

EN TEMPS DE PANDÉMIE - PLUS DE 100 QUESTIONS ORIENTÉES SOLUTIONS

Questions pour identifier un objectif atteignable et pour aller chercher les compétences et la résilience

Le sage ne produit pas les bonnes réponses, il sait poser les bonnes questions

-Claude Lévi-Strauss

Tout ce qui est accompli dans le monde est réalisé grâce à l'espoir

-Martin Luther King

Dans une approche de résolutions de problèmes, on passe du temps à préciser les problèmes et on regarde des façons de les résoudre. Cette façon de faire est particulièrement inutile quand le problème est insoluble (comme une pandémie mondiale). Parler davantage de la COVID-19 peut faire augmenter le désespoir et l'impuissance puisqu'il est impossible de régler ce problème pourtant clairement identifié (à moins que votre client soit un scientifique ou une personne qui s'occupe de la distribution des vaccins).

L'approche orientée vers les solutions devient encore plus utile face à des difficultés insolubles, puisque l'objectif n'est pas de trouver des solutions à un problème, mais de trouver des solutions pour être assez bien peu importe le contexte. En aidant les clients à préciser ce à quoi ressemblerait mieux vivre compte tenu des circonstances, il est possible d'identifier un objectif atteignable. Nos questions et nos reflets devraient aussi les aider à voir tout ce qu'ils font déjà. Notre rôle est de les aider à reprendre contact avec leur sentiment de compétences pour faire face à l'adversité, pour garder espoir, pour faire ce qu'il faut pour garder leur moral, etc. C'est pourquoi je vous invite à continuer de vous intéresser à tout ce que les gens autour de vous font pour passer au travers de cette pandémie mondiale. Je sais que vous le faites déjà. J'espère que ces questions pourront vous aider à élargir votre répertoire.

Questions pour préciser un futur souhaité ET atteignable.

Quels seront les signes que, même si la situation n'est pas revenue à la normale,

- tu es de nouveau sur la bonne voie?
- tu t'es retrouvé?
- tu te reconnais?
- tu es plus proche de la meilleure version de toi-même dans les circonstances?
- tu es à ton meilleur compte tenu du contexte?
- tu reconnais que tu gères mieux tes réactions?
- tu as retrouvé de l'espoir?
- tu as retrouvé ta motivation?
- tu profites davantage de tes proches?
- tu es sorti de cet épisode plus sombre?
- tu es sorti de cette crise?
- tu passes de meilleures journées malgré les restrictions?
- tu commences à remonter la pente?
- tu gères mieux la situation?
- le pire est derrière toi?

Supposons qu'on imagine un party pour célébrer la fin de la pandémie. J'aimerais que tu penses à la discussion que tu aimerais avoir avec tes amis, ce soir-là. Qu'est-ce que tu voudrais pouvoir dire à propos de...

- ta façon de réagir avec les enfants?
- ta façon d'être avec ton/ta conjoint.e?
- ce à quoi tu as su accorder de l'importance?
- ce à quoi tu as été capable d'accorder moins d'importance en 2020-2021?

Supposons que les membres de ta famille/des collègues/employés/patrons prennent la parole pour te remercier. Qu'est-ce que tu espères qu'ils disent sur ta façon d'être et de te comporter pendant la dernière année?

À ce même party, en privé, à quelqu'un de plus proche:

- Quelle attitude voudrais-tu avoir eue envers toi-même et tes difficultés?
- Comment voudrais-tu t'être parlé quand c'était difficile?

Si vous utilisez la question miracle, faites-la sur mesure. Le miracle ne peut pas faire en sorte que tout soit revenu à la normale. Vous avez le droit d'orienter le changement provoqué par le miracle pour leur permettre d'imaginer que malgré les contraintes, ils ont retrouvé le moral (par exemple) ou le miracle fait en sorte que sans effort, ils ont retrouvé leur focus/un sens de direction/leur enthousiasme/sont capables de mieux gérer leurs émotions/qu'ils s'entendent mieux avec leur partenaire (choisissez en fonction de ce que la personne espère et permettez-lui de décrire avec le plus de détails possibles à quoi ressemblerait la journée qui suit). Allez ensuite chercher des détails, enrichissez cette vision où ils ont une meilleure attitude, qu'ils sont moins affectés par certains symptômes.

Si tu arrives à te sentir plus _____, malgré la pandémie, qu'est-ce que ça te permet de faire?

Si tu fais _____, quelle différence ça fait pour toi?

Supposons que tu recommences à _____, quelle différence ça fait dans ta journée?

Qu'est-ce que tu vas pouvoir recommencer à faire quand tu vas être moins _____?

Qu'est-ce qui va prendre plus de place?

*N'oubliez pas, si le client vous dit comment il **ne veut pas** réagir, vous l'aidez à préciser ce qu'il veut à la place, par quoi il souhaite remplacer son état émotif, ses pensées et ses actions actuels.*

Sur une échelle de 1 à 10: 1 tu es roulé en boule dans ton lit tellement c'est difficile, et 10, c'est comme si la pandémie n'existait pas, tu dirais que tu gères ça à combien en ce moment?

Comment est-ce que tu réussis à ne pas être plus bas?

Dans les meilleures journées, tu réussis à être à combien? Comment est-ce que tu réussis ça?

Supposons que notre échange d'aujourd'hui te permet d'être à un chiffre de plus, ça ressemblera à quoi?

En utilisant une échelle, il est possible d'aider la personne à voir qu'un 10 dans un contexte de pandémie, ce n'est pas un 10 dans la vie normale. Un peu comme lorsqu'on compare sa note à la moyenne de la classe. En ce moment, mondialement, la moyenne du groupe est un peu plus basse que d'habitude parce que la COVID-19 est une enseignante assez exigeante. De cette façon, nous pouvons les aider à préciser ce qu'ils veulent, tout en les aidant à s'enlever de la pression.

Questions pour aller chercher les compétences et la résilience

Attention, ce n'est pas parce qu'on précise à quoi le client voudrait ressembler qu'il sera capable de l'atteindre tout de suite. Ce que l'on cherche, c'est une image, c'est une destination vers laquelle avancer. Le fait de visualiser cette possibilité aura un impact sur l'espoir. Avant de leur demander de faire quoi que ce soit pour faire un pas dans cette direction, il est absolument essentiel de les aider à se souvenir de ce qui les a déjà aidés. Ceci aura pour effet d'augmenter le sentiment de compétences, étape nécessaire avant de passer à l'action.

Qu'est-ce qui te rend le plus fier en ce moment? Quoi d'autre te rend fier?

Quelle est la routine qui t'aide le plus en ce moment?

Quelles habitudes t'ont aidée à passer de meilleures journées?

Une bonne journée, ça ressemble à quoi dans le contexte des restrictions?

Dans une bonne journée, tu te parles comment?

Comment est-ce que tu arrives à faire tes journées?

Comment fais-tu pour ne pas descendre plus bas?

Comment arrives-tu à...

faire ton travail?

t'occuper de tes enfants?

ne pas être en conflit avec tes ados?

mettre un pied devant l'autre?

faire les repas?

ne pas consommer tous les jours?

ne pas consommer plus que ça?

Quelle est la chose qui t'aide le plus en ce moment?

Depuis le début de la pandémie?

Depuis septembre?

Depuis les dernières restrictions?

Qu'est-ce que tu as continué de faire, même si tu n'en avais pas envie?

Comment as-tu su que c'était la bonne chose à faire?

Quelles sont les bonnes décisions que tu as prises depuis le début? Dans les dernières semaines?

Qu'est-ce qui t'a le plus impressionné dans ta façon d'être/de faire jusqu'ici?

Qu'est-ce que tu as découvert? Redécouvert?

Qu'est-ce qui t'a surpris dans ta réaction?

Qu'est-ce que tu as réussi à faire que tu n'aurais jamais imaginé être capable de faire?

Comment est-ce que tu arrives à avoir du plaisir malgré la pandémie?

Qu'est-ce qui t'aide à garder espoir dans le contexte?

Qu'est-ce qui t'aide à garder espoir que ton état à toi peut s'améliorer (sans avoir à attendre que la situation mondiale s'améliore)?

Comment est-ce que tu as déjà fait face à l'adversité?

Dans le passé, qu'est-ce qui t'a aidé à continuer quand c'était difficile?

Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à endurer une situation que tu ne contrôlais pas?

Donne-moi un exemple d'une situation que tu as réussi à traverser/à endurer.

Quelle est la chose la plus difficile que tu as réussi à surmonter/dépasser? Comment avais-tu été capable de faire le premier pas pour t'en sortir? Qu'est-ce qui t'avait donné la force de le faire?

Raconte-moi un moment où tu as réussi à être moins affecté par quelque chose que tu ne contrôlais pas.

Dans ces moments-là, quel est le bon état d'esprit? L'attitude la plus utile?

La dernière fois que tu as été capable de _____, comment y étais-tu arrivé?

Quand tu te sens mieux, qu'est-ce que les autres remarquent?

Qu'est-ce que les personnes qui t'estiment pensent être ta plus grande qualité? Dans ta vie? En ce moment?

Donne-moi un exemple où cette qualité s'est manifestée dans les derniers mois.

Comment as-tu appris à être comme ça?

Comment as-tu développé cette force?

Qui l'a reconnu en premier?

Comment est-ce que cette qualité s'est manifestée depuis le début du confinement?

Laquelle de tes qualités serait-il utile de te rappeler en ce moment?

Une autre de tes qualités qu'il serait bon d'appeler en renfort?

Qu'est-ce que tu ne voudrais surtout pas changer dans ta vie actuelle?

Qu'est-ce que tu apprécies plus depuis...

le début de la pandémie?

que tu passes plus de temps à la maison?

que tu as changé tes priorités?

que tu as plus de temps?

À quoi accordes-tu plus de valeur depuis mars 2020?

Qu'est-ce que la COVID-19 n'a pas changé?

Qu'est-ce que tu as été capable de garder intact malgré les circonstances?

Quelles valeurs ont pris le dessus?

Qu'est-ce qui est resté pareil malgré la pandémie/les restrictions?

Qu'est-ce qui donne du sens à cette période?

Qu'est-ce que tu voudrais garder (comme habitude/façon de faire/d'être) après?

Quels moments as-tu apprécié encore plus à cause du contexte?

Quels moments ne voudrais-tu pas effacer de l'année 2020?

Il y a des fois où c'est mieux de ne rien faire et d'avoir de la compassion (on est quand même dans une pandémie mondiale). Il y a d'autres fois, où il faut se pousser même si on n'a pas envie (de sortir, d'appeler quelqu'un, etc.).

J'aimerais que tu te souviennes d'un moment où c'était mieux de ne rien faire et que tu as été capable d'avoir de la compassion pour toi. Merci de me le raconter.

J'aimerais que tu te rappelles une fois où tu as fait quelque chose qui ne te tentait pas et que tu as été en mesure d'apprécier les bénéfices après. Donne-moi des détails, ça m'intéresse.

Comment as-tu été capable de reconnaître la différence entre les 2 moments? Qu'est-ce qui t'aiderait à reconnaître la différence dans les prochains jours?

** Comme vous voyez dans l'exemple précédent, un pas hors de tout doute devrait être facile à faire. (Même si on a voulu susciter de l'espoir depuis le début de la rencontre, on n'a pas perdu de vue qu'il y a une pandémie mondiale).*

Voici quelques exemples de pas hors de tout doute

Dans les prochains jours, compte tenu du contexte exigeant, peux-tu **remarquer les moments** où tu...

prends mieux soin de toi?

fais ce qu'il faut même si tu n'as pas envie?

arrives à te parler avec indulgence quand tu n'arrives pas à bien prendre soin de toi?

es plus la personne que tu veux être (comme parent, partenaire, etc.)?

pourrais (péter ta coche, commencer une dispute, faire une attaque de panique) et que tu arrives à l'éviter?

fais ce qu'il faut pour éviter que la situation se détériore de façon plus générale?

passes une meilleure journée ou de meilleurs moments?

réussis à changer une mauvaise journée en meilleure journée?

réussis à accepter un mauvais moment sans essayer de le changer?

réussis à garder espoir dans les circonstances?

t'amuses malgré tout ce qui se passe?

réussis à mettre ton attention sur quelque chose que tu peux contrôler?

te connectes avec ce qui a de l'importance pour toi?

restes connecté avec ceux et celles qui ont de l'importance à tes yeux?

donnes de l'attention à ce que tu peux contrôler?