

PRÉCISER DES OBJECTIFS

Brigitte Lavoie, psychologue
Brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com

PRÉCISER L'OBJECTIF: INTRODUCTION

1ère rencontre

Vous avez fait des efforts pour venir ici, j'aimerais vraiment que ce soit utile pour vous. Qu'est-ce que vous espérez qui sera différent en venant ici? Quels seront les indices concrets (dans votre vie) que c'était une bonne idée de venir? Que vous n'avez pas perdu votre temps aujourd'hui? Supposons que vous décidez de poursuivre après cette première rencontre, qu'est-ce que vous permettrait de constater que nos rencontres peuvent se terminer, parce que vous êtes mieux?

1 seule rencontre (guichet)

Avant que nous commencions, j'aimerais m'assurer que vous comprenez ce que nous faisons aujourd'hui. Nous nous verrons une seule fois puisque mon rôle est de vous diriger vers le service approprié pour vous. J'espère vraiment que les services que nous offrirons seront utiles. Pour m'aider à prendre une décision, je veux bien saisir ce que vous espérez en venant ici. Pour cette raison, me permettez-vous de commencer avec la fin?

QUESTIONS D'AMPLIFICATION

- *D'ici la fin du suivi, qu'est-ce que vous espérez être capable de faire qui vous apparaît plus difficile en ce moment?*
- *Qu'est-ce que vous aimeriez recommencer à faire?*
- *Comment est-ce que vous voudriez vous sentir à la fin des rencontres?*
- *Quels seront les indices concrets (dans votre vie) que vous êtes passé ici et que c'était la bonne décision?*
- *Supposons que (nommer le changement souhaité). Quel sera le bénéfice le plus important pour vous?*

J'aimerais que vous imaginiez que l'on se croise à la fin de votre suivi (dans le corridor par exemple) et que vous tenez à me dire que c'était vraiment utile, que vous allez mieux?

- *Qu'est-ce qui aura changé pour le mieux dans votre vie?*
- *Dans quel contexte y aura-t-il eu plus d'impact?*
- *Qu'est-ce que votre conjoint.e aura remarqué comme changement qui lui fera dire que vous n'avez pas perdu votre temps en venant ici?*
- *Qu'est-ce qui prendra la place de (mettre ici ce qu'ils ne veulent plus)?*
- *Par quoi est-ce que vous espérez avoir remplacé (symptômes/ réactions-prendre les mots de la personne)?*

- Le terme *objectif* est utilisé ici dans le sens de **finalité, de résultat observable et dans son contrôle** (adresse dans le GPS). Les réponses nous indiquent que le suivi peut se terminer (favorise l'auto-gestion).
- Aller mieux, ça ne veut pas dire qu'il n'y a plus de problèmes, ça veut dire que la personne a retrouvé son sentiment de compétences pour faire face à l'adversité.
- On cherche à connaître la destination, **pas le moyen pour s'y rendre**. Savoir où on s'en va, c'est un pré-requis pour avancer. **On ne parle pas ici d'actions à poser**. C'est pourquoi vous ne voyez pas la question suivante : *qu'est-ce que tu pourrais faire?*
- Même si les réponses seront dans la section objectifs, **il est suggéré de ne pas utiliser les mots objectifs, attentes, et besoins**.
- Il est normal que les personnes n'aient pas d'objectifs clairs. Elles savent souvent ce qu'elles ne veulent plus vivre. C'est une partie importante de notre travail de les aider à préciser, parfois même à imaginer ce qui remplacera les symptômes et leur malaise.

OUTIL OBJECTIFS

DÉFIS

Non-objectifs

(ex.: *Je ne serai plus anxieux. Je serai moins irritable.*)

Objectifs flous

(ex.: *Je veux être bien.*)

Objectifs trop grands, pas atteignables, pas souhaitables

(ex.: *Je voudrais être zen avant le procès.*)

Nos objectifs

(ex. Groupe de gestion de la colère, quitter son conjoint)

Objectifs à l'extérieur de son contrôle

(ex. : *que mon chum change, que le confinement cesse*)

À FAIRE

Remplacer l'absence par une présence (des indices observables).

Chercher des indices concrets et observables que la rencontre ou le suivi aura servi à quelque chose.

Poser des questions d'échelle et demander comment elle va reconnaître qu'elle a avancé d'un point.

Changer notre dialogue intérieur.
S'excuser et chercher ce que le client veut vraiment.

Nommer ses limites, vérifiez ce que la personne espère compte tenue des circonstances.
Offrir des choix de réponse.

EXEMPLES

Supposons que tu es moins _____. Tu voudrais être plus quoi?

J'entends que tu veux moins _____. Tu voudrais remplacer ça par quoi?

Si cette situation se reproduit, tu voudrais être capable de faire quoi à la place? Décris-moi.

Comment allez-vous reconnaître que ____?

Quels signes vous diront que ____?

À quoi ça ressemble «être bien»?

Sur une échelle de 1 à 10 - 1 tu es roulé en boule dans ton lit tellement tu es paralysé par l'anxiété, et 10, tu es zen. Tu es où en ce moment?

Ça ressemblerait à quoi un 8 de prudence ajustée?

Je suis désolé. J'ai mal compris. Quels seraient les indices que nous avançons dans la direction que tu souhaites?

Malheureusement, je ne peux pas _____. Compte tenue de cette limite, qu'est-ce que vous espérez?

Est-ce que vous voudriez être moins affecté par ____?

Prendre une décision? Mieux aider cette personne?

OUTIL OBJECTIFS

DÉFIS

À FAIRE

EXEMPLES

Objectifs de revenir en arrière

(ex. : Depuis ____, j'ai l'impression que je me suis perdu.)

Poser des questions de «coping» ou aller chercher des éléments du passé qui peuvent donner une direction (en attendant de préciser la destination).

Depuis l'événement, comment arrivez-vous à garder la tête en dehors de l'eau?

Comment allez-vous reconnaître que vous vous êtes retrouvé? Qui va le voir?

Des moyens et non des objectifs

(ex.: parler de ce qui est arrivé, comprendre mon passé, reconnaître mes patterns)

Reconnaître que c'est un moyen, pas un futur observable.

Donner la métaphore du taxi?

Préciser ce que la personne imagine que ça changerait si elle prenait ce chemin.

Supposons que nous faisons ____.

- Qu'est-ce que vous espérez qui sera différent? Avec vous proches? Au travail?

- Qu'est-ce que vous espérez être capable de faire qui semble plus difficile en ce moment?

Objectifs d'une tierce personne

(ex.: DPJ, juge, conjointe)

Vérifier ce que cette personne/organisation a besoin de voir comme indices concrets.

Il est possible que le client ne sache pas et qu'il doive aller vérifier.

Qu'est-ce que la DPJ, le juge a besoin de voir pour que vous n'ayez plus besoin de venir me voir?

Qu'est-ce que ta mère, ta conjointe a besoin de voir pour arrêter de s'inquiéter?