

AIDER LES PERSONNES À CHANGER (même leur histoire)

Brigitte Lavoie

www.lavoiesolutions.com

brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com

(514) 241-0510

Le langage ne décrit pas la réalité.
Il la crée.

- Steve de Shazer

AIDER LES PERSONNES À CHANGER (même leur histoire)

Es-tu événementologue ou résilientologue? C'est la question que je me suis posée en lisant le livre *Solution-Focused Brief Therapy with Clients Managing Trauma*¹ et particulièrement le chapitre écrit par Dr. Jacqui Von Cziffra-Bergs. Même si madame Von Cziffra-Bergs donne des exemples sur des événements traumatiques, le contenu que vous allez lire dans ce texte est applicable à toutes les histoires de vie. Ce concept est difficile à enseigner. C'est pour cette raison que j'étais si enthousiaste en découvrant comment elle arrive à le faire. Je tenterai ici de m'en inspirer pour vous aider à saisir à quel point nous pouvons aider les personnes à changer, même leur histoire.

Dans ce chapitre, madame Von Cziffra-Bergs fait la démonstration des effets secondaires qui peuvent se produire lorsque nous demandons aux personnes de raconter leur histoire. Ce n'est pas la seule et ce n'est pas la première qui énonce qu'il y a des risques à laisser les personnes reparler des événements tragiques qu'ils ont vécu. Entre autres, elles peuvent se retraumatiser avec le récit et elles peuvent ressentir de l'impuissance. C'est en apprenant ces effets néfastes possibles (après l'avoir fait avec des centaines de personnes) que j'ai cherché d'autres alternatives cliniques.

Quand j'ai commencé à travailler avec l'AOS, j'ai passé plus de temps à préciser le futur souhaité des clients et à poser des questions sur leurs réussites passées. J'ai vu leur espoir grandir puisqu'ils pouvaient influencer ce futur. Il y a maintenant suffisamment d'évidence qu'il n'est pas nécessaire de décrire le problème ou les événements pour que la personne se sente comprise et qu'elle fasse des changements vers une vie plus satisfaisante¹.

Pourtant, plusieurs cliniciens chevronnés croient encore qu'il est nécessaire de demander aux clients de commencer par le récit de LEUR histoire avant d'utiliser l'AOS. J'ai essayé de différentes façons d'expliquer que si on laisse la personne parler sans intervention, elle peut se retraumatiser. Elle peut se noyer avec son récit et c'est pourquoi nous voulons lui envoyer une bouée de sauvetage. Vous m'avez peut-être entendu dire qu'on ne laisserait pas une personne se faire du mal (physiquement) dans notre bureau. Il faut aussi savoir comment l'empêcher de s'auto-mutiler avec ses paroles. Avec certains clients, je veux intervenir parce que je vois que leur récit coule comme du béton frais qui va se solidifier autour de nos pieds si je regarde la scène sans rien faire.

Même si plusieurs d'entre vous appréciez mon utilisation parfois abusive des analogies, aucune d'entre elles ne vous fera faire quelque chose qui semble manquer de respect. Le respect envers les clients est au-dessus de toutes les approches. Vous avez raison. Et pourtant, je n'ai aucun doute qu'il est possible d'être respectueux sans les laisser raconter UNE histoire qui peut les blesser. Comment mieux vous l'expliquer? Cette idée est peut-être un des plus difficiles à apprendre. Si c'était facile, vous l'auriez déjà fait, n'est-ce pas?

Je cherchais donc d'autres façons de vous aider à saisir ce concept quand j'ai lu le chapitre écrit par Von Ciffra-Bergs. J'ai beaucoup aimé les termes «résilientologue» et «événementologue». J'avais l'impression qu'ils illustraient bien la différence dans notre posture et notre rôle. Elle m'a donné l'inspiration pour revenir sur ce sujet en étant plus claire sur l'influence que nous avons sur le récit. Il n'y a pas UNE histoire. Et si le client tient à revenir sur certains événements, nous voulons qu'il sorte de notre échange avec une version de l'histoire qui les met davantage en valeur. Je vous partage ici l'essence de ses idées en y ajoutant mes exemples et bien sûr, une autre analogie (ce qui était prévisible).

C'est comme si un événementologue réalise un film où il met la caméra (les questions) et l'éclairage (les reflets) sur les événements. Ses questions sont donc centrées sur les événements et ses reflets mettent l'éclairage sur ce que la personne a ressenti comme conséquences. Le résilientologue quant à lui, réalise un film où il choisit une caméra qui permet de voir ce que la personne a évité dans les circonstances. L'éclairage sera placé sur ses valeurs, ses efforts et ses réussites. J'espère que ce texte vous aidera à voir plus clairement comment vous pouvez choisir l'éclairage avec vos reflets, et filmer avec une caméra de résilientologue. Votre rôle pourrait être aussi important au montage, quand vous les aiderez à sélectionner les scènes les plus importantes et les grands titres.

Encore une fois, je vous invite à considérer ces idées pour écouter différemment toutes les histoires de vos clients, pas seulement ceux et celles qui ont vécu un trauma. Ce que j'espère, c'est que s'il est nécessaire de revenir sur certains événements plus difficiles du passé (et seulement si c'est incontournable), il y a une façon de faire qui pourrait les aider à changer, même leur histoire. Puisque c'est parfois le récit qui continue de leur faire du mal, longtemps après.

Vous pouvez aller directement aux tableaux, inspirés et tirés de ma pratique. Avant de le faire, je trouvais cependant important de revenir sur les 2 principales objections exprimées par les cliniciens qui hésitent à intervenir plus rapidement.

Oui, mais les personnes ont besoin de parler de leurs problèmes et des événements tragiques qu'ils ont vécus

Ma première réponse est habituellement : est-ce qu'elles ont vraiment besoin d'en parler ou est-ce qu'elles répondent à vos questions? Plusieurs professionnels sont surpris quand je leur demande. Pourtant, quand nous vérifions ensemble leurs premières interventions, il est évident que les personnes ont répondu à leurs questions.

En effet, plusieurs commencent une première rencontre de la façon suivante : *Qu'est-ce qui s'est passé? Qu'est-ce qui t'est arrivé? Qu'est-ce qui t'amène ici? Quel problème t'amène ici? Quel est le déclencheur? Raconte-moi ton histoire. Raconte-moi ce que ton conjoint violent a fait. Donne-moi un exemple du genre de traitement que tu as dû subir.* Si nous posons ces questions, les clients vont y répondre. Les questions sont des caméras sur un plateau de tournage. Si nous mettons la caméra sur l'agresseur ou l'événement, la personne peut se retraumatiser en repassant le film de ce qu'elle a subi.

Peut-être qu'en lisant certaines de ces phrases, vous avez pensé qu'elles étaient assez neutres et que la personne pouvait choisir son récit. Pourtant, même la question «*quelle est ton histoire?*» n'est pas neutre. Elle est influencée par le décor et le plateau de tournage. Si la personne est dans un bureau de psychologue, dans un CLSC, ou qu'elle appelle dans un service de crise, elle ne parlera pas de son histoire de la même façon que si la scène se déroule dans un parc avec des amis. **Notre décor n'inspire pas les récits de résilience et d'espoir. Il faut donc compter sur les caméras et l'éclairage (nos questions et nos reflets) pour aider la personne à se raconter autrement.**

En leur demandant de décrire les événements, nous pouvons aussi leur laisser croire que c'est ce qui nous intéresse. **Vous serez d'accord que ce qui est important pour nous, c'est la personne.** Nous ne voulons pas créer une alliance avec le trauma ou l'agresseur, mais avec la personne qui est devant nous. C'est pour cette raison que je vous suggère d'arrêter de demander ce qui s'est passé. Je vous propose ici d'autres phrases qui exprimeront de la compassion mais qui mettront davantage l'accent sur ce que la personne arrive à faire malgré ce qui lui est arrivé. Certaines personnes parleront quand même des événements mais plusieurs seront soulagés de ne pas avoir à le faire.

Est-ce qu'elles ont vraiment besoin de parler des événements ou est-ce qu'elles répondent à vos questions? La seule façon de le savoir, c'est de changer vos questions et d'être attentif aux résultats. Je vous donne ici des exemples qui, sans être exhaustifs, vous permettront de voir comment on peut reconnaître la résilience dès qu'on prononce nos premiers mots.

À une personne victime d'acte criminel – en général :

Je sais que vous avez déjà raconté ce qui s'est passé à l'enquêteur. Je vous dis tout de suite que vous n'êtes pas obligé de me le répéter. Vous serez malheureusement obligé de le redire assez souvent. Je suis ici pour vous et ce qui m'intéresse, c'est vous. Vous me permettez de vous demander, depuis l'événement, qu'est-ce qui vous aide à faire vos journées? Qu'est-ce qui vous aide à mettre un pied devant l'autre? À prendre soin de vous? À travailler? À manger? Dormir?

Qu'est-ce que vous espérez de notre échange?

À une jeune fille qui avait été violée 4:

Ce que tu as vécu est peut-être impossible à décrire avec des mots. Comment as-tu trouvé la force de venir jusqu'ici? De nous appeler? De dénoncer? Comment as-tu réussi à te sauver? À te cacher?

Tu dis que ça n'a pas de sens que tu aies vécu ça, je suis d'accord. Qu'est-ce qui a encore du sens pour toi? Qu'est-ce qui a besoin de se passer pour que tu te dises que tu n'es pas venu pour rien?

À une personne qui a perdu un proche par homicide ou suicide :

Je ne sais pas si cette expression a du sens pour toi, mais je voudrais commencer en t'offrant mes condoléances pour la mort de ton père. Je suis désolée que ce soit arrivé. Puis-je te demander, depuis que tu as appris la nouvelle, qu'est-ce qui t'a le plus aidé? Comment arrives-tu à prendre soin de toi? Quelles convictions ou quelles valeurs t'aident à faire ce qu'il faut, même si c'est difficile? Avec qui es-tu arrivé à rester en contact? Quelle différence ça fait pour toi que tu puisses leur parler? T'en occuper? Est-ce que je peux te demander comment tu es arrivé à parler aux funérailles? Ça n'a pas dû être facile. Comment es-tu arrivé à le faire. Veux-tu me partager ce texte? Si ton père était là, qu'est-ce qu'il voudrait que tu fasses pour prendre soin de toi?

Qu'est-ce que ton ami t'entendrait dire qui lui montrerait que ça été utile pour toi de venir ici?

À une famille :

J'ai appris ce qui est arrivé à votre famille et j'en suis désolée. Toutes les familles ont des forces, des valeurs différentes qui les aident dans des moments difficiles. Me diriez-vous une valeur qui vous distingue? Qui est importante pour vous? Qui vous aide depuis que

vous avez appris la nouvelle? De quelle façon cette valeur, cette façon d'être vous a déjà aidé? Qu'est-ce que ton père a fait qui t'a aidé? Qu'est-ce que vos enfants ont fait qui vous a donné la force de continuer? Qu'est-ce qui vous rend fier de ce que votre famille a fait depuis ____?

Dans les prochains jours, quel serait un signe que ça valait la peine de venir ici?

À l'accueil ou lors d'une première rencontre avec un psychothérapeute

Au lieu de demander «*quel problème vous amène ici?*»:

J'aimerais vraiment que notre rencontre soit utile pour vous. Quelle différence espérez-vous voir après notre échange? À la fin du suivi?

Si la personne répond qu'elle voudrait parler de ses problèmes ou de ses traumatismes:

Supposons que c'est ce que vous faites. Quels seront les changements que vous espérez observer dans votre vie? Qu'est-ce que vous espérez qui remplacera ____ (les symptômes)?

Sur une échelle de 1 à 10, si 1 représente le plus bas que vous pouvez imaginer et 10 le moment où vous êtes sorti de ce moment difficile, où êtes-vous en ce moment? Où étiez-vous quand vous avez appris la nouvelle? Qu'est-ce qui vous a aidé à ne pas descendre plus bas? À remonter? À rester stable?

Certains diront que les échelles sont froides. C'est vrai. Imaginez comment ça fait du bien d'avoir une serviette d'eau froide sur le front quand on fait de la fièvre. Quand j'ai compris cet effet apaisant, je les ai utilisées plus souvent. Quand on a l'impression d'être dans un trou, c'est décourageant. Quand on réalise qu'on a déjà monté quelques barreaux, ou qu'on a arrêté de descendre, c'est plus facile de garder espoir.

Oui, mais qu'est-ce qu'on fait quand la personne dit que ce qu'elle espère, c'est de parler de ses problèmes ou des événements?

Est-ce qu'elle a besoin d'en parler ou est-ce qu'elle croit qu'elle doit le faire parce qu'une blogueuse populaire, des professionnels ou des amis bien intentionnés lui ont dit qu'elle ne pourrait jamais être mieux tant qu'elle ne l'aura pas fait? Ce n'est pas parce que ces mots sortent de sa bouche qu'il s'agit de ses idées ou ses solutions. Ceci est encore plus vrai lorsque la personne a eu plusieurs suivis axés sur les problèmes et les événements.

C'est donc particulièrement important de vérifier **ce qu'elle espère qui sera différent après en avoir parlé**. Parler est un moyen, pas un changement observable dans sa vie. Ce ne sera pas la même intervention si la personne espère avoir un endroit sécuritaire pour parler d'une agression et prendre une décision de la dénoncer. Si c'est le cas, on pourrait alors continuer en vérifiant comment elle saura en sortant du bureau que nous lui avons offert ce lieu. Une personne m'avait dit qu'elle saurait que c'est sécuritaire parce que je ne lui demanderai pas de détails sur ce qui est arrivé. Raison de plus des vérifier avant de commencer l'échange.

Un contexte sécuritaire implique également que nous voulons éviter le plus possible qu'elle se retraumatise en se racontant. Vous trouverez des exemples dans les tableaux qui illustrent comment on peut le faire.

Parler des événements est un moyen, pas un objectif. Si nous connaissons le résultat souhaité, nous pouvons les aider à « éditer » leur histoire. Vous savez que dans tous les films, il y a des heures de tournage qui sont coupées au montage. Quels sont les grands titres, quelles sont les scènes les plus importantes à garder? Notre écoute, nos reflets et nos questions peuvent les aider à changer, même leur histoire.

Exemple: créer un lien avec la personne et non le trauma

Je vous donnerai ici un exemple tiré du chapitre écrit par Madame Jacqui Von Cziffra-Bergs ⁴. Cet exemple et les tableaux suivants illustrent comment nous pouvons répondre si la personne considère que c'est vraiment incontournable de parler d'un événement ou si la personne en parle (même si nous n'avons pas posé de questions là-dessus). Dans ces cas-là, nous ne leur dirons pas de se taire, mais tous nos efforts iront dans le sens de mettre la caméra sur ce que la personne a réussi dans les circonstances.

La transcription ci-dessous est la traduction (en partie) du début d'une session avec Desmond, un Sud-Africain qui habite Johannesburg. En tant qu'homme zoulou, Desmond est culturellement responsable de sa famille. Cet événement l'a laissé se sentir impuissant, comme s'il les avait laissé tomber.

Von Cziffra-Bergs: Desmond, comment puis-je vous être utile aujourd'hui ? Quels sont vos meilleurs espoirs pour cette session ?

Desmond: Vendredi, après avoir récupéré ma fille à l'école, trois gars armés sont arrivés derrière moi alors que je montais dans mon allée. Ils nous ont forcés à sortir de la voiture, j'ai détaché ma fille de son siège auto et je

suis sorti. Ils nous ont ensuite forcés à nous allonger et ont volé notre argent, nos bijoux et notre voiture. Ma femme était dans la maison, Dieu merci. Elle pense que je dois parler à quelqu'un. Ma femme dit que je dois raconter l'histoire pour me libérer, mais je ne suis pas sûr. Elle veut que je me sente à nouveau comme un homme.

Von Cziffra-Bergs: Donc, votre femme veut que vous vous sentiez à nouveau comme un homme ?

Desmond: Oui, je suppose que j'ai l'impression de ne pas avoir suffisamment protégé ma famille ou peut-être que j'aurais pu faire plus pour la protéger.

Von Cziffra-Bergs: Desmond, est-ce que je comprends que vous voulez sentir que vous pouvez protéger votre famille ?

Desmond: J'ai aussi besoin que cette image s'en aille, elle revient sans cesse dans ma tête.

Von Cziffra-Bergs: Vous voudriez trouver une nouvelle image?

Desmond: Oui, c'est ça.

Von Cziffra-Bergs: Desmond, je suis un thérapeute orientée sur les solutions, alors je vois les choses légèrement différemment et je pose différents types de questions.

Desmond: [Secoue la tête] Comment ?

Von Cziffra-Bergs: Eh bien, j'aimerais que vous racontiez l'histoire de ce qui s'est passé, mais d'une manière différente. Je veux que nous la regardions sous un angle différent, d'une manière à laquelle vous n'auriez peut-être pas pensé.

Desmond: D'accord. Je vais essayer n'importe quoi.

Vous voyez dans cet exemple que Desmond a quand même raconté ce que les agresseurs ont fait même si elle ne lui a pas demandé. Nous n'empêchons pas les personnes d'en parler mais nous ne voulons pas qu'ils restent là. Avec ces questions de départ, nous connaissons un peu plus ce qu'il souhaite en quittant la pièce. Il espère se sentir à nouveau comme un homme, savoir qu'il peut protéger sa famille, et voir des images différentes de ce qui s'est

passé. Le travail de Von Cziffra-Bergs est de l'aider à renouer avec ses forces en tant qu'homme résilient et capable de protéger sa famille.

Madame Von Cziffra-Bergs lui a demandé ce qui avait fait en sorte que sa conjointe reste dans la maison lorsqu'elle a vu l'agresseur. Il lui a répondu qu'elle sentait qu'il avait la situation sous contrôle. Elle lui a demandé de développer sur ce que sa femme voyait qui lui a permis de conclure qu'il était en contrôle. Il a raconté qu'il était calme, qu'il avait caché sa fille sous lui. Elle s'est intéressée à ce qui avait permis à sa fille de ne pas s'énerver. Il a ajouté qu'il lui a chuchoté que ce serait correct et lui a dit qu'il l'aimait. Il l'a embrassé sur la joue. À la fin du récit, Desmond avait de nouvelles images et de nouvelles sensations. Le petit corps de sa fille qu'il a réussi à rassurer, sa joue qu'il embrasse, son amour pour elle. Au montage, il a pu voir le film d'un homme qui a su protéger sa famille puisqu'il a regardé la scène avec les yeux de sa conjointe. En restant calme, il avait probablement évité que la situation dégénère. Madame Von Cziffra-Bergs ne l'a pas convaincu de changer son histoire. Elle n'a pas argumenté avec lui. En mettant la caméra et l'éclairage sur d'autres sections de la scène, l'histoire a changé. Il s'est vu, rassurant et protecteur. Il voulait retrouver ce sentiment. Il a pu réaliser qu'il ne l'avait jamais perdu.

Dans les tableaux suivants, je vous présente une comparaison entre le rôle d'«événementologue» et celui de «résilientologue», suivi par des illustrations à partir de cas réels de ma pratique clinique. Les exemples des résilientologues sont tirés du travail que j'ai fait avec ces deux clients. Les exemples d'«événementologues» sont une illustration du travail que j'aurais fait avant, quand je croyais que ce qui était important, c'était de les laisser raconter ce qui était arrivé et de leur refléter les effets de ces événements.

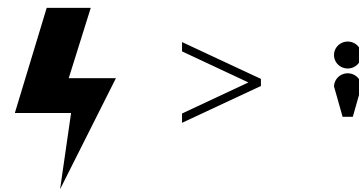
J'espère que ces exemples vous aideront à comprendre comment écouter différemment et choisir avec attention la caméra et l'éclairage. J'espère que vous pourrez remarquer quand vous les aiderez à changer, même leur histoire.

ÉVÉNEMENTOLOGUE

- Description des événements.
- La caméra est sur l'événement et la personne revoit le film des événements. Elle peut être retraumatisée.
- On écoute et reflète sa souffrance.
- Ce sur quoi on met l'emphase s'agrandit.

EFFET

- Son attention est sur un point fixe : l'événement.
- La personne est endommagée et réduite par l'événement.

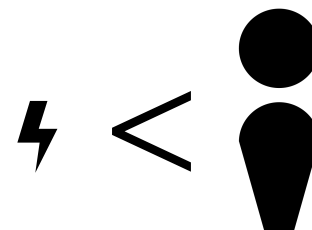


RÉSILIENTOLOGUE

- Description de ce que la personne a fait pour éviter du pire pendant l'événement et pour rebondir après.
- La caméra est sur la personne. Sans nier ou banaliser l'événement, le «focus» est sur la personne qui a des capacités et des qualités qui sont plus grandes que l'adversité qu'elle a vécu.
- On écoute, éclaire et reflète qui elle est, ses valeurs et ses espoirs.

EFFET

- Son sentiment de compétences peut être plus grand parce que la personne voit qu'elle a réussi à traverser cet événement.
- Son espoir est entretenu par la discussion.
- La personne est plus grande que l'événement.



ÉVÉNEMENTOLOGUE OU RÉSILIENTOLOGUE? UN CHOIX

Événementologue: Caméra et éclairage sur l'événement	Résilientologue: Caméra et éclairage sur la personne	Amplification de l'expérience selon la caméra et l'éclairage que l'on choisit
<p><i>Qu'est-ce qui est arrivé?</i></p> <p><i>Raconte-moi ce qui s'est passé.</i></p> <p><i>Comment as-tu appris la nouvelle?</i></p>	<p><i>Depuis que tu as appris la nouvelle, qu'est-ce qui t'aide à faire tes journées?</i></p> <p><i>À mettre un pied devant l'autre?</i></p> <p><i>À prendre soin de toi?</i></p>	<p>Nous voulons éviter des questions qui pourraient retraumatiser la personne.</p> <p>La personne pourrait parler de l'événement mais elle ne se sent pas obligée de répondre à des questions sur l'événement.</p>
<p><i>Comment est-ce que tu t'es senti quand c'est arrivé?</i></p>	<p><i>Comment est-ce que tu as réussi à ___?</i></p> <p><i>À éviter que ___?</i></p> <p><i>Comment as-tu su que c'était la bonne chose à faire?</i></p>	<p>En posant des questions différentes, l'histoire se transforme.</p> <p>L'événement demeure tragique mais la personne voit ce qu'elle a réussi.</p>
<p><i>Tu t'es senti horrifié, impuissant, seul. Je comprends que tu as encore mal au cœur juste en y repensant. Tu ne peux pas revenir en arrière et c'est difficile.</i></p>	<p><i>Ce que tu as vécu peut être difficile à décrire avec des mots et pourtant, je vois que dans un tel contexte, tu as su ___ (ex.: préserver ta dignité, survivre, prendre soin de tes enfants).</i></p> <p><i>Je suis touché par ___ (ex.: ton intégrité, tes efforts pour protéger ta famille)</i></p>	<p>Si on lui reflète ce qu'elle a vu, ce qu'elle sait déjà, on amplifie l'histoire d'impuissance.</p> <p>Si on lui reflète ce qu'elle n'a pas vu, elle peut retrouver son amour-propre, sa fierté et un sentiment de contrôle.</p>

ÉVÉNEMENTOLOGUE (CAMÉRA ET ÉCLAIRAGE SUR L'ÉVÉNEMENT) : JONATHAN

Questions et reflets	Réponses de Jonathan	Effets /amplification de l'expérience
<p>Qu'est-ce qui est arrivé?</p>	<p><i>J'ai ouvert la porte et je l'ai vu pendu. J'ai appelé le 911 et ils ne m'ont pas cru.</i></p>	<p>Je ne me débarrasserai pas de cette image. Ça revient tout le temps</p>
<p>Comment est-ce que tu t'es senti?</p>	<p><i>Horriblé, impuissant, seul. J'ai encore mal au cœur quand j'y pense.</i></p>	<p>Je suis seul. Ça fait des jours, ça ne va pas arrêter.</p>
<p><i>Tu t'es senti horrifié, impuissant, seul. Je comprends que tu as encore mal au cœur juste en y repensant. Tu ne peux pas revenir en arrière et c'est difficile.</i></p>	<p><i>Je n'ai rien pu faire. Peut-être que si j'avais essayé de le détacher il serait encore en vie.</i></p>	<p>J'ai le droit de me sentir comme ça. Je vais peut-être me sentir comme ça pour toujours. Il n'y a pas d'issue parce que je ne peux pas revenir en arrière.</p>

RÉSILIENTOLOGUE (CAMÉRA ET ÉCLAIRAGE SUR LA PERSONNE) : JONATHAN

Questions et reflets	Réponses de Jonathan	Effets /amplification de l'expérience
<p>Quand on raconte quelque chose de difficile, ça nous le fait revivre et tu n'as pas besoin de ça. Je ne vais pas te demander de raconter ce qui est arrivé. Ce qui m'intéresse, c'est comment tu arrives à faire tes journées depuis que tu l'as trouvé.</p>	<p>C'est difficile, mais j'ai de bons amis. On ne parle pas de ça. On a étudié ensemble et on a joué à des jeux vidéos. Ça fait penser à autre chose.</p> <p>Il y avait des examens qui s'en venaient et je ne voulais pas couler mon année.</p>	<p>J'ai de bons amis.</p> <p>Je suis un bon étudiant.</p> <p>Je suis capable de penser à autre chose.</p>
<p>Tu me dis que malgré ce qui est arrivé, tu as réussi à te préparer à tes examens?</p>	<p>Pas seulement préparer. J'ai passé!</p>	<p>Je suis capable de faire des choses difficiles.</p>
<p>Est-ce que tu sais que ce ne sont pas tous les jeunes qui auraient pris cette décision-là?</p>	<p>Ben oui, je le sais. Il y en a qui aurait profité pour lâcher l'école, mais ce n'est pas moi, ça.</p>	<p>Je suis fort. Je suis vaillant.</p> <p>L'école est importante pour moi.</p> <p>Je prends mes responsabilités.</p>
<p>Quand tu dis «ce n'est pas moi, ça», c'est quoi être toi?</p>	<p>Je pense que mon père, il s'est sauvé. Je sais qu'il ne faut pas le juger, mais moi je pense qu'il aurait pu faire autre chose. Je ne suis pas comme ça.</p>	<p>Je ne fuis pas.</p> <p>Je ne me suiciderai pas.</p> <p>Il y a d'autres options.</p>
<p>Comment as-tu appris à être si mature?</p>	<p>Je ne sais pas. Quand j'ai appelé le 911, ils n'ont pas entendu quelqu'un de mature. Ils pensaient que c'était une blague et ils ont raccroché.</p>	<p>Elle me trouve mature...</p>

<p><i>Tu as appelé le 911? Tu as rappelé même s'ils t'ont raccroché la ligne au nez?</i></p>	<p><i>Je me suis dit qu'ils comprendraient si j'étais émotif, alors je me suis fâché et ils ont envoyé quelqu'un.</i></p>	<p>Je suis persévérant. J'ai du sang-froid.</p>
<p><i>Tu as eu le sang-froid de te demander comment te faire comprendre?</i></p>	<p><i>C'est vrai que je n'étais pas si fâché que ça, mais je me suis dit que ces gens-là, ils doivent en voir de toutes les couleurs.</i></p>	<p>J'ai du sang-froid. Je suis débrouillard. J'ai fait quelque chose qui a marché.</p>
<p><i>Wow! Je n'en reviens pas que tu aies eu de l'empathie pour la personne du 911. Tu es arrivé à te mettre à leur place dans un moment comme celui-là?</i></p>	<p><i>Ouin, peut-être. J'ai pas mal toujours été comme ça... Si vous dites que c'est ce mot-là.</i></p>	<p>J'ai de l'empathie. Je sais comment faire dans les situations urgentes.</p>

ÉVÉNEMENTOLOGUE (CAMÉRA ET ÉCLAIRAGE SUR L'ÉVÉNEMENT) : GILLES

Questions et reflets	Réponses de Gilles	Effets /amplification de l'expérience
	J'ai besoin de raconter ce qui est arrivé.	Je crois que j'ai besoin de passer par ce chemin pour être mieux.
Je t'écoute.	J'avais 12 ans. Mon père avait bu et on s'est battu. À un point, j'ai arrêté et j'ai mis mes mains sur ma tête parce qu'il me donnait des coups de pied. J'ai fini à l'hôpital avec une commotion cérébrale.	Cette personne est intéressée à ce qui m'est arrivé.
Tu sais que tu as vécu de la violence? C'est sûr que c'est le genre de choses qui laisse des séquelles.	Oui, je pense que c'est pour ça que j'ai de la difficulté à m'affirmer. J'ai peur de ce qui va arriver, de ce que les gens vont dire si je veux prendre ma place.	Le problème devient plus gros. Ça me rappelle d'autres fois où je n'ai pas pris ma place.
Est-ce que tu voudrais travailler ton affirmation de soi ou travailler ce que tu as vécu avec ton père?	Un peu des deux je pense. Ça doit être relié.	J'ai plusieurs problèmes, entremêlés. J'ai beaucoup de travail à faire. Je ne suis pas sorti du bois. Ça va être long.

RÉSILIENTOLOGUE (CAMÉRA ET ÉCLAIRAGE SUR LA PERSONNE) : GILLES

Questions et reflets	Réponses de Gilles	Effets /amplification de l'expérience
	<i>J'ai besoin de raconter ce qui est arrivé.</i>	Je crois que j'ai besoin de passer par ce chemin pour être mieux.
<i>Qu'est-ce que tu espères qui soit différent après me l'avoir raconté?</i>	<i>J'aimerais être capable de m'affirmer plus.</i>	Cette personne semble vouloir comprendre ce que je veux.
<i>Tu veux t'affirmer plus dans quel contexte en particulier?</i>	<i>Avec mon père.</i>	Ce n'est pas dans tous les contextes.
<i>Sur une échelle de 1 à 10, à 1 tu es un tapis avec ton père, et à 10, tu dis toujours ce que tu penses. Tu es à quel chiffre?</i>	<i>Euh, maintenant, c'est peut-être 5 ou 6.</i>	Je suis tellement mieux que j'étais avant. Je peux encore m'améliorer mais j'ai fait du chemin.
	<i>La fois que je veux raconter, mon père avait bu et on s'est battu. J'avais 12 ans. À un point, j'ai arrêté et j'ai mis mes mains sur ma tête parce qu'il me donnait des coups de pied. J'ai fini à l'hôpital avec une commotion cérébrale.</i>	Je n'ai pas été capable de m'affirmer.

<p>Est-ce que tu me dis que tu as su quand arrêter pour ne pas avoir plus de blessures? Tu me dis qu'à 12 ans, tu as su qu'il fallait que tu arrêtes de te battre pour que ton père arrête?</p>	<p>Quin, on pourrait dire ça... Je ne sais pas. Je ne voyais pas ça comme ça. Je n'ai pas pensé. C'était comme de la survie.</p>	<p>J'ai pris une bonne décision. J'ai fait quelque chose pour qu'il arrête. J'ai un bon instinct.</p>
<p>Quand je t'écoutais, je ne pouvais pas m'empêcher de me dire que ton instinct t'a permis d'être en vie aujourd'hui.</p>	<p>Oui, peut-être. Ça n'aurait pas été une bonne idée de continuer.</p>	<p>J'ai un bon instinct-ça me rappelle d'autre fois où je l'ai suivi. Ce n'est peut-être pas un problème d'affirmation de soi, finalement.</p>
<p>Je ne sais pas. Si ton meilleur ami avait vu cette scène, est-ce qu'il aurait pensé que tu ne t'affirmes pas ou il aurait dit...</p>	<p>Mon meilleur ami avait justement peur de mon père! Lui, il trouvait que je lui faisais face (en général). Cette fois-là, je pense qu'il aurait dit que c'était mieux d'arrêter.</p>	<p>Moi, je n'avais pas peur de lui. Après cette fois-là, j'ai arrêté de le confronter quand il avait bu. C'était trop dangereux.</p>
<p>Tu disais tout à l'heure que tu voulais que je comprenne que tu manquais d'affirmation de soi. Je suis désolée. En ce moment, ce que je comprends, c'est que tu as appris quand tu étais très jeune que c'était mieux de se protéger devant quelqu'un qui avait consommé et qui était plus grand que toi.</p>	<p>[Rire] Peut-être. Et là, je suis plus grand que mon père et il a arrêté de boire!</p>	<p>J'ai changé et mon père aussi. J'ai appris. Je savais déjà des choses importantes à cet âge-là.</p>
<p>Tu as quand même commencé la rencontre en disant qu'il y avait un contexte où tu souhaitais t'affirmer avec ton père. Qu'est-ce que tu voudrais être capable de lui dire?</p>	<p>Je ne sais pas si c'est nécessaire. Peut-être...</p>	<p>Je pourrais lui parler ou pas. Je peux choisir.</p>

<p>Tu m'as donné un exemple où ça s'est moins bien passé avec ton père. J'aimerais que tu me donnes un exemple d'une meilleure discussion avec lui.</p>	<p>Attends, je me souviens. C'était important pour mon frère qu'il soit plus impliqué dans la vie de son fils. Mon frère ne savait pas comme lui dire. J'ai été le voir et j'ai été pas mal direct.</p>	<p>Je suis capable de m'affirmer, même avec mon père quand c'est important.</p>
<p>Comment as-tu réussi ça?</p>	<p>Je lui ai dit qu'il avait changé et qu'il avait une chance de se reprendre avec ses petits-enfants. Il dit souvent qu'il n'était pas pas là pour nous. Je lui ai dit que je voudrais la même chose quand je vais avoir des enfants. [Sa voix a coupé] C'était pas mal émotif.</p>	<p>Je suis capable d'avoir des discussions difficiles et même émotives. Je suis capable de faire des demandes. Je vis dans le présent et le futur, pas dans le passé.</p>
<p>Tu as reconnu que ton père avait changé. Tu lui a offert une deuxième chance. Tu as même choisi d'avoir une discussion qui pouvait être plus émotive avec ton père. Je ne sais pas, mais j'ai de la difficulté à imaginer une meilleure façon de s'affirmer. Comment tu t'es senti après cette discussion?</p>	<p>J'étais fier. Je me sentais enligné. Je me sentais un bon frère aussi. Pis, ça m'a pas fait mourir d'être un peu émotif.</p>	<p>Je suis un bon frère. Je suis un bon fils. Je suis un homme. Je ne suis plus un garçon de 12 ans. Je n'ai pas peur de parler. Mon père a peut-être mieux compris parce que j'étais un peu émotif.</p>

-
1. Froerer, A. S., Von Cziffra-Bergs, J., Kim, J. S., & Connie, E. (Eds.). (2018). *Solution-focused brief therapy with clients managing trauma*. Oxford University Press.
 2. Inspiré de J. Von Cziffra-Bergs
 3. Dolan, Y. (1996). Guérir de l'abus sexuel et revivre :Techniques centrée sur la solution et hypnose Éricksonienne. SATAS.
 4. Von Cziffra-Bergs, J. (2018). SFBT and violent crime. In A.S. Froerer, J Von Cziffra-Bergs, J. S. Kim & E. Connie (Eds.), *Solution-focused brief therapy with clients managing trauma* (pp. 54-55). Oxford University Press.