

# DES QUESTIONS AOS-POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

## Appliquer l'AOS, dans nos vies

Il y a quelques années, j'ai reçu un courriel d'une participante qui me demandait : pourriez-vous me dire les deux-trois meilleures questions de l'approche orientée solutions (AOS)? Je me suis d'abord dit que je ne pouvais pas choisir. Il y a plusieurs questions pour s'ajuster à différentes personnes et à des contextes variés. Mais sa demande m'a rendue curieuse. Et j'ai réalisé qu'une des questions les plus importantes pour moi, professionnellement et personnellement, c'est celle que je vous partage aujourd'hui.

Quand je ne me sens pas bien, je trouve presque toujours utile de me demander : *comment est-ce que je veux me sentir à la place?* Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de fois où j'ai changé une mauvaise journée en bonne journée en me posant cette question. En identifiant comment je préférerais me sentir, c'était plus facile de penser à des actions qui avaient des chances raisonnables de me permettre de ressentir cette émotion. On ne le dit pas assez, en précisant le futur, il se rapproche.

Quand nous ruminons en disant : *je ne veux plus me sentir triste, irritée, découragée, inquiète*, ces mots prennent toute notre attention. Si nous prenons du temps pour identifier ce qui nous a amenés dans cet état, nous trouverons sûrement de bonnes raisons. Mais l'identification de ces causes ne nous permettra pas nécessairement de nous sentir mieux. C'est un des changements de paradigme de l'AOS qui m'a permis d'aider mes clients autrement et de me sentir plus heureuse en général.

Je peux choisir un mot, une image, un personnage qui représente l'état que je souhaite ressentir. C'est d'autant plus important quand il

s'agit d'un problème insoluble ou sur lequel nous n'avons pas de contrôle. Nous avons seulement du pouvoir sur l'attitude, l'état d'esprit avec lequel nous allons aborder la situation ou traverser les prochaines semaines.

Je me permets de vous donner un exemple personnel. En novembre dernier, j'étais assez découragée avec le résultat des élections américaines et les changements anticipés par l'arrivée de Santé Québec. Le contexte ne s'est pas amélioré depuis. Mais après un moment à partager avec des proches sur les effets de ces nouvelles, je me suis demandé comment je voulais me sentir. Je ne pouvais rien changer au contexte. Pas besoin de classer les raisons en ordre alphabétique ou chronologique. J'ai pris un peu de temps pour identifier ce que je voulais qui remplace la morosité que je partageais avec d'autres.

Ce qui a émergé après quelques jours, c'était l'idée que je voulais plutôt continuer à ressentir de l'espoir. Vous avez bien lu - après quelques jours. C'est parfois rapide de répondre à cette question, mais cette fois-ci, j'ai pris un peu plus de temps pour préciser ce que je voulais. Pendant que je cherchais, je passais déjà moins de temps à regarder l'actualité. Ce qui prenait mon attention, c'était l'idée de préciser ce que je souhaitais ressentir dans les circonstances.

Pour moi, l'espoir est un sujet important. Il fait presque partie de ma description de tâche, comme professionnelle et comme être humain. Il ne pouvait pas m'échapper. En même temps, je ne voulais pas être naïve, défaut qu'on attribue à tort à l'espoir. Je me suis mise à chercher des citations. Je me suis rappelé les moments dans ma vie où j'avais réussi à garder espoir même si je traversais un moment difficile. Par exemple, j'ai fait la liste de tout ce qui m'avait

aidé pendant le confinement et pendant mon congé de maladie. Je me suis rappelé que j'avais écrit des infolettres pour vous soutenir pendant la pandémie. J'ai donc commencé deux infolettres. J'ai proposé à mon groupe d'écriture (composé de quelques Américaines) de prendre une de nos rencontres en zoom sur le thème d'espoir.

Je me suis posé d'autres bonnes questions de l'approche : Un +1 d'espoir, ça ressemble à quoi pour moi? J'ai choisi un personnage qui représentait l'attitude que je souhaitais incarner, à qui je voulais ressembler. J'ai mis sa photo sur mon écran d'ordinateur. Ce qui me faisait sourire et me rappelait l'attitude que je voulais avoir. J'ai aussi été inspirée par la citation de Preston Norton « L'espoir est un acte de résistance ». Et par Greta Thunberg qui dit que c'est seulement l'espoir qui permet l'action. Que le jeu des puissants, c'est de nous faire perdre espoir, ce qui nous rend passifs.

Je me suis mise à poser des gestes différents et sans le planifier, j'ai été surprise par l'écriture de mon premier slam. Attention, je ne vous annonce pas un changement de carrière, mais je veux illustrer que je ne me suis jamais dit : *qu'est-ce que tu vas faire pour retrouver de l'espoir?* Je n'ai pas mis : « écrire un slam » dans un plan d'action. Mais pendant que j'essayais de répondre à ces meilleures questions (*comment est-ce que je vais reconnaître que j'ai plus d'espoir? À quoi ça ressemble l'espoir, pour moi?*), j'ai retrouvé la version de moi qui sait espérer. C'est en cherchant des signes observables du changement souhaité que des actions ont trouvé leur chemin.

Mais « l'espoir », ce n'est peut-être pas votre mot. Peut-être qu'en ce moment, vous voulez ressentir plus d'enthousiasme. Vous voulez peut-

être vous sentir plus confiant, plus solide, plus déterminé, plus serein, plus patient. Comment est-ce que vous allez reconnaître que vous êtes plus enthousiaste, plus confiant, plus solide, plus déterminé, plus serein, plus patient? Ça ressemble à quoi pour vous un +1 d'enthousiasme, de confiance, de solidité, de sérénité, de patience? Comment est-ce que vos proches vont remarquer que vous êtes plus confiante, plus solide, plus déterminée, plus sereine, plus patiente? Qu'est-ce qu'ils vont vous voir faire que vous aviez arrêté depuis quelque temps?

C'est tout le temps que j'ai passé à réfléchir sur l'espoir qui lui a permis de reprendre sa place dans ma vie. Ce sont les heures que j'ai consacrées à cette émotion qui m'a permis de la vivre plus souvent. C'est le temps que vous passerez à préciser comment vous voulez être qui vous permettra de vous rapprocher de cette version de vous. En bonus, si vous pratiquez ces questions pour votre propre bien-être, ce sera aussi plus facile de les utiliser avec des personnes que vous aidez.

Je vous partage mon premier et peut-être mon dernier slam, humblement. Je souhaite qu'il contribue à ce que vous trouviez comment l'espoir se manifeste, pour vous, en vous, que vous restiez en contact avec la version de vous qui sait espérer. Parce l'espoir, c'est bon pour la santé.

## L'espoir, dans tous ses états

L'espoir a été vu, manifestant dans les rues  
Pancartes à l'appui, pour dénoncer les abus  
Dans certains états, l'espoir est un acte de résistance  
Un refus de la morosité, du cynisme et de l'indifférence  
L'espoir appelle quand il se trouve enseveli sous les décombres d'une explosion  
D'un tremblement de terre ou d'une élection  
Pour ces moments où notre gorge se serre devant l'actualité  
Une EpiPen d'EsPoir devrait être inventée  
Est-ce qu'on pourrait en emprunter, même si l'intérêt est élevé?  
Quand on en a plus assez, pour terminer l'année?  
L'espoir tient la main de la peur, dans un avion rempli d'enfants adoptés  
En fait, il tient la main de la peur, à chaque fois qu'elle veut rêver  
C'est bien connu, l'adresse de l'espoir est dans le futur  
On peut s'y réfugier, quand le présent est trop dur  
L'espoir crie à tue-tête à l'urgence de l'hôpital, presque en suppliant  
À l'étage, il chuchote doucement, dans les gestes d'un proche aidant  
Comme un masque à oxygène, l'espoir permet de respirer  
Dégager les voies respiratoires, c'est toujours le premier soin à donner  
L'espoir peut rester dans la salle d'attente, trop timide pour s'inviter  
Il faut lui offrir autant d'égard que la détresse, la première à entrer  
L'acceptation met son bras autour de ses épaules, pour le reconforter  
Devant le château de sable, détruit dans la nuit  
Avant longtemps, on le verra courir nu-pieds  
Emporté par la vision du royaume qu'il bâtira aujourd'hui  
L'espoir s'exprime à son aise dans le corps d'un enfant  
C'est dans cet état qu'il était un géant