

## LES ÉCHELLES, POUR FAIRE RAPETISSER LES PROBLÈMES ET DONNER DE L'ESPOIR

À utiliser lorsque la personne est dans le tout ou rien (elle ne ment pas, mais c'est son découragement qui parle). Les échelles peuvent permettre de nuancer.

- Il me manque de \_\_\_\_. Je ne suis pas capable de \_\_\_\_\_.
- J'ai toujours été \_\_\_\_ (ex. : dépressif, anxieux, colérique)
- Je ne suis pas capable de \_\_\_\_ (ex. : m'affirmer, gérer mes émotions, rester en contrôle)
- Depuis \_\_\_\_ (ex. : l'agression, la perte, le décès) je n'arrive pas à \_\_\_\_ (ex. : faire mes journées, faire confiance, fonctionner à l'école ou au travail)

### 1. Posez une question d'échelle pour rapetisser la distance\*

En ce moment, ça semble plus difficile de \_\_ (mettre ici le mot dont il est question). Pour m'aider à situer où tu es, permet-moi de te demander: Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant le plus bas que tu aies jamais été et à 10, le plus haut que tu peux être (répéter le mot), tu es où?

Si on imagine qu'à 1, tu es complètement écrasé par cet événement et à 10, tu as complètement tourné la page sur cet événement, tu es à quel chiffre? Tout de suite après l'événement, tu étais à quel chiffre?

Comparer 2 moments permet de reconnaître le chemin parcouru. Un seul chiffre n'est pas aussi utile cliniquement que 2 chiffres.

À 1, tu es tellement déprimé que tu ne peux même pas sortir de ton lit, et à 10, tu es complètement sorti de la dépression. Tu es où en ce moment?

À 1, tu es complètement contrôlé par tes émotions et à 10, c'est toi au volant, c'est toi qui contrôles tes réactions. Tu es où en ce moment?

Supposons qu'à 1, tu es paralysé par l'anxiété et à 10, tu es tellement insouciant que tu traverses la rue sans regarder. Tu es où en ce moment?

À 1, tu t'affirmes tellement peu que tu es comme un tapis et à 10, tu dis tout ce que tu penses au moment où tu y penses. Où est-ce que tu es en ce moment?

\* En plaçant nous-mêmes les extrémités, la personne peut voir qu'elle n'est pas au pire (paralysée par l'anxiété, pas capable de s'affirmer) et qu'elle n'a pas besoin de dire tout ce qu'elle pense et d'être insouciant.

### 2. Aidez la personne à se sentir compétente (sans en faire plus)\*\*

#### A. Reconnaissez ce qu'elle fait pour ne pas descendre plus bas

- Comment **as-tu fait** pour ne pas être plus bas? (Peu importe la réponse)
- Qu'est-ce que tu **as fait** pour passer de \_\_ à \_\_? (Ex. : 2 à 3)
- Comment as-tu fait pour rester stable?

#### B. Aidez-la à imaginer le chiffre suivant

- **Supposons que** tu es à \_\_ [+1]. Ça ressemble à quoi un \_\_ [+1], pour vous?
- Comment vas-tu savoir que tu es à \_\_ [+1]? Quel signe, quel indice va te permettre de reconnaître que tu es à \_\_ [+1]?
- Qui va remarquer en premier que tu es à \_\_ [+1]? Qu'est-ce que cette personne va voir?

#### C. Se rappeler ce qu'elle fait quand son chiffre est plus haut

- La dernière fois que tu étais proche d'un \_\_, c'est quand?
- Dans quel contexte arrives-tu à être à \_\_?
- Qu'est-ce qui t'a plus aidé à \_\_?
- Quoi d'autre t'a aidé?

#### D. Identifier ce qu'elle pourrait recommencer

- Qu'est-ce qui t'aiderait dans les prochains jours à retrouver un \_\_?
- J'aimerais t'inviter à remarquer les moments où tu te surprends à être à \_\_.

\*\* Résistez à la tentation de demander le D sans avoir fait les A-B-C. C'est une erreur commune avec les échelles et c'est décourageant.