

QUELQUES DISPOSITIONS D'ESPRIT A DÉVELOPPER

1. Apprendre à détecter les exceptions ou comment développer sa "3e oreille"

Exercice : S'exercer à repérer les exceptions constructives au détour des récits que les personnes font de leurs problèmes. "Si un problème ne se produit pas tout le temps alors, il y a des exceptions"

Exemple :

Énoncé spontané du problème	Oreille exercée en ACS entend	Exemple d'exploration
« Mon mari boit plus le week-end » <i>ce n'est donc pas pareil tout le temps : il y a des différences, potentiellement des exceptions</i>	« Il boit moins dans la semaine » = C'est une exception possible à explorer mais la personne n'a pas spontanément parlé de la semaine, elle a parlé du week-end	Donc plutôt explorer les exceptions du week-end « De quel jour du week-end voulez vous parler ? »
« Depuis 40 ans que je suis marié avec mon mari, je vois bien qu'il ne changera jamais »	On n'entend pas d'exception = explorer les capacités d'adaptation ou d'ajustement de la personne de son point de vue	« Comment faites-vous pour vous adapter au caractère de votre mari ? »

2. Apprendre à « tricoter » les questions à partir des réponses

Exercice : S'exercer à garder le fil de la réponse en manifestant sa curiosité. « La question suit la réponse » : Insoo Kim Berg et alors accrocher la question à ce fil.

Exemple :

Énoncé spontané du problème	Oreille exercée en ACS entend	Exemple d'exploration
« Mon mari boit plus le week-end »	« Il boit moins dans la semaine »	« De quel jour du week-end voulez vous parler ? »
« Le samedi il boit davantage, on reçoit des amis souvent »	« Le dimanche c'est différent. Ce n'est pas comme le samedi » <i>le dimanche est différent mais on ne sait pas si c'est une différence favorable (une exception)</i>	« Le samedi votre mari boit davantage, vous recevez des amis souvent., et il boit davantage. Cette reformulation reprend la réponse et guide vers la question Et le dimanche qu'est ce qui est différent ? »
« Le dimanche, il cuve. Il est retiré dans son coin, il ne parle pas, il récupère, on ne peut pas lui parler... » <i>Toutes les réponses sont descriptives du comportement sauf la dernière qui est relationnelle : on (qui) ne peut pas lui parler</i>	« Il y a un lien entre le samedi et le dimanche, c'est une prolongation du samedi » et il y a une différence : la description d'un effet sur les relations apparaît	EX 1 : « Le dimanche, votre mari est retiré dans son coin, il ne parle pas, il récupère, vous ne pouvez pas lui parler. Et le lundi qu'est ce qui est différent ? » EX 2 : « Le dimanche, votre mari est retiré dans son coin, il ne parle pas, il récupère, vous ne pouvez pas lui parler. Qu'est ce qui est différent pour vous quand vous ne pouvez pas lui parler »

3. Ce qui construit l'alliance thérapeutique c'est l'intérêt consistant pour la réponse

Exercice : S'exercer à garder le fil de la réponse en manifestant sa curiosité. « More détails » : Insoo Kim Berg, approfondir en ayant un intérêt « entier » pour la réponse : « Not Knowing attitude »

Exemple :

Énoncé spontané du problème	Oreille exercée en ACS entend	Exemple d'exploration	
« Mon mari boit plus le week-end »	« Il boit moins dans la semaine »	« De quel jour du week-end voulez vous parler ? »	Maintien de l'alliance à partir de ce que les gens disent > la personne évoque le week-end et pas la semaine. Cela ne nous autorise pas tout de suite à parler du reste de la semaine. Maintien de la curiosité sur le week-end
« Le samedi il boit davantage, on reçoit des amis souvent »	« Le dimanche c'est différent. Ce n'est pas comme le samedi »	« Le samedi votre mari boit davantage, vous recevez des amis souvent. Et le dimanche qu'est ce qui est différent ? »	Recherche de différences et d'exceptions dans le week-end. Qu'est ce qui est différent pour vous entre le samedi et le dimanche ? ...pour vos enfants ?
« Le dimanche, il cuve. Il est retiré dans son coin, il ne parle pas, il récupère, on ne peut pas lui parler... »	« Il y a un lien entre le samedi et le dimanche, c'est une prolongation du samedi » <i>et il y a peut-être des différences constructives entre le samedi et le dimanche donc des exceptions possibles</i>	EX 1 : « Le dimanche, votre mari est retiré dans son coin, il ne parle pas, il récupère, vous ne pouvez pas lui parler. Et le lundi qu'est ce qui est différent ? » EX 2 : « Qu'est ce qui est différent pour vous entre le samedi et dimanche ? » EX 3 : « Qu'est ce que ça change dans vos relations ? » EX 4 : « Qu'est ce que ça dit de votre vie de famille ? »	« On est plus calmes avec les enfants , je peux m'occuper d'eux » . Plus calmes à l'air d'être une exception liée à une action de cette mère ... Exploration large de différentes catégories d'exception : sur le jour, sur les émotions, sur les relations, sur les valeurs... GARDER UNE CURIOSITE CONSISTANTE POUR LA REPONSE Recueillir l'opinion de la personne

Quand l'exception est liée à une action d'une personne impliquée alors il y a une ouverture vers un embryon de « solution » et la « construction d'objectifs » mais ceci fera l'objet d'un prochain jeu.

Les exceptions aux problèmes deviennent le chemin qui conduit aux solutions : Insoo Kim Berg (Les services axés sur la famille)

Jean-François CROISSANT
juillet 2020