



Yves Gros-Louis, psychologue

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

INTERVENTION DE CRISE

Susciter l'espoir :

- le désespoir est le motif principal de consultation, si on ne l'ébranle pas dès le début, il y aura abandon ou aggravation de la situation.
- défaire toute croyance ou idée d'impossibilité.
- séparer le problème de l'identité du client avec le langage, avec des facteurs causaux extérieurs à lui, avec la normalisation, etc.
- créer une forte alliance thérapeutique.
- tenir une conversation positive : sur les forces plutôt que les faiblesses.
- croire en son intervention.
- croire dans le client.
- mettre en évidence et amplifier les exceptions au problème.
- proposer des activités crédibles selon la conception du changement du client, selon les expériences passées de changement qu'il a vécues.
- orienter l'intervention vers le futur pour briser le pessimisme du client.
- blâmer positivement le client pour ses succès et lui donner tout le crédit.

Donner du pouvoir au client :

- le considérer comme l'expert de son problème et des solutions.
- se faire humble comme thérapeute : donner le mérite du succès au client et s'attribuer les insuccès.
- se centrer sur le changement désiré par le client plutôt que sur le problème.
- soulever et amplifier les changements pré-traitement et inter-session.
- valider les ressources et les succès actuels et passés du client.
- convaincre le client qu'il est responsable de ses changements, de ses succès.
- favoriser le recours aux forces vives entourant la personne et aux autres formes d'aide du milieu naturel.

Trouver des compétences :

- « Quand souffrez-vous moins? ; quand pensez-vous moins à mourir? ; quand avez-vous plus d'espoir de résoudre cette situation? ; quand avez-vous plus le goût de vivre? ; quoi d'autre? »
- « Que faites-vous pour résister à ces pensées?; pour continuer à vous occuper de votre famille?; pour affronter le quotidien à chaque; pour que les choses ne s'aggravent pas davantage?; pour traverser les dernières heures et vous présenter ici? »
- « Que répondrait votre ... (une personne significative positive) à ces questions? »

Développer les compétences :

- « Comment avez-vous réussi cela?; que faites-vous de différent dans ces moments?; qu'est-ce qui vous a aidé dans ce succès?; que diriez-vous qui est utile dans cela?; quoi d'autre? »
- « Où avez-vous trouvé cette solution? ; comment saviez-vous que cette idée vous aiderait? »
- « Quelle différence cela ferait-il de répéter cela plus souvent (ou de résoudre ce problème)?; quel effet cela aurait-il sur ...(vos pensées, votre goût de vivre, votre famille, votre avenir...)?; imaginez-vous dans un an et que vous avez résolu cette difficulté, comment sera alors votre vie? »
- « Que répondrait votre ... (une personne significative positive) à ces questions? »

Utiliser la résilience :

- « Quelles difficultés (ou épreuves) avez-vous résolu dans votre vie? comment avez-vous réussi?; comment avez-vous résolu la dernière crise?; qui ou quoi vous a aidé dans cette crise?; quelle est votre principale qualité pour affronter des épreuves? »
- « Quelle qualité (habileté ou succès) serait utile (ou aidante) dans la situation actuelle?; qu'est-ce qui serait différent avec cette qualité?; comment pouvez-vous l'utiliser? »
- « Que dirait une personne significative et positive à ces questions? »
- Amener la personne à se reconnaître pour toutes ces succès : « Avez-vous réalisé ces succès et ces forces? Jusqu'à quel point êtes-vous fier de cela? »

Répéter les petits succès :

- « Quel le premier signe qui vous dira que la crise diminue (ou que vous répéter cette qualité, cette solution ou ce succès) ?; que devez-vous faire davantage pour aller dans cette direction ? »
- « Si 10 est la fin de la crise (ou du problème) et 1 le pire moment, comment évaluez-vous de 1 à 10 ?; qu'avez-vous fait pour passer à 3 ?; quand vous serez à 4, que ferez-vous de différent ?; quel est le premier indice qui vous dira que vous allez vers 4 ?; quand avez-vous été à 4 pour la dernière fois ? »
- « Que dirait une personne significative à ces questions ? »

Trouver le côté sain de la crise :

- « En quoi cette crise est différente de la dernière (gravité moindre, rapidité de se relever, solutions, etc.)? »
- « De quelle façon cette crise a été utile (ou bénéfique) pour vous?; qu'avez-vous appris sur vous (sur votre problème) suite à cet épisode?; en utilisant cette qualité (ou cette habileté) qu'est-ce que sera différent au sortir de la crise? »
- « Que devez-vous faire utiliser cette qualité (ou habileté)?; quel le premier indice qui vous dira que vous ressortez plus fort de cette crise? »
- « Que dirait une personne significative à ces questions? »

Appliquer entre les séances :

- « Observez dans les prochaines heures (ou jours) les indices qui vous indiquent que la crise se résorbe (que vous utilisez votre nouvelle qualité, que vous êtes à 4, que vous allez vers un avenir meilleur, que vous répétez vos solutions, etc.)? »
- « Observez ce que vous faites qui vous aide à ...(voir ci-haut)? »
- « Observez ce que vous faites pour continuer à affronter le quotidien (ne pas aggraver la situation, éviter ces pensées, etc.)? »
- « Continuez à faire (ou faites davantage) ce qui vous aide à ... (voir ci-haut)? »

Yves Gros-Louis,
Psychologue
Mars 2003