

# Brigitte Lavoie : parce que l'espoir n'attend pas

TEXTE  
Hélène de Billy  
Journaliste et écrivaine

**Psychologue et formatrice spécialisée en thérapie brève et intervention de crise depuis plus de 20 ans, Brigitte Lavoie utilise les découvertes en recherche pour faire connaître des idées innovantes qui permettent de changer les pratiques pour susciter l'espoir chez le client. Ex-directrice générale de Suicide Action Montréal, l'expérience clinique de la psychologue lui a permis de constater comment il est possible de miser sur la résilience pour se relever après le pire.**

À neuf ans, Brigitte Lavoie avait déjà perdu cinq membres de sa famille. Il y a d'abord eu sa mère qui est décédée, puis son frère, ses grands-parents ainsi que la femme qui avait remplacé sa mère. « J'ai donc traversé cinq deuils successifs en moins de six ans », explique-t-elle dans la conférence TEDx intitulée « Créer la résilience » qu'elle a prononcée à Montréal en 2017.

M<sup>me</sup> Lavoie s'est rendu compte que, malgré la tragédie, la petite fille curieuse en elle continuait d'avancer. Bref, même si elle ne connaissait pas encore le terme, elle était résiliente. Or, durant ses années d'études en psychologie à l'Université Laval, ses professeurs lui enseignaient que, compte tenu de son passé douloureux, le futur d'une personne comme elle était plombé. « Malheureusement, résume-t-elle, à cette époque, dans les facultés, on mettait l'accent sur le traumatisme. »

À quelques reprises, elle a tenté de prendre la parole devant ses camarades d'université pour expliquer son point de vue. Pour dire que oui, c'est possible de connaître un début de vie difficile et de mener une existence harmonieuse par la suite. On lui répondait que son imagination lui jouait des tours ou qu'elle était dans le déni.

Un jour, elle tombe sur une étude à propos de la croissance post-traumatique. « Je me suis immédiatement reconnue dans cette description de la capacité de rebondir après une crise, explique M<sup>me</sup> Lavoie. À partir de là, j'ai commencé à respecter davantage le point de vue du client. Si ce que le client a ressenti est hors norme, je ne conclurai pas qu'il sombre dans la fantaisie. Je vais l'écouter. »

Le concept de croissance post-traumatique (CPT) est apparu il y a environ une dizaine d'années. Il désigne tous les changements psychologiques positifs qui apparaissent à la suite d'une exposition à un traumatisme majeur. Ce concept stipule qu'il est possible de sortir grandi d'une épreuve. Selon les recherches les plus récentes, la CPT se manifeste dans cinq domaines : l'appréciation de la vie, les relations aux autres, le développement d'une force personnelle, les nouvelles possibilités et le développement d'une certaine spiritualité.

M<sup>me</sup> Lavoie est reconnaissante à la recherche qui lui permet d'élargir le spectre de ses connaissances. « Les psys, observe-t-elle, ont la chance d'évoluer dans un champ d'études où les nouvelles découvertes se succèdent rapidement. »

Lauréate du prix Insoo Kim Berg 2019 (du nom de celle qui fut la pionnière de la thérapie brève orientée vers les solutions), Brigitte Lavoie a prononcé des conférences en Europe et aux États-Unis. Ces déplacements lui ont en outre permis de rencontrer des personnes qui veulent améliorer leurs pratiques, qui se remettent en question et qui souhaitent avoir un impact plus grand dans la vie des personnes vulnérables.

Dans ses formations, elle s'est donné pour mission de transmettre les découvertes dont elle a eu vent au cours des congrès auxquels elle a assisté qui pourraient susciter l'espoir. Étant donné que la recherche se fait en anglais et que les résultats mettent entre 10 et 15 ans avant d'être traduits en français, elle est devenue vulgarisatrice scientifique.

« Je trouve indécent que les psys n'aient pas accès à tout un pan de la recherche pour une simple question de langue », déplore la formatrice.

## La détresse des hommes

Directrice générale de Suicide Action Montréal de 1997 à 2004, Brigitte Lavoie est en outre fière d'avoir pu venir en aide à nombre d'hommes en détresse. « Dans mon bureau, j'ai eu des gars d'usines, des agriculteurs, des policiers, des militaires qui revenaient d'Afghanistan. Chacune de ces expériences m'a beaucoup appris. »

« La prison est le seul endroit dans cette société où il n'y a pas de liste d'attente pour les hommes », observe-t-elle. Ce qui ne veut pas dire qu'elle renonce à son optimisme lorsqu'elle travaille auprès de cette clientèle. « L'optimisme permet l'espoir, et c'est ce qui nous permet de rester en santé. »

Durant toutes ces années à Suicide Action, elle s'est engagée à promouvoir des pratiques adaptées à la réalité masculine. La Grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire qu'elle a mise en place au cours de son mandat est reconnue comme un outil majeur à cet égard. Elle rappelle que la Grille est conçue pour susciter l'espoir chez la personne. L'intervenant qui s'en sert, précise-t-elle, doit procéder simultanément à une intervention qui reconnecte l'individu avec un futur possible.



### L'espoir

L'espoir, Brigitte Lavoie en fait une question de principe autant que de vocabulaire. Aux intervenants qui défilent chez Lavoie Solutions, le bureau de formation qu'elle a fondé en 2011, elle conseille de porter attention aux mots utilisés, comme le suggère la théorie constructiviste.

Citant Sonia Lupien, M<sup>me</sup> Lavoie rappelle que les personnes dépressives ont une mauvaise mémoire autobiographique. « Souvent, ce n'est pas le client qui parle, c'est sa dépression. Et quand il dit qu'il a toujours été dépressif, c'est un leurre. D'ailleurs, si on le croit, on va être découragé. » Dire : « En ce moment, vous avez des symptômes de dépression » ou « Vous combattez la dépression », c'est moins statique que de dire : « Vous êtes dépressif ».

Espoir, résilience, optimisme. Il y a quelques années, quand on lui a diagnostiqué un cancer, Brigitte Lavoie a pu mesurer pour elle-même le pouvoir de sa propre médecine. Résiliente un jour, résiliente toujours ? « Comme tout le monde, dit-elle, je sous-estimais ma capacité de traverser l'épreuve. J'ai mis en pratique ce que j'enseigne. Les principes de la résilience, je me les repassais comme un mantra. Ça m'a aidée. »

Elle évoque une croyance populaire selon laquelle il faut se préparer au pire pour mieux s'armer face au futur. « Aucune étude ne confirme ça, tranche-t-elle. C'est plutôt le contraire qui est observé. Les résilients sont des optimistes. Quand l'adversité survient, ils démontrent plus de robustesse psychologique que les autres. »

### Rêveurs et résilients : même combat ?

Elle a retenu le conseil de Bill O'Hanlon, son premier formateur sur les thérapies brèves orientées vers les solutions, lorsqu'il disait : « Ne vous mariez jamais avec votre approche. »

Mais est-ce si simple de divorcer d'une approche théorique ? À ce propos, Brigitte Lavoie se souvient de l'époque où elle a arrêté de parler des étapes de deuil avec le client. « Les gens se sentaient mal de ne pas faire leur deuil comme il faut, rapporte-t-elle, ou ils étaient découragés quand on leur disait que le pire était à venir. »

Les recherches de Bonanno confirment que la majorité des personnes réussissent à vivre de bons moments pendant le processus du deuil. Ces moments agréables leur permettent de passer à travers.

Brigitte Lavoie en fait un cas d'école, car, une fois de plus, c'est de résilience qu'il est question ici. Or, les résilients sont partout : chez les suicidaires qui ne passent pas à l'acte (« plus nombreux que les autres »), chez ceux qui se relèvent d'un deuil particulièrement douloureux, chez les survivants de l'actuelle pandémie qui en profiteront pour refaire leur vie.

Concernant cette pandémie qui nous a secoués, justement, Brigitte Lavoie y voit l'occasion de revivre. Au sortir de cette crise sanitaire, prédit-elle, beaucoup d'entre nous vivront une croissance post-traumatique. Certains apprécieront davantage les petites choses. D'autres en profiteront pour effectuer des changements importants dans leurs relations. Et la CPT, ce n'est pas que l'affaire de quelques-uns. C'est une réalité présente dans nos vies depuis longtemps. Simplement, on ne la voyait pas. Brigitte Lavoie tient à ce qu'on la voie. ■

portrait  
portrait