



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

L'art du possible

Septembre 2021 / Volume 8, no 3

« Vous ne pouvez enseigner à un homme. Vous pouvez seulement l'aider à trouver des choses en lui-même. »
Sagesse des Premières Nations

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

Voici maintenant votre nouveau numéro de *L'art du possible* en cet fin d'été 2021 (et on l'espère cette fin de pandémie)! Ma conjointe et moi avons passé un bel été entrecoupé de courtes escapades au Québec et de bains de soleil sur le bord de notre piscine. J'ai pu continuer à entretenir ma passion du pickleball qui avait débuté en Floride. D'ailleurs, nous avons bien hâte de retourner dans notre petit paradis dans le sud en novembre prochain.

Depuis mars 2020, toutes les activités du **Centre Psycho-Solutions** et celles demandées par les organismes ont été diffusées en ligne en direct. Même si ce médium a plusieurs inconvénients, il a de bonnes chances de demeurer dans les mœurs de plusieurs intervenants pour s'offrir de la formation continue. D'ailleurs, la formation de base sur l'approche brève orientée vers les solutions en ligne en différé connaît un vif succès. Pour ces raisons, le **Centre Psycho-Solutions** offrira toutes ses activités pour la saison 2020-2021 en salle dans le but de les filmer et de les mettre en ligne en différé (si la santé publique le permet). Si nous n'avons pas l'autorisation, 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 créativité s'est accrue avec le mode virtuel. J'estime que l'ABOS (approche brève orientée vers les solutions) est une approche qui développe la créativité et qui s'applique très aisément en mode virtuel. À notre époque actuelle de dénigrement dans les réseaux sociaux, notre planète a besoin d'un mode de pensée centrée sur les forces et les compétences. Je souhaite que vous pourrez contribuer à diffuser cette façon de penser et d'agir, porteuse de foi dans l'être humain.

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 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 vingt-sixième article de *L'art du possible* porte sur des **suggestions** à offrir aux personnes désireuses d'avoir du travail à faire entre les séances et au clinicien aux prises avec des situations difficiles. Une **soixantaine d'activités inspirées** de diverses approches vous seront présentées dans les catégories suivantes : suggestions pour le client désirant une activité, suggestions classiques de l'équipe de Milwaukee, suggestions en couple ou famille pour améliorer le lien, suggestions pour situations désespérées, activité pour deuils non résolus, expériences d'art thérapeutique, expériences de psychologie positive, expériences d'écriture, activités de prévention de rechute, stratégies pour couple ou famille où les rechutes se poursuivent. Comme vous le verrez, intervenir orienté vers les solutions requiert une **grande créativité** envers chaque situation et un grand **art** pour s'ajuster à la personne (ou au couple ou famille) 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 novembre 2021 pour le prochain numéro de *L'art du possible*. Bonne lecture et bonne collaboration !

Yves Gros-Louis, psychologue

Des suggestions d'activités pour ouvrir des possibles !

Dans le numéro précédent¹, s'est poursuivi ma série d'articles sur la version 2.0 en me consacrant sur la façon de débiter la première séance de l'ABOS. Vous avez été à même de constater que l'amorce de l'intervention est une composante importante du succès de l'ABOS surtout avec des personnes très découragées ou des couples ayant des interactions négatives. En effet, parler des compétences dès les premières minutes de la première séance modifie le regard de la personne (ou du couple) sur leur situation de même que la perception de l'intervenant pour la suite des choses.

Dans le présent texte, je m'inspire de ma lecture estivale de quelques livres dont celui de **Selekman et Beyebach**² (2013) intitulé « Changing Self-Destructive Habits » pour vous proposer des **suggestions d'activités** pour les clients voulant faire des actions concrètes entre les séances mais aussi pour ceux qui pourraient en bénéficier selon le clinicien. La soixantaine d'activités proposées est inspirée de diverses approches : ABOS, approche stratégique, psychologie positive, art thérapie et écriture. Cependant, elles partagent toutes la même attitude de faire confiance aux clients de trouver la meilleure façon d'utiliser cette expérience pour son mieux-être. Ces activités ont été regroupées soit pour certaines situations, soit par approche. Voici les principales catégories proposées : suggestions pour le client désirant une activité, suggestions classiques de l'équipe de Milwaukee, suggestions en couple ou famille pour améliorer le lien, suggestions pour situations désespérées, activité pour deuils non résolus, expériences d'art thérapeutique, expériences de psychologie positive, expériences d'écriture, activités de prévention de rechute, stratégies pour couple ou famille où les rechutes se poursuivent. Pour chaque activité proposée, une brève description est faite ainsi que le type de contexte pour l'utiliser.

Après un rappel de l'utilité et de certains inconvénients de ces activités, suivra l'attitude à adopter pour contrer ces inconvénients. Par la suite, seront décrites chacune des expériences permettant d'enrichir l'arsenal de l'intervenant orienté solution, de développer sa créativité et de lui offrir des alternatives quand son instinct lui dicte de faire quelque chose de différent dans certaines situations. Pour individualiser les suggestions, plusieurs exemples de questions sont offerts pour préparer certains exercices.

Utilité des suggestions.

Comme cela vous a été présenté dans un numéro précédent³ (septembre 2020), l'équipe de « BRIEF⁴ a retiré de sa pratique la pause, les compliments et la tâche pour ne garder qu'un bref résumé de la rencontre centré sur la création de l'espoir. » Selon ce modèle c'est la description (du changement souhaité et du succès) qui fait toute la différence dans le succès de l'ABOS. Comme cette équipe a constaté que son modèle est aussi efficace que le modèle original de l'équipe de Milwaukee, elle a été validée dans sa décision de retirer ces éléments de fin de séance. Toutefois, il arrive que des clients veulent exécuter des activités entre les séances, incités par des expériences antérieures avec d'autres intervenants. Il arrive aussi des situations cliniques particulières où le clinicien a besoin de changer des choses dans la dynamique avec une personne ou une famille. Disposer de nouvelles idées d'activités est alors bienvenu. À cette fin, une **soixantaine** de suggestions décrites dans cet article (je privilégie le terme suggestions à tâches afin de respecter l'autonomie du client de les faire ou non) vous permettront d'enrichir votre créativité quand surviendront les circonstances appropriées.

Mises en garde sur les suggestions.

Cependant, je vous rappelle les **inconvenients** associés aux suggestions³. D'abord, donner des actions à faire aux clients place l'intervenant dans une position d'expert, de celui qui sait ce qui est bon pour le client. Il importe de **rester humble** et considérer ces idées comme des suggestions et non des tâches. En outre, il est nécessaire de ne **pas porter de jugement** si la personne n'a pas fait l'activité. Je vous invite à croire que le client (ou la famille) qui n'a pas fait la suggestion, a fait autre chose de plus pertinent pour lui. Un dernier inconvénient associé aux suggestions peut être que l'intervenant manque de confiance envers le client pour faire les actions nécessaires à l'atteinte du résultat attendu. À mon avis, il est possible de proposer des suggestions tout en **gardant la foi** envers le client. Une bonne façon de contrecarrer ces inconvénients consiste à individualiser les suggestions. Comme dans plusieurs exercices proposés, il est pertinent de poser une série de questions avant de proposer la suggestion afin de l'**ajuster sur mesure** à la personne (ou à la famille ou au couple). Une autre façon² de faire consiste à proposer deux ou trois suggestions, de le laisser choisir l'action à faire, de lui laisser la liberté de faire ou non l'activité et/ou même de l'inciter à en créer une sur mesure pour sa situation.

Attitude de l'intervenant lors des suggestions.

Tout d'abord, il est essentiel que l'intervenant reste **humble** dans la façon de proposer les suggestions. Il ne doit en aucun cas imposer une activité et il doit écouter tout signe de résistance de la part du client. Devant tout signe de résistance, il doit le questionner pour proposer une expérience qui sera **sur mesure** pour lui (ou sa famille). Par-dessus tout, il est important que l'intervenant demeure empathique et ouvert lorsque le client (ou la famille) ne fait pas l'exercice. Il persiste à croire que la personne **collabore de son mieux** face à ce qui lui est proposé. Enfin, si un exercice n'apporte pas les résultats escomptés, il demeure convaincu que c'est l'exercice qui n'était pas efficace et non la personne.

Suggestions pour le client désirant une activité.

Je vous rappelle les suggestions proposées dans le numéro de septembre 2020³ pour les clients qui s'attendent à recevoir une suggestion. Comme mentionné, « je recommande fortement de ne donner que des activités **d'observation** au client car elles sont moins contraignantes³. » Les suggestions d'action mettent de la pression sur le client et peuvent être contre indiquées pour les clients découragés. A ce sujet, Steve de Shazer⁵ affirme que les tâches nécessitant une action ne devraient s'adresser qu'aux **clients acheteurs** (ou personnes en position action selon le modèle de Prochaska et DiClemente). Pour lui, les personnes demandeur (ou plaignantes selon ses termes) ne devraient pas avoir des suggestions d'action mais seulement **d'observation**. Enfin, il considérerait que les personnes non volontaires (ou visiteur selon ses termes) ne devraient **pas recevoir de suggestions du tout**.

Voici donc les suggestions mentionnées dans le numéro de septembre 2020³ :

1. « **La prochaine séance débute avec la question qu'est-ce qui va mieux, aussi vous pouvez vous préparer à y répondre; ça va vous rendre la séance plus facile.** » Cette tâche respecte tout à fait l'esprit de l'approche de noter ce qui va bien tout en laissant la tâche suffisamment vague pour que la personne en fasse ce qu'elle veut.

2. « **Observez toutes les fois où vous êtes à plus que N (niveau actuel) ?** » Ce qui est intéressant de cette tâche est que le client qui se situe à 3, par exemple, peut observer du 3.5 mais aussi du 6 ou du 7. En plus cette consigne est implicite car elle suppose que cela va arriver souvent.

3. « **Observez tout signe que vous avancez sur l'échelle?** » Suggestion tout à fait semblable.

4. « **Observez ce qui va bien dans votre vie et ce que vous voulez qui arrive encore ?** » Pour les clients qui ont eu de la difficulté à clarifier leurs meilleurs espoirs. En observant ce qu'elle apprécie de sa vie actuelle et ce qu'elle aimerait amplifier dans le futur, cela peut l'aider à préciser éventuellement ses meilleurs espoirs.

Suggestions classiques de l'équipe de Milwaukee⁶.

En plus des suggestions précédentes, voici les principales suggestions de l'équipe de Steve de Shazer.

1. **Observer quand** : Le client (ou le couple) est invité à observer quand il résiste à l'envie de faire le problème, (ou quand le miracle survient, etc.) Cette suggestion est faite pour le client qui a de la difficulté à trouver des exceptions.

2. **Prédiction** : Au coucher, la personne fait une prédiction sur le type de journée qu'elle aura le lendemain. Avant de se coucher, elle vérifie si sa prédiction s'est réalisée et doit faire une prédiction pour le lendemain. Cette suggestion est utile pour les gens qui ont l'impression de ne pas avoir de contrôle sur leur situation ou qui croient que les exceptions sont le fruit du hasard. Quand elle constate que ses prédictions se réalisent, elle devient plus encline à accepter sa responsabilité dans ses succès.

3. **Faire comme si** : Le client (ou la famille) est invité à faire comme si le miracle est arrivé durant une journée et à noter la différence que cela produit dans sa vie. Cette suggestion très puissante est pertinente pour ceux qui ont fait une description très riche du miracle sans rapporter d'exceptions. Cette activité les incite à initier de nouveaux comportements qui seront utilisés comme des exceptions.

4. **Tirer à pile ou face** : L'intervenant suggère au client (ou à la famille) de tirer à pile ou face au coucher (ou au réveil). S'il obtient face, il fait comme si le miracle est arrivé (ou il fait une chose qu'il hésite à faire). Avec pile, sa vie reste la même. Il doit encore observer la différence que cela fait de faire comme si. Cette suggestion est utile pour ceux qui hésitent à passer à l'action ou à poser une action qui les rebutent. Avec la pratique de cette activité, la personne en arrive à apprécier souvent le côté face, à ne plus respecter la consigne et à choisir uniquement des journées à faire comme si.

5. **Faire quelque chose de différent** : Pour les personnes (ou couples ou familles) qui n'ont pas pu faire une description du miracle ou qui ne trouvent pas d'exceptions, elles sont invitées à faire quelque chose de différent. Ceci a pour but de produire une exception pour pouvoir la questionner par la suite.

6. **En situation de crise** : Le client doit observer tout ce qu'il fait pour éviter que la crise ne s'aggrave. Le but est de trouver des exceptions et de déplacer l'attention du client du problème vers les succès.

7. **En situation de dilemme** : L'intervenant parle en bien des deux options qui déchire le client et il propose une troisième option inconnue qui pourrait faire une différence. Le client est invité à réfléchir à cette troisième voie. Cette intervention vise à diminuer la pression de faire un choix (qui est souvent

l'obstacle au changement) et facilite par le fait même la décision.

Suggestions en couple ou famille pour améliorer le lien².

1. Machine à voyager dans le temps façon 1 : Ramener le meilleur du passé où il y avait une forte connexion; et on questionne ce qui est différent dans le détail : ce qu'ils faisaient, ce qu'ils appréciaient le plus, ce qu'ils pensaient et sentaient, ce qu'ils pourraient ramener, les effets de cela sur leur relation; on invite à introduire un nouveau comportement 1 ou 2 jours par semaine; puis 3-4 jours jusqu'à satisfaction. Pour famille ou couple avec déconnexion.

2. Machine à voyager dans le temps façon 2 : Le jeune (ou la famille) est envoyé dans un futur idéal de 10 ans plus loin où tout va bien et on demande : « **Qu'est-ce qu'il a envie de partager avec ses parents? Comment ils vont réagir à cette nouvelle? Qu'est-ce que cette réaction positive aura sur sa perception de lui-même? Quels seront les effets sur la relation avec ses parents? Quelle chose tes parents auront envie de faire avec le nouveau moi? Quelles étapes il a envie de partager avec les parents pour y arriver?** » Cette activité génère joie, émotions positives et espoir; ça aide à préciser aussi des pas concrets pour sortir le jeune d'un cul de sac et améliorer les relations.

3. Agir comme mentor : Le jeune adolescent **agit comme mentor** pour un de ses parents ; il enseigne une habileté durant 45 min pendant une semaine et le parent ne doit pas le critiquer. Cette suggestion permet de modifier en mieux le regard du parent envers son enfant.

4. Boîtes aux compliments : Chacun des membres de la famille écrit un compliment ou une appréciation à chaque jour; au souper, on lit les compliments. Cette suggestion sert à freiner les interactions négatives et à développer des relations plus satisfaisantes.

5. Écrire des notes positives sur auto collants : Chacun des membres de la famille écrit et place une note positive dans un endroit spécial pour être facilement lu. Fonction semblable à la précédente avec effet ludique et de surprise.

6. La surprise secrète : Chacun fait une (ou deux) surprises aux membres de la famille. De plus, chacun joue au détective pour deviner la surprise qui lui est faite sans le dire aux autres. A la séance suivante, chacun dévoile ce qu'il a perçu comme la surprise en présence de l'intervenant. Une surprise est un comportement nouveau et inhabituel comme faire un repas, laver la vaisselle, donner du temps de qualité, etc. Cette suggestion ludique très puissante interrompt les interactions négatives et développe le sens d'observation des comportements souhaités.

7. Verre des souhaits : Pour couple, chacun met 10 souhaits spécifiques dans un verre et quand il est prêt à agir, il en choisit un et le réalise; on s'assure de garder des souhaits dans le verre.

8. Travail de service commun en famille : Chacun trouve une activité de bénévolat dans sa communauté pour toute la famille (ou le couple). Cette suggestion permet d'avoir du temps ensemble de qualité et sortir des relations insatisfaisantes. De plus, cela peut développer la compassion et un intérêt dans le service.

Suggestions pour situations désespérées².

1. Invention invisible : Quelle machine pourrait être créée pour améliorer votre harmonie familiale? Quand pourrait-elle être utilisée? Qui en profitera et comment l'utiliser pour améliorer vos relations? Un nom est trouvé pour la machine et la famille choisit une action. La famille peut juste prétendre que la machine existe et fait comme si. Cette suggestion développe la créativité des membres de la famille pour trouver de nouvelles actions surtout quand la situation stagne.

2. Invités célèbres : La famille s'entend sur deux vedettes qui peuvent résoudre leur situation; chaque membre pense comme la célébrité et écrit les solutions qui lui viennent et il choisit ce qu'il fera la prochaine semaine. Cette suggestion ludique emploie les idées de la famille pour sortir d'un cul de sac.

3. Idées folles et absurdes : Chaque membre de la famille émet des idées folles pour résoudre leur situation, on en choisit 2-3, on les modifie pour les adapter à leur contexte et les mettre en pratique la semaine suivante. Cette activité crée joie et entrain même chez les familles les plus déprimées.

4. Faire un menu 3 services de leur vilaine habitude : (pour famille avec comportement très destructeur): La famille élabore un menu trois services : entrée, plat principal et dessert : on décide du type de plat, de la cuisson, des épices, des légumes, etc. qui correspond le plus à leur interaction négative; ensuite on discute de ce qui a été découvert dans cet exercice ludique et la famille suggère de nouvelles idées pour sortir du problème qui seront tentées la semaine suivante.

5. Tempête d'idées (Brain storm) de questions : La famille dans un cul de sac génère des questions sur leur situation qui stagne: quelles sont les meilleures questions à se poser sur votre situation; En trouvant de bonnes questions sur leur situation difficile, la famille génère de nouvelles solutions originales.

6. Machine à voyager dans le temps façon 3 : Le client (ou famille) choisit une époque de son choix et discute avec des personnages de son choix et les ramène ici pour les questionner : « **Quel avis vous donnerait Benjamin Franklin ? S'il s'asseyait derrière vous en classe, quel conseil il vous donnerait pour avoir de meilleures notes ? Quel conseil il vous donnerait pour améliorer vos relations ?** » Suggérer des idées issues de cette discussion.

Activité pour deuils non résolus².

Machine à voyager dans le temps façon 4 : Le client s'envoie dans un moment passé avec la personne disparue et on le questionne sur ce moment particulier : « **Où êtes-vous. Que faites-vous? De quoi parlez-vous? Ce que vous pensez et sentez? Ce qui est spécial dans ce moment? Ce que vous aimeriez lui dire que vous n'avez pas eu l'occasion de faire? Ce que vous ramenez de cette personne aujourd'hui avec vous? Les effets de cette qualité sur vous? Sur les autres? Comment garder vivant cet héritage?** » À éviter avec les personnes suicidaires, très déprimées ou émotivement fragiles. Les personnes peuvent cesser l'expérience si trop d'inconfort.

Expériences d'art thérapeutique: activités quand il y a intérêt pour l'art chez la personne (ou la famille)².

1. Machine à rayons X qui détectent les émotions : Chacun dessine son corps et les émotions et les endroits où elles se situent, on peut en discuter plus tard. Pour les jeunes qui ont de la difficulté à sentir ou exprimer leurs pensées et émotions ou qui ont des plaintes somatiques parce qu'ils ont vécu dans un milieu toxique avec injonction de ne pas parler ou sentir. Activité qui permet de révéler des conflits, des secrets, des stressseurs majeurs. La famille témoin de l'activité peut alors poser les questions au jeune ou partager ses réactions.

2. Faire une murale de la famille : Chacun dessine la distance de la personne avec les autres membres de la famille; dans la murale, on peut inclure aussi tous les stressés, obstacles et solutions tentées. On questionne : « **Quelle étape votre père a besoin de faire pour se rapprocher de vous? Quelle serait la différence dans votre relation avec lui? Ce que votre conjoint pourrait faire la semaine prochaine pour vous faire sentir confortable de vous rapprocher de lui? Quand il fait ce grand pas, comment vous sentez-vous différent à son sujet et sur la relation?** » Peut être fait avec un seul membre de la famille ou avec l'ensemble selon le niveau de collaboration. Quand la murale est terminée, les membres sont libres de réagir, d'exprimer ce qu'ils ont appris et ce qu'ils feront comme prochain pas. On peut refaire murale plus tard pour marquer le progrès. Activité pour famille qui a de la difficulté à répondre à la question miracle ou à trouver des exceptions.

3. Murale du miracle : Après la question miracle, chacun fait un collage de son miracle; on questionne : « Ce qui vous surprend le plus dans les changements de vos relations? Quelle différence cela fait-il sur **votre relation avec ...? Quoi d'autre va mieux? Comment avez-vous fait pour que cela arrive? Quelles parties de ce miracle est déjà présent dans votre vie?** » Variante de la question miracle.

4. Dessiner leurs pensées, émotions ou habitudes oppressives : La famille (ou les individus) dessinent ou sculptent ces oppressions (ou même composent une chanson pour les plus talentueux). Cela permet d'extérioriser d'une façon ludique leurs oppressions.

5. Art de solutions surréalistes : À partir des idées de Dali ou Magritte, les personnes sont invitées à peindre de façon symbolique leurs fantaisies pour exprimer leurs difficultés et surtout leurs solutions fantaisistes; on questionne après la production : « **Quelle a été votre inspiration pour ce travail? Les thèmes principaux de votre œuvre ? Ce que signifie ces symboles, objets ou scènes? En pensant à votre travail, quelle solutions potentielles vous viennent à l'esprit? Si Magritte ou Dali voyaient votre travail, qu'est-ce qui les intrigueraient le plus? Et pourquoi? En comprenant votre œuvre qu'est-ce que Dali ou Magritte ajouteraient à votre travail pour produire un résultat plus satisfaisant pour votre situation?** » Cette activité peut générer de nouvelles idées de solutions et peut aussi servir à préciser les buts.

6. Collage de leur âme : Les clients font un collage représentant leur âme; on questionne après le travail : « **Comment votre âme contribue à former la personne que vous êtes? Ce que vous avez appris sur vous en faisant ce travail? Si vous vouliez changer votre âme, quel changement vous feriez? Comment ces changements feraient une différence dans votre vie?** » Cette activité permet aux personnes de découvrir des choses à leur sujet et peuvent aider à formuler des buts et à identifier des solutions.

7. Collage de gratitude : Les personnes font un collage de tout ce pour quoi ils ressentent de la gratitude dans leur vie actuelle et passée. Elles sont incitées à mettre ce collage dans un endroit à la vue et à le relire régulièrement. Pour développer des émotions positives associées fortement à la gratitude.

8. Collage super héros : Chacun dessine leurs problèmes et comment leur super héros détruit leur problème. Utile pour les jeunes et leur famille. Cette activité ludique génère de nouvelles solutions et leur donne du courage pour s'attaquer à leurs problèmes.

Expériences de psychologie positive² : Ces exercices augmentent les émotions positives ce qui a un effet sur l'espoir et le bien-être. Ces expériences aident aussi à découvrir leurs forces, à savoir comment les utiliser dans leur quotidien ; elles permettent aussi de développer leur résilience et leur créativité. Faire remplir au départ le test des forces de caractère de <https://www.viacharacter.org> (en

anglais). Cela donne un résultat des 5 meilleures compétences de la personne ainsi que le niveau des 15 autres forces. Ils peuvent ainsi miser sur leurs 5 principales forces mais aussi développer les plus faibles pour améliorer leur résilience.

1. Planifier ma journée parfaite : La famille (ou individu) écrit une liste de tout ce qu'elle veut accomplir, ce dont elle a besoin pour réussir, et quel contexte va permettre une journée parfaite. Le lendemain, chacun doit qualifier la journée sur une échelle de 1 à 10. On continue cette expérience pendant 2 semaines. Cet exercice permet de savoir ce qui aide à passer de bons jours et de moins bons. Quand on sait ce qui crée de bons jours, on encourage à le faire davantage.

2. Utiliser ma force signature d'une façon différente : Après avoir rempli la grille, la personne est invitée à employer sa force principale dans un nouveau contexte. Utile pour jeune avec problèmes ou couple avec difficultés relationnelles.

3. Journées d'appréciation : Le couple est invité à exprimer 3-4 appréciations ou gratitude au partenaire par jour. Cette appréciation peut prendre la forme de compliments verbaux, écrits (textos, courriels, lettres), de cadeaux (fleurs, ou autres), de tâches surprises. Pour les couples très conflictuels, on commence avec de petites appréciations deux jours par semaine et on vérifie les effets de l'exercice avant d'augmenter. L'appréciation l'un envers l'autre est un des meilleurs prédicteurs de satisfaction conjugale.

4. Journal de gratitude : L'individu tient un journal quotidien (ou quelques jours / semaine) de tout ce qui amène de la gratitude dans le présent ou le passé, dans un cahier ou sur tablette électronique ou téléphone ou ordinateur. Utile pour les personnes avec des problèmes importants. Elles peuvent relire leurs notes quand elles vivent un stress important, pour dormir ou pour installer des émotions positives. La gratitude augmente l'optimisme et le bien-être, les émotions positives, l'empathie, le sentiment d'être relié aux autres, l'apaisement du système nerveux et améliore le sommeil surtout si l'exercice est fait avant le coucher. En outre, la gratitude augmente la satisfaction de vie, favorise la résilience et réduit les symptômes de stress post traumatique.

5. Journal d'épiphanie (de ses révélations) : La personne indique dans un carnet ou tablette électronique la date, l'épiphanie, ce qui a déclenché l'épiphanie, la prise de conscience de cette expérience, comment elle va mettre en pratique cette prise de conscience dans sa vie. Quand la personne est bloquée dans sa vie, elle est invitée à relire son cahier pour y trouver des idées. Cet exercice permet de voir le sens de ce qui leur arrive dans tous les domaines de leur vie et de développer de nouvelles perspectives sur leur situation.

6. Célébrer les succès : Comme chez les AA, la personne est invitée à célébrer ses succès (ou celui du couple) chaque semaine; ce peut être un repas, une activité agréable, une fête avec des invités; lors de succès prolongés, cette fête peut être accompagnée de déclarations d'invités spéciaux félicitant la personne, (le couple ou la famille), les recherches indiquent que les félicitations augmentent la détermination à poursuivre les buts.

7. Lettre et visite de gratitude : La personne écrit une lettre à un mentor, une personne significative dans la vie passée ou actuelle qui génère de la gratitude, on vérifie la lettre en entrevue ensuite, la personne rend visite à cette personne pour lire la lettre. Ces activités produisent une forte expérience positive et durable; en bonus, cette personne peut devenir une ressource de support. Cela est efficace avec des gens déprimés, traumatisés ou prisonniers de leur passé.

8. Mouvements, films, danse : Pour les personnes kinestésiques, elles peuvent s'exprimer par la photo, la danse ou même un court film sur leur situation. Cela amène divertissement et légèreté dans l'intervention.

9. Chorégraphie familiale : Le client identifié est invité à se mettre au centre de la pièce et à chorégraphier les comportements actuels de sa famille quand le problème est présent. Pendant cette chorégraphie, l'intervenant peut geler la chorégraphie et questionner les personnes sur leurs réactions et pensées sur ce qui se passe. Ensuite, on demande au client identifié de chorégraphier comment il aimerait que sa famille réagisse quand survient le problème. Pour couple ou famille avec interactions négatives.

10. Faire un film de leurs moments heureux : Faire d'abord une liste de leurs moments heureux dans leur relation, ensuite ils deviennent les producteurs de leur vie en décidant de la façon d'illustrer ces moments heureux par des films, photos, souvenirs, activités spéciales, expériences de vie, naissance d'enfants, amis et relations importantes de leur couple, moments clés; ils doivent incorporer la musique associée à ces moments heureux; enfin, ils sont invités à montrer leur film en thérapie et à commenter les moments spéciaux de leur vie. Pour couples aux prises avec interactions destructrices.

11. Danse : Le client doit faire une chorégraphie de son problème, il choisit le style de danse, ses vêtements, la musique, le nom de sa danse, Après cette danse, la famille est invitée à réagir à cette performance. Ensuite, le client doit faire une danse de leur vie quand leur problème sera disparu. La famille et la personne est libre d'exprimer leurs réactions et commentaires. Cette activité génère de nouvelles significations et solutions sur la situation. Pour ceux qui s'expriment bien par la danse.

Expériences d'écriture² : La recherche indique qu'écrire peut être plus efficace que la thérapie verbale particulièrement pour les personnes traumatisées.

1. Journal du problème : Tenir un journal quotidien de la façon dont le problème se manifeste et de leurs succès face au problème. Ce cahier permet d'identifier clairement les éléments et les personnes qui les aident dans leur cheminement ainsi que les éléments, les personnes et contextes qui leur nuisent dans leur progrès. Très utile pour les personnes aux prises avec un problème envahissant car il permet de souligner leurs succès et leur courage.

2. Lettre d'adieu au problème : Inspiré de l'approche narrative. Quand le problème est extériorisé, la personne est invitée à écrire une lettre d'adieu au problème. D'abord, elle remercie le problème de toutes les choses positives que le problème lui a apportées; ensuite, elle fait part des aspects négatifs du problème, ensuite écrit un résumé des motifs pour lui dire adieu. Cet exercice crée une motivation supplémentaire pour s'opposer au problème. La lettre peut être relue en entrevue ou devant des témoins pour renforcer la détermination à s'opposer au problème.

3. Écrire une nouvelle histoire à partir de leurs auteurs favoris : Quand un client est un bon lecteur, on peut lui demander ses auteurs favoris, ses personnages clé de façon à mieux le connaître et à utiliser ces éléments dans l'intervention. Voici des questions à lui poser pour écrire une nouvelle histoire sur leur vie : **« Si votre auteur favori avait à réécrire une nouvelle histoire sur vous (individu, couple ou famille), quel type de personnage seriez-vous? Quelles qualités, forces, talents ou intérêts auraient ce personnage? Seriez-vous le personnage central? Comment votre auteur favori réécrirait votre personnage dans une nouvelle histoire sur votre vie? »** Après l'écriture de la nouvelle histoire, on leur demande : **« Quel élément de cette nouvelle histoire avez-vous le goût d'expérimenter la semaine prochaine? Quelle différence cela pourrait-il faire dans votre vie et dans vos relations? »**

4. Écrire un article de journal sur un accomplissement : La personne fait comme si elle écrivait un article dans la page couverture d'un grand journal. Elle décrit un grand accomplissement spécial, elle choisit le titre de l'article, et elle imagine répondre aux questions d'un journaliste sur cet événement. L'article doit mettre en évidence les qualités, pensées courageuses et stratégies qui ont permis ce succès. Cette activité produit de nouvelles solutions face au problème. Certains clients peuvent

choisir de faire un film plutôt qu'un article si le cœur leur en dit.

5. Tenir un journal humoristique : Écrire un journal sur toute situation, histoire, idée qui suscite de l'humour. Cela peut être tiré du web, d'un vidéo, article de revue, émission de télé, histoires drôles entendues. Ce journal peut être mis sur tablette ou ordinateur avec des vidéos. Le but est essentiellement de créer des émotions positives surtout quand il y a détresse et manifestation du problème.

6. Histoire de soi à son meilleur : La personne écrit 3 ou 4 paragraphes sur elle-même quand elle a été à son meilleur à un moment dans sa vie personnelle, sportive, artistique ou professionnelle. Après l'écriture, elle est invitée à souligner sa responsabilité dans ce succès ainsi que les stratégies qu'elle a utilisées pour y parvenir. Selon la recherche, lire cette histoire de succès avant le coucher génère des émotions positives et facilite le sommeil.

7. Lettre d'avis : Pour clients en fin de thérapie. Le client écrit une lettre à une personne non identifiée qui fait face à au problème semblable au sien. Il agit comme un co-thérapeute et raconte son histoire de succès et comment il a surmonté son problème. Cette lettre inclut des encouragements et un support émotif et apporte des conseils concrets pour prévenir et bien gérer une rechute. Cet exercice peut être fait deux ou trois mois après la dernière séance comme activité de suivi. La lettre peut être envoyée à l'intervenant et même être mise à la disposition de d'autres clients si les règles de la confidentialité le permettent.

Activités de prévention de rechute².

1. Plan structuré de succès : Le client est invité à faire un plan détaillé pour maintenir ses acquis : temps de qualité avec conjoint et famille, diète santé, nombre d'heures de sommeil, pratique d'exercice quotidien (minimum de 20 min. / jour), temps de méditation (10-15 minutes / jour) ou temps de relaxation ou gestion du stress, temps de loisirs ou hobby, moments avec des amis sains, temps de bénévolat, un geste de bonté par jour, engagement d'être loin des amis ou de lieux toxiques, présence à des groupes de support (AA ou autres), temps consacré à un engagement spirituel ou selon ses valeurs. Le client remplit le plan et celui-ci est présenté à l'équipe de support (thérapeute, famille et support autour du client). Il peut être corrigé au besoin mais il est alors connu par tous les membres de son équipe de support.

2. Cahier des déclencheurs positifs : Pendant une semaine, le client note à chaque jour ce qui déclenche des émotions positives, ses stratégies positives, ce que font les proches, signale ce qui est le plus aidant pour tenir éloigné le problème. Ensuite, ce cahier est révisé en thérapie et on encercle ce qui a besoin d'être augmenté pour faciliter la vie du client. Il est possible aussi d'identifier si certaines stratégies doivent être mises en place dans certaines circonstances. Des copies sont distribuées aux proches et le client garde une copie pour lui en cas de besoin. La recherche indique que les émotions positives sont associées à l'optimisme, à l'espoir, au bien-être et à la résilience.

3. Jouer au détective de preuve : Plusieurs personnes ont des idées arrêtées sur la cause de leurs problèmes : faiblesse de caractère, personnalité, malchances de la vie, etc. Cet exercice vise à ouvrir leur horizon sur d'autres explications pour leur état. Elles doivent aller vérifier auprès de leurs proches les preuves pour valider leurs hypothèses. Généralement, après cette enquête, leurs hypothèses ne tiennent pas la route et elles deviennent plus ouvertes à d'autres explications. Pour les personnes plus convaincues de leurs hypothèses, on peut répéter l'exercice une autre semaine. Les habiletés de débattre d'idées sont très efficaces pour prévenir rumination, pessimisme, dépression et troubles d'anxiété.

4. Employer l'esprit comme un kaléidoscope : Pour chaque événement désagréable qui arrive, les personnes doivent trouver 3 ou 4 explications alternatives à ce qu'elles ont tendance à croire comme

lorsqu'on regarde un paysage dans un kaléidoscope. Voici des questions à se poser pour les aider dans cet exercice: « **Comment pouvez-vous être certain que vous êtes responsable de ___? Comment pouvez-vous être certain d'être responsable du conflit avec ___? Comment pouvez-vous avoir du contrôle sur ce que dit ___ sur vous sur facebook? Comment m'énerver sur ___ me fait sentir mieux ou pire?** » Cette activité sert à empêcher la rumination habituelle que les personnes ont suite à des événements négatifs qui leur arrivent.

5. Questionner les deux côtés de l'ambivalence : Pour la personne ambivalente face à un changement dans sa vie, elle est invitée à nommer les avantages et inconvénients de chaque côté. Cet exercice peut se faire avec une chaise vide devant les proches. Cela permet de voir ce qui freine le changement autant pour la personne que les proches. Les enjeux du changement sont mis à jour plus aisément pour tous.

6. Chambre de décompression : Le client est invité à identifier dans sa maison, une pièce de décompression quand il vit un surplus d'émotions. Cette pièce peut contenir de la musique, des livres inspirants, du papier à dessiner, du matériel pour méditer ou relaxer. Quand la personne est dans cette pièce, le reste de la famille ne doit pas la déranger. Cette pièce devient ainsi une façon d'interrompre les interactions négatives entre les membres de la famille ou les patterns négatifs favorisant l'apparition du problème.

7. Lettre des jours de pluie : Proposée par Yvonne Dolan, cet exercice consiste à s'écrire à soi-même une lettre à lire lors de mauvais jours. La personne choisit une bonne journée pour écrire des mots de réconfort et des stratégies pour se sentir mieux. La personne place cette lettre dans un endroit facile d'accès ou dans son porte-feuille.

8. Kit de survie : Créé par Yvonne Dolan, cette activité propose au client de remplir une boîte où est contenu toute idée forte, lettres importantes, objet merveilleux, photos clé qui rappellent des outils de survie, qui donnent de l'espoir et des émotions positives. Pour certains habiles sur ordinateur, cette boîte peut être virtuelle comme un blog ou une page web. Une autre version peut être une **boîte de médication** qui contient idées et pensées pour augmenter estime de soi et émotions positives

9. Groupes de support : Les clients sont libres d'adhérer à des groupes de support de leur choix comme A. A. mais il devient très recommandé pour ceux qui ont peu de soutien autour d'eux. Les personnes clé du groupe de support comme le parrain peuvent être impliquées alors dans l'équipe de support du client. Il demeure important de respecter la théorie de changement du client dans sa décision d'adhérer ou non à ces groupes.

Stratégies pour couple ou famille où les rechutes se poursuivent². Dans certaines familles (ou couples), il existe une dynamique où les membres de la famille s'évertuent à sauver le client identifié et ce dernier refuse de se faire contrôler ce qui mène à un jeu sans fin de lutte de pouvoir. Voici quelques stratégies pour briser cette dynamique. Utile pour tous les comportements de dépendance et autres comportements cristallisés.

1. Technique de compression : Conçue pour les proches surprotecteurs qui continuent leurs comportements malgré l'avis contraire de l'intervenant. Celui-ci les encourage à être encore plus surprotecteur, en se concentrant sur les zones où il n'y a pas surprotection comme les aider à s'habiller, à manger, etc. Cette suggestion fait que le client identifié se tance et commence à s'opposer aux proches et à prendre ses responsabilités.

2. Déclarer son impuissance : Cette suggestion est utile pour les familles (ou couples) surprotecteurs qui sont devenus épuisés et découragés devant l'aidé. L'intervenant leur affirme qu'ils ne peuvent changer l'autre et les invite à se concentrer de prendre soin d'eux. Ils doivent déclarer leur impuissance à l'aidé et cesser toute activité envers l'aidé telle que: bouffe, lavage, réveil du

matin, transport, etc. Lorsque l'aidé cherche à savoir pourquoi ils ont arrêté leur aide, ils doivent répondre qu'ils sont épuisés et évitent de se justifier avec l'aidé. Cette activité fait que le client identifié se voit obligé de faire des actions que la famille cherchait désespérément à instiller chez l'aidé.

3. Résistance passive non violente de Gandhi : Cette suggestion est pertinente lorsque l'aidé exerce le pouvoir dans la famille (ou le couple). Les membres de la famille sont incités à faire un « sit in » dans la chambre de l'aidé jusqu'à ce qu'il prenne l'initiative de changer. Ils font aussi la promesse de cesser toute interaction négative et de continuer le « sit in » jusqu'à ce que l'aidé propose des solutions pour améliorer la situation familiale. Malgré tous les efforts de l'aidé (crises ou comportement irrespectueux) pour les déstabiliser, ils ne doivent pas réagir. Quand l'aidé voit que les parents ne réagissent plus, il se résout à émettre des solutions. Dès que l'aidé se met en action, ils deviennent positifs et le félicitent.

Conclusion.

Comme vous le constatez, il existe une grande variété de suggestions possibles à proposer à nos clients qui désirent faire un exercice entre les rencontres mais aussi pour les situations qui s'y prêtent bien. Quelle sont ces situations ? Quand l'intervenant constate que sa façon habituelle de travailler ne donne pas de résultat. Quand le client (ou le couple ou la famille) ne progresse pas sur l'échelle en direction du miracle. Quand la personne est sous l'emprise du problème et qu'elle a de la difficulté à voir des exceptions ou à vivre des émotions et des moments positifs. Quand la personne hésite à amorcer un pas dans la direction souhaitée. Quand la personne vit des relations négatives qui freinent le changement. Quand la personne se sent prise dans un cul de sac. Quand la personne a une inclinaison naturelle vers l'art ou l'écriture. Quand la personne a besoin de vivre davantage d'émotions positives pour se mettre en action. Quand la personne veut prévenir une rechute dans ses comportements antérieurs et maintenir ses succès. Quand des familles (ou des couples) sont prises dans des interactions néfastes.

Évidemment, ces suggestions ne représentent que des propositions. Elles peuvent être l'amorce d'une prochaine expérience plus ajustée au client ou plus créative pour apporter des résultats plus satisfaisants pour la personne (ou la famille). Je vous invite à voir ces idées comme des possibilités et non des propositions figées. Ce n'est que dans la créativité et l'ajustement au client que l'ABOS trouve vraiment son efficacité et sa brièveté.

Voici un exemple concret d'ajustement d'une suggestion avec une femme qui vit avec un conjoint alcoolique depuis plus de 30 ans. Elle est venue me consulter pour mieux composer avec son mari mais il est rapidement apparu que son conjoint ne voulait pas changer. Devant cet état de fait, elle ne savait pas quelle option choisir : rester avec lui (et endurer) ou se séparer. Je lui ai proposé l'exercice de pile ou face pour deux semaines. Elle devait tirer à pile ou face au coucher. Si elle obtient face, elle devait agir le lendemain comme si elle avait décidé de se séparer de son conjoint ; avec pile, elle devait faire sa journée comme si elle avait pris la décision de rester avec lui. Évidemment, elle ne devait pas parler de cet exercice avec son conjoint. En outre, elle devait observer la différence que cela faisait dans sa vie pour en discuter l'entrevue suivante. Après seulement quelques jours, il lui est apparu clairement qu'elle n'aimait pas tirer pile si bien qu'elle relançait la pièce de monnaie jusqu'à obtenir face. Cette expérience lui a permis de prendre la décision de se séparer. Comme elle n'avait pas d'emploi, elle a attendu de se trouver un emploi avant d'actualiser sa décision.

Pour devenir efficace dans les divers contextes où des exercices seraient utiles, l'intervenant doit apprendre à ajuster les suggestions à la personne (ou au couple ou à la famille) en le questionnant suffisamment au préalable et en s'assurant de sa collaboration. Il doit aussi garder sa foi dans la personne d'utiliser cette expérience comme une initiative pour se rapprocher du résultat attendu. Pour développer ces attitudes, **l'analyse de sa pratique** (observation de ses rencontres, discussion avec des collègues expérimentés ou un superviseur compétent) demeure un atout important.

Références.

1. Gros-Louis, Y. (2021) **L'ouverture d'une première séance de l'ABOS !** L'Art du Possible. Vol 8, no 2.
2. Selekman et Beyebach (2013) **Changing Self-Destructive Habits. Pathways to Solutions with Couples and Families.** New-York: Routledge.
3. Gros-Louis, Y. (2020) **Fin des séances, version 2.0 de l'ABOS.** L'Art du Possible. Vol 7, no 3.
4. 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.
5. de Shazer, S. (1994). **Words Were Originally Magic.** New York: WW Norton.
6. Gros-Louis, Y. (2012) **Approche brève orientée vers les solutions / formation de base.** Cahier de formation. Wendake : Centre Psycho-Solutions.

Le coin des lecteurs.

Question de Marie-Thérèse : « *Je suis intervenante en milieu scolaire (surtout secondaire) depuis 15 ans et j'apprécie beaucoup travailler orienté vers les solutions depuis un peu plus de 5 ans. J'ai pris l'habitude de donner des tâches à mes jeunes de façon routinière. Dans vos derniers articles sur votre site web, vous indiquez qu'il n'est pas nécessaire de le faire car ça n'ajoute pas d'efficacité. Moi, je trouve que ça aide mes jeunes à se mettre en action. De plus, je me sentirais un peu inutile de ne pas leur donner de tâches surtout qu'ils sont jeunes et que les suivis sont très courts. Est-ce que je devrais changer cette habitude ou non? Si oui, avez-vous des idées pour me sentir utile avec mes jeunes? Merci pour vos articles inspirants. »*

Merci Marie-Thérèse pour cette question en lien avec le thème de ce numéro. La plupart des réponses se trouvent dans ce numéro mais je vais rappeler certaines règles. Ma première remarque est qu'il n'y a rien de mal à donner des activités à faire à tes jeunes surtout si tu as l'impression que cela est pertinent dans ton contexte de travail. Mais je t'invite à prendre en compte certaines considérations simples. D'abord, les activités d'action ne devraient être offertes qu'à des jeunes très motivés, les adolescents découragés ou plaignants devraient se voir donner des expériences d'observation et les jeunes non volontaires ou visiteurs ne devraient pas avoir d'autres suggestions que de se présenter au prochain rendez-vous. Ensuite, il importe d'ajuster les exercices à la personne et à son contexte. Pour cela, il suffit de poser quelques questions clé telles que proposées dans ce numéro pour s'assurer de bien individualiser la suggestion. En outre, il est nécessaire de les présenter comme des possibilités et de laisser la liberté au jeune de les faire ou non et même de lui permettre d'en inventer une sur mesure pour eux. Afin de préserver leur autonomie, il est aussi utile de proposer 2 ou 3 activités et de la laisser choisir celle qui leur convient le mieux. Enfin, j'insiste sur la nécessité d'éviter de juger l'adolescent s'il ne les fait pas. Ainsi, en suivant ces principes, tu peux continuer à donner des suggestions à tes jeunes. Je te propose d'utiliser le terme « suggestion » qui respecte davantage ces principes.

Si tu désires cesser de donner des suggestions tout en te sentant utile, voici quelques idées. Souvent, les intervenants se sentent obligés de donner des conseils pour se sentir utiles. Selon les données probantes, pour être efficace un intervenant a besoin de savoir si le **client progresse** face à ses objectifs de travail et si l'alliance **thérapeutique est satisfaisante** pour le client. Il existe des outils d'évaluation de l'alliance et des progrès qui ont été présentés dans des numéros précédents^{1,2}. Ces outils simples et faciles d'emploi sont des alliés fidèles pour te rassurer sur ton efficacité.

Si tu es moins confortable d'employer ces outils, il y a l'alternative des **questions verbales**. Tout d'abord, poser des **questions à échelle de progrès** à chaque séance permet de vérifier que le client progresse ou non face au résultat attendu. Il peut être intéressant également d'employer les échelles de progrès en début de séance et en fin de séance. Il arrive souvent que la personne rapporte des progrès à l'intérieur du 60 minutes, ce qui est très rassurant pour l'intervenant. Pour mesurer la qualité de l'alliance thérapeutique, les questions à échelle m'apparaissent moins efficaces. Voici le type de questions que je te propose en fin de séance pour l'évaluer : « **Comment a été la séance pour chacun de vous aujourd'hui? Y a-t-il eu un point ou une chose particulièrement utile ?**

Quelles idées ou stratégies vous allez mettre en application immédiatement ? Y a-t-il des choses dont on n'a pas parlé et que vous voulez qu'on parle à la prochaine séance ? Y a-t-il quelque chose que j'ai dit ou fait qui vous a irrité et que vous voulez que je cesse ? S'il y avait une chose à améliorer pour la prochaine séance, qu'est-ce que cela serait ? »

Avec ces questions, tu auras une bonne idée de ce qu'il faut améliorer pour la prochaine séance afin de maintenir une forte alliance avec tes clients. À mon avis, la meilleure façon de se sentir utile n'est pas dans les interventions qu'on fait, mais dans **les résultats** qu'on obtient !

Bonne chance Marie-Thérèse dans ta pratique de l'ABOS !

1. Gros-Louis, Y. **Devenir un intervenant efficace**. L'art du Possible, Vol 2, no 3.
2. Gros-Louis, Y. **Suggestions pour devenir un intervenant efficace**. L'art du Possible, Vol 3, no 2.

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

Prochaines formations du Centre Psycho-Solutions 2021-2022

[Accédez directement à la page web](#)

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

Webinaires : 18 et 19 mars 2021

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

Webinaires : 16 avril 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 avec les tarifs propres à cette activité.

Formation en ligne :

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

[Accéder à la formation en ligne](#)

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.gc.ca

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