du bar, vous l'avez repérée. Vous avez décidé de la rencontrer. Vous l'avez fait d'une façon protectrice et vous avez fait des actions d'une façon adéquate sans qu'elle vous le dise. Par exemple, lui prendre les mains pour lui montrer que vous appréciez qu'elle ait mis la bague et elle a effectivement apprécié ce geste. Vous savez comment lui procurer de la sécurité et de la connexion. Durant le déroulement de la journée, la connexion s'est amplifiée entre vous deux. J'ai une dernière question. Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant le couple que vous êtes avec les sensations d'adolescent et que Rose verrait à chaque jour agir comme dans cette journée inhabituelle et 1 le plus loin qu'il est possible d'imaginer de cela, où êtes actuellement sur cette échelle ?* » (Résumé des observations et question à échelle de progrès face au miracle)

Bruno : « *Je dirais 4.* »

Int : « *Et vous Johanne ?* » (Même question à échelle de progrès face au miracle)

Johanne : « *Même chose. Avez-vous des choses à nous suggérer à faire ?* »

Int : « *Si vous voulez une suggestion, je peux vous proposer ceci. Je vous demanderais de remarquer tous les signes de progrès dans votre couple qui vous indiquent que vous vous dirigez vers 4.5 peut-être 5 si vous êtes ambitieux, mais pas plus de 5. Quand vous remarquez un progrès, vous pourriez discuter ce qui a fait que 4.5 est arrivé ou un 5 si vous le voulez. Est-ce que cela vous plaît de faire cela ?* » (Suggestion d'activité d'observation)

Johanne et **Bruno** hochent la tête.

Int : « *Avec quoi vous repartez suite à notre conversation aujourd'hui ?* » (Question pour mesurer l'effet de la séance)

Bruno : « *Je vais essayer d'être plus physique, de parler davantage.* » (En riant)

Int : « *Et vous Johanne ?* » (Même question pour mesurer l'effet de la séance)

Johanne : « *Je vais essayer que tous les deux on soit sur la même orbite au lieu d'être deux planètes indépendantes. J'aimerais que les orbites s'entremêlent et connectent ensemble.* »

Int : « *Super ! Si vous croyez avoir besoin d'une autre rencontre, il me fera plaisir de vous revoir.* » (Invitation aux clients à décider de la suite des rencontres)

Bruno : « *Oui. J'aimerais une autre rencontre.* »

Int : « *Quand aimeriez-vous ce rendez-vous ?* » (Question pour donner autonomie aux clients)

Bruno : « *Dans deux semaines.* »

Comme vous le remarquez, le résumé ne vise pas à faire des compliments mais plutôt à résumer ce qui a été observé durant la conversation de façon à mettre en évidence les caractéristiques de ce couple. Le but de ce résumé est essentiellement de rappeler ce qui a été discuté de façon à **maintenir la magie de la conversation la plus intacte possible**³.

Voici ce qu'il est advenu de ce couple à la suite de cette rencontre selon Elliot Connie³. Le rendez-vous suivant a été annulé pour des raisons financières mais Bruno a rapporté que les choses allaient mieux. Un autre rendez-vous a été pris un mois plus tard. Cette séance a aussi été annulée car le couple était satisfait de leur situation. Aucune autre séance n'a été prise. Bruno a rappelé un an plus tard pour s'informer de la sorte d'approche utilisée. Il a informé l'intervenant qu'il n'y a eu aucune autre dispute depuis la seule rencontre tenue et que le couple allait très bien.

Séances suivantes à plusieurs.

L'ABOS¹ considère que **chaque séance est suffisante en soi** pour amener la personne à obtenir ce dont elle a besoin pour se diriger vers ses meilleurs espoirs de façon autonome. Aussi, il n'est pas si rare que l'intervention se limite à une seule séance comme le couple précédent. Si des rencontres subséquentes sont nécessaires, elles débutent avec les questions suivantes : « **Qu'est-ce qui va mieux ? Qu'est-ce qui s'est amélioré ? Qu'est-ce qui est différent ? (Depuis la dernière rencontre)** ». Une fois que des progrès émergent dans le discours du client, l'intervenant orienté solution va amplifier la description des succès avec des questions de stratégies, des questions d'identité et des questions à échelle. Le questionnement sur les succès cherche une fois encore à **créer une expérience** dans la séance et de faire **l'historique du futur préféré**. Il y a **3 types** de réponses possibles à la question de début de séance : « *Ça va mieux.* » ; « *Rien n'a changé.* » ; « *Ça va plus mal.* » Pour plus de détail sur la façon de répondre à ces trois types de réponses et à la façon de faire le questionnement, vous pouvez vous référer au dernier numéro de L'Art du Possible¹.

Le questionnement avec plus d'une personne lors des rencontres subséquentes est assez semblable au suivi en individuel⁵⁻⁷ (questions d'exemples, questions d'exceptions, questions à échelle de progrès, questions à échelle de confiance de continuer les progrès avec toutes les sous questions de détail : questions d'observation, questions de stratégies, questions d'identité). Habituellement, les questions sont adressées aux personnes présentes sans en

viser une en particulier³. Cependant, l'intervenant doit s'assurer que chacune des personnes de la rencontre ait la possibilité de répondre aux mêmes questions avec sensiblement le même temps de parole³. Comme pour la description du futur préféré, chaque membre du couple (ou de la famille) est invité à parler de ce qu'il a noté, de ce qu'il a noté chez les autres et des effets de ces progrès sur les relations. Chaque membre est encouragé à parler de sa contribution au progrès du couple (ou de la famille). Les membres de la famille sont aussi invités à rapporter les progrès des autres membres de la famille mais toujours dans un esprit de compliment réel et non de blâme sous-jacent (« Enfin, tu as changé ! »). L'intervenant s'assure de corriger ce type de conversation par des questions telles que : « **Est-ce que ce changement est positif pour le couple (ou la famille) ?** » Avec un assentiment de la personne, la conversation peut continuer sur une note constructive.

Lorsqu'il y a un écart dans la perception des progrès ou sur les échelles de progrès, il est suggéré de questionner d'abord la personne qui a noté le plus de progrès. En agissant ainsi, le clinicien ne veut pas que les gens surestiment les progrès mais plutôt les encourager à se mettre davantage en mode observateur des progrès plutôt qu'en mode observateur de ce qui ne va pas. Voici des questions à poser dans un tel contexte : « **Qu'est-ce que vous avez noté que les autres ici n'ont pas encore observé ? Quelle différence cela fait-il pour vous d'avoir remarqué cela ?** » Les autres membres peuvent aussi être questionnés avant celui qui a observé le plus de progrès en leur demandant : « **Qu'est-ce que vous croyez que X a noté que vous n'avez pas remarqué ?** » Les réponses à ces questions peuvent encourager les autres membres à réagir à ces observations et à découvrir d'autres progrès qui avaient été négligés.

Lors de cette conversation portant sur les divergences entre les membres de la famille sur le progrès, l'intervenant reste neutre et ne cherche pas à prendre parti. Il s'intéresse d'abord à celui qui note davantage de progrès mais il ne néglige pas pour autant celui qui est plus négatif. Par contre, à ce dernier, il peut lui demander par la suite : « **Quelle différence cela fait-il pour vous d'entendre cela ?** » La personne « moins observatrice » peut alors se rappeler de certains changements « oubliés ». Malgré les divergences de scores, ce qui importe est que les membres de la cellule familiale progressent sur l'échelle de progrès ce qui indique que l'intervention va dans la bonne direction. En cas de non progrès ou de régression, les questions présentées dans un article précédent¹ restent les mêmes.

L'intervenant termine les séances de la même façon que la première séance avec une approche minimaliste : pas de pause, pas de compliments ni de tâches, un simple résumé suscitant espoir chez le client. Le clinicien laisse la responsabilité à la personne de choisir ce qu'elle veut comme suite aux rencontres : si elle veut une autre rencontre et, si oui, la laisser choisir la fréquence du prochain rendez-vous.

Conclusion

Ce numéro sur l'intervention à plusieurs permet de faire une révision de l'ensemble des techniques associées à la première séance : définir un **résultat attendu** de qualité, tenir une **conversation sur les compétences**, décrire en détail le **futur préféré** et **terminer la séance**. La présentation pratiquement en entier de l'entrevue réalisée par Elliot Connie³ a permis de mettre en évidence l'importance de la conversation sur les compétences. Ce segment de la conversation (lune de miel) a fait en sorte que l'humeur du couple s'est transformée et que la description du futur a pu avoir un meilleur impact. Vous avez pu remarquer également l'importance de poser des **questions d'observation** autant dans le segment « lune de miel » que durant la journée miracle. Il est assez évident que cette conversation a fait toute la différence pour ce couple qui n'a pas eu besoin de séances additionnelles pour obtenir le résultat attendu.

Je vous rappelle que chaque séance se compose de 3 parties : 1) préciser les **meilleurs espoirs**, 2) faire une **longue description** et 3) **terminer la séance**. La longue description peut être la **conversation sur les compétences, l'historique des meilleurs espoirs (ou du résultat attendu)**, la description du **futur préféré** et le **détail des progrès** actuels. Lors de la première séance, la description peut porter sur les 3 premiers. La conversation sur les compétences est particulièrement indiquée dans les interventions de couple ou de famille surtout lorsqu'il y a une forte tension relationnelle au début de l'intervention. En suivi individuel, elle est optionnelle, mais elle peut être utile avec une personne très négative ou découragée. Quant à lui, l'historique des meilleurs espoirs (ou du résultat attendu) devient une option lorsque la personne a de la difficulté à se projeter dans le futur et à répondre à la question miracle. Elle consiste à s'intéresser à des « exemples passés » où la personne a vécu des moments qui se rapprochent du résultat attendu. Évidemment, l'intervenant fera alors une description détaillée de ces succès pour permettre à la personne de vivre une expérience forte durant la séance. Lors des rencontres suivantes, la longue description porte habituellement sur les progrès depuis la dernière rencontre.

Une attitude importante de l'intervenant durant l'intervention de couple (ou de famille) est la **neutralité**⁵⁻⁷. Il est important que chaque membre de la famille se sente aussi considéré et important l'un que l'autre. Cette affirmation est valable pas seulement pour l'ABOS mais aussi pour toute approche en psychothérapie. Cependant, la neutralité de l'intervenant orienté solution signifie aussi de **rester neutre** face à toutes solutions qui émergent durant la conversation de façon à ce que ce soient les personnes conversant qui choisissent en toute liberté ce qu'ils feront de ces solutions⁵⁻⁷. L'ABOS cherche à préserver au maximum **l'autonomie** des personnes et, par conséquent, à ce que l'intervenant se fasse le plus **invisible** possible³. La posture de **ne pas savoir** est aussi importante tout au long du questionnement même lorsqu'un membre a de la difficulté à répondre⁵⁻⁷. La **foi totale** dans le client et dans le processus de questionnement se caractérise par le fait que l'intervenant poursuive le questionnement peu importe le nombre de « Je ne sais pas. » de l'un ou l'autre des membres de la famille. Toutefois, l'intervention familiale comporte un avantage certain lorsqu'un membre a de la difficulté à répondre. Le clinicien a alors le loisir de demander aux autres membres présents : « **Que croyez-vous que X pourrait répondre à cette question ?** »

Pour devenir efficace dans une intervention de couple (ou de famille), l'intervenant doit donc développer sa neutralité, sa foi dans le client mais aussi une souplesse dans l'utilisation des questions pour maintenir un climat positif et serein tout au long de la séance avec tous les membres de la famille⁵⁻⁷. Il est important également qu'il devienne habile dans le questionnement pour garder tous les membres de la cellule dans l'espace de la description suffisamment longtemps pour créer une expérience forte durant la séance. Cet apprentissage ne peut se faire qu'avec **la pratique et avec l'analyse de sa pratique** (observation de ses rencontres, discussion avec des collègues expérimentés ou un superviseur compétent).

Références

1. Gros-Louis, Y. (2020) **Les séances suivantes : version 2.0 de l'ABOS !** L'Art du Possible. Vol 7, no 4.
2. McKergow, M. (2016.) **SFBT 2.0: The next generation of Solution Focused Brief Therapy has already arrived.** Journal of Solution Focused Brief Therapy vol 2 no 2 pp 1-17.
3. Iverson, C., George, E., Connie, E. & Froese, A (2017) **Solution Focused Brief Therapy Program.** Internet course.
4. Gros-Louis, Y. (2019) **L'ABOS, version 2.0 : De l'importance de bien cibler les plus grands espoirs.** L'Art du Possible. Vol 6, no 1.
5. Iverson, C., George, E., Connie, E. & Froese, A (2020) **Solution Focused Brief Therapy Crash Course.** Formation sur le web.
6. Ratner, H., George, E. & Iverson, C. (2012) **Solution Focused Brief Therapy.** London: Routledge.
7. George, E., Iverson, C., & Ratner, H. (2019) **Briefer : A Solution Focused Practice Manual.** Document web accessible au : <https://drive.google.com/file/d/1WWuhmllKkMpk7F62rVSeRlt7BFuBu3ff/view>
8. Gros-Louis, Y. (2019) **L'ABOS, version 2.0 : La description détaillée du futur crée le changement !** L'Art du Possible. Vol 6, no 2.
9. Gros-Louis, Y. (2020) **Fin de séances, version 2.0 de l'ABOS.** L'Art du Possible. Vol 7, no 3.

Le coin des lecteurs

Question de Marie-Pierre : « *Je suis travailleuse sociale en CLSC. Je travaille dans les services courants et je rencontre des couples à l'occasion. Il m'arrive assez souvent qu'un des deux (souvent le conjoint) ne veuille pas venir ou vient à reculons aux rencontres. J'ai l'impression de « tirer » sur celui qui n'est pas motivé et l'autre doit faire plus de compromis. Avez-vous des idées sur la façon de faire « orientée solution » dans ces situations? Merci. »*

Merci Marie-Pierre pour cette excellente question tout à fait d'actualité car elle concerne le thème de ce numéro. Tout d'abord, il est clair que les deux partenaires doivent être traités sur un même pied d'égalité; l'un n'a pas à faire plus de compromis que l'autre. Ensuite, l'ABOS considère que tout client est motivé à quelque chose à partir du moment qu'il est présent devant un intervenant. Ce dernier doit d'abord identifier cette motivation malgré ses réticences et la transformer en résultat attendu pour chacun des partenaires. Comme vous ne m'offrez pas d'exemple concret, je vais vous proposer quelques situations probables et je vais vous suggérer des interventions possibles. Lorsque c'est le tour de parole de celui qui apparaît plus réticent à consulter, je vous offre trois exemples possibles de réponses à la question adressée au partenaire réticent à consulter : « **Quels sont vos meilleurs espoirs pour notre rencontre?** »

Scénario 1

Cl : « *Ce n'est pas mon idée de venir ici. Je n'ai pas le choix sinon elle va me laisser. »*

Int : « ***Je vous félicite d'être venu même si ce n'est pas votre idée. Vous êtes ici parce que vous tenez à cette relation.*** (Validation avec compliments) ***Si cette rencontre fait en sorte que vous gardez votre relation, quelle différence cela va-t-il faire pour vous?*** » (Question sur les différences pour trouver un résultat attendu)

Cl : « *Ben. On va continuer notre vie actuelle. Peut-être qu'on va moins se chicaner. »*

Int : « ***En continuant votre vie actuelle, qu'est-ce qui sera présent à la place des chicanes?*** » (Question pour identifier le nouveau comportement positif)

Cl : « *Peut-être plus de marques d'affection et de tendresse. »*

Int : « ***Si cette rencontre vous permet de continuer votre relation avec plus d'affection et de tendresse serez-vous satisfait?*** » (Question pour conclure l'entente sur le résultat attendu)

Scénario 2

Cl : « *Je suis ici contre mon gré car je ne crois pas à la thérapie. On peut régler nos problèmes nous-mêmes. »*

Int : « ***Même si vous ne croyez pas dans la thérapie, vous avez décidé de venir ici. Vous êtes proactif pour régler vos problèmes.*** (Validation avec compliments) ***Si cette thérapie s'avère efficace et permet de régler vos problèmes, qu'est-ce qui sera différent dans votre couple?*** » (Question sur les différences pour identifier un résultat attendu)

Cl : « *Je pense qu'on sera un couple plus uni, capable de régler ses problèmes sans tension. »*

Int : « ***Un indice que la thérapie serait utile est que votre couple sera uni et capable de régler ses problèmes.*** (Validation) ***Comment se régleront les problèmes au lieu de la tension ?*** » (Question pour identifier un comportement positif)

Cl : « *On se parlera calmement et en se tenant la main. »*

Int : « ***Si cette rencontre fait en sorte que votre couple soit uni et vous permette de régler vos problèmes par vous-mêmes calmement en vous tenant la main, serez-vous satisfait?*** » (Question pour conclure l'entente sur le résultat attendu)

Scénario 3

Cl : « *Je ne souhaite rien de spécial. Je ne trouve pas que les choses vont aussi mal qu'elle le dit mais elle n'arrête pas de me tanner de consulter alors je suis venu. »*

Int : « ***Même si vous n'êtes pas d'accord avec votre conjointe sur la situation, je vous félicite d'être ici. Vous ne voulez plus être tanné.*** (Validation avec compliments) ***Si cette rencontre s'avère une bonne décision de votre part et qu'elle vous permette de ne plus***

vous sentir tanné, qu'est-ce qui sera différent dans votre relation? » (Question sur les différences pour identifier un résultat attendu)

Cl : « *Au lieu de me reprocher de ne pas parler assez, elle serait contente de vivre avec moi. »*

Int : « **Qu'est-ce qu'elle verrait chez vous suite à cette rencontre pour qu'elle cesse de vous reprocher de ne pas parler assez et d'être contente de vivre avec vous?** » (Question pour trouver un comportement qui dépend de ce client)

Cl : « *Ben. Je ne sais pas. Peut-être qu'elle verrait que je suis plus doux avec elle, que je prends le temps de l'écouter quand elle revient à la maison. »*

Int : « **Si votre conjointe vous trouve plus doux et plus à son écoute, qu'est-ce qui sera différent dans votre relation?** » (Question sur les différences pour trouver un résultat attendu)

Cl : « *C'est sûr que ma femme sera très contente, qu'elle va arrêter de me tanner. »*

Int : « **Si cette rencontre vous permet d'avoir une relation où vous êtes plus doux et plus à l'écoute de votre conjointe, serez-vous satisfait?** » (Question pour conclure l'entente sur le résultat attendu)

Suite à un assentiment des deux partenaires sur des résultats attendus (qui sont compatibles), l'intervenant peut alors amorcer une conversation sur les compétences (ou conversation lune de miel) comme illustré dans le présent numéro. Je dirais que la **conversation lune de miel** est encore plus importante dans un contexte où un des partenaires est réticent à consulter. Cette étape va placer chacun des partenaires dans une meilleure disposition pour faire la description du futur préféré. Celle-ci doit alors contenir la présence des meilleurs espoirs de chacun des partenaires comme présenté dans ce numéro.

Comme vous le remarquez, l'étape cruciale pour le succès de la conversation avec un partenaire plus réticent à consulter porte sur **la motivation** de ce partenaire et sur la façon de transformer cette motivation en **résultat attendu satisfaisant**. La suite de la conversation est très semblable à ce qui a été présenté dans le numéro actuel. Les attitudes de neutralité et de foi dans le client sont essentielles pour développer une relation satisfaisante avec le client plus réticent à consulter. L'intervenant ne doit en aucun cas s'associer avec le partenaire plus prompt à consulter car cela va entraîner une résistance accrue chez le plus réticent. S'associer veut dire simplement être d'accord avec les propos de l'autre partenaire. J'espère avoir répondu à ta question. Bonne chance Marie-Pierre dans tes rencontres avec les couples !

Yves Gros-Louis, *psychologue et directeur du Centre Psycho-Solutions*

Prochaines formations du Centre Psycho-Solutions Hiver 2021

[Accédez directement à la page web](#)

Séminaire d'intégration / approche brève orientée vers les solutions (6 heures)

Webinaires : 5 février, 16 avril 2021

Approche brève orientée vers les solutions / formation de base (12 heures)

Montréal : 18 et 19 mars 2021

Devenir un intervenant efficace / suggestions des données probantes en psychothérapie (6 heures)

Montréal: 23 avril 2021

Mobiliser des clients peu motivés ou non volontaires (6 heures)

Montréal: 30 avril 2021

Rester serein avec vos clients les plus difficiles / dissoudre la résistance (12 heures)

Montréal: 6 et 7 mai 2021

Approche brève orientée vers les solutions / formation avancée (12 heures)

Montréal : 20 et 21 mai 2021

N.B. Advenant que la santé publique ne permette pas les formations en salle prévues au printemps 2021, ces formations seront transformées en webinaires en direct avec les tarifs propres à cette activité.

Approche brève orientée vers les solutions / formation de base (12 heures)

[Approche brève orientée vers les solutions / formation de base | Formations Innovation](#)

Supervision individuelle et de groupe.

Formation sur mesure aux organismes.

Pour information et inscription :

Yves Gros-Louis, psychologue

Centre Psycho-Solutions,

418-843-2970

centre@psycho-solutions.qc.ca

<http://www.psycho-solutions.qc.ca>