

## Présentation de l'Approche Centrée Solution


Jean-Paul Durand  
2023

La thérapie brève centrée solution fait partie, même si elle s'en démarque sur certains aspects, du courant systémique en psychologie. Elle est utilisée bien évidemment en thérapie, et dans une multitude d'autres contextes comme le travail social, l'enseignement, le management, l'entreprise, le coaching et au-delà.

La thérapie solutionniste est apparue dans le début des années 1980 au BFTC, centre de thérapie brève familiale à Milwaukee créé par Steve De Shazer et son épouse Insoo Kim Berg. Tout en puisant ses racines dans les travaux du Mental Research Institute de Palo Alto, elle va s'en singulariser puisqu'elle va définitivement se détourner notamment de toutes élaborations causalistes. Guidée par les apports de Milton Erickson et la philosophie de Ludwig Wittgenstein, elle va alors emprunter et dessiner une nouvelle voie qui en se basant sur des recherches empiriques et inductives lui permettra de développer des concepts novateurs.

Cette approche innovante s'inscrit dans la mouvance de la cybernétique de second ordre et repose sur plusieurs convictions :

### CONVICTIONS

- 
- ⇒ les clients sont compétents,
  - ⇒ ils détiennent la capacité innée de construire des solutions et des significations qui peuvent améliorer leur vie, cependant l'ampleur de leur problème peut avoir occulté du paysage cette capacité et leurs ressources,
  - ⇒ les clients veulent changer, la résistance au changement n'existe pas

En s'appuyant sur ces convictions, il s'agit alors pour l'intervenant de créer les conditions d'un accompagnement qui pourrait leur permettre d'utiliser de façon créative toutes leurs compétences et possibilités d'adaptation personnelles.




Une des grandes particularités de cette approche est qu'**elle ne propose aucune théorie sur le client**, elle s'appuie uniquement sur une théorie de l'accompagnement construite à partir de la clinique.

Le travail de l'intervenant n'est donc plus consacré à l'évaluation, au diagnostic et à l'élaboration de typologies de problèmes ou de clients pour concevoir les interventions qui en découlent. Il vise à créer un espace relationnel ouvrant à la cocréation de nouvelles significations favorables aux changements et donnant toutes les chances au client d'identifier et d'amplifier ses ressources personnelles afin qu'il continue à les mobiliser pour aller vers ce qu'il souhaite.

La dynamique d'accompagnement repose sur l'hypothèse solution et non plus sur l'hypothèse problème. Quelles sont les différences entre ces deux hypothèses ?

### DIFFERENCES ENTRE HYPOTHESE PROBLEME ET HYPOTHESE SOLUTION

- 
- Si l'intervenant s'appuie sur l'hypothèse problème, il pense que le client souhaite résoudre, réparer ou amoindrir son problème ce qui le porte à demander :
    - ⇒ Quel est votre problème ? En quoi puis-je vous aider ?
  - Pour ce même problème, si l'intervenant s'appuie sur l'hypothèse solution, il demandera :
    - ⇒ Quels sont vos meilleurs espoirs par rapport à notre travail ? Quelles différences, aussi petites soient-elles, remarquerez-vous dans votre vie qui vous feront dire qu'il est utile ? (*G. Shennan 2019*)

Il faut donc ici d'ores et déjà repérer un « **piège linguistique** », qui s'il n'est pas déjoué, ne permet pas de comprendre le changement de paradigme et de dynamique proposé par l'approche centrée solution. Ce piège est l'utilisation dans les deux approches (l'approche par résolution de problème et l'approche par construction de solution) du même mot « SOLUTION ». Le mot est identique mais ne recouvre pas le même sens. Dans l'approche dite de résolution de problème, le mot SOLUTION correspond à toutes choses permettant de résoudre et/ou amoindrir le problème.



Dans l'approche centrée solution, le mot **SOLUTION** renvoie à tous moyens, au sens large du terme : représentations, comportements, compétences, stratégies, valeurs, etc. appartenant à la personne et susceptibles de lui permettre d'aller vers le futur préféré qu'elle aura identifié.

Cette hypothèse, qui va orienter les interventions du thérapeute centré solution et le pousser à demander au client à quoi ressemblerait sa vie si ses meilleurs espoirs étaient réalisés, repose sur deux constats :



1- Il est beaucoup plus probable d'arriver là où vous souhaitez vous rendre si vous avez identifié votre destination et que vous l'avez rentrée dans votre GPS !

2- L'endroit où vous souhaitez vous rendre n'est pas prédéterminé par l'endroit d'où vous êtes parti ! Comme le dit Steve de Shazer « *les sujets de plainte qui amènent les clients sont comme des tickets de métro. Ceux-ci permettent au passager de franchir le tourniquet, mais ne permettent pas de savoir quel train il va prendre, ni à quelle station il va descendre. L'endroit où il veut se rendre n'est pas prédéterminé par celui d'où il est parti.* »

Si l'on fait un parallèle avec les lois de l'attraction universelle, un des inconvénients majeurs des problèmes est que plus ils sont importants, « lourds », plus ils exercent une influence gravitationnelle forte sur l'attention que le client, et possiblement le thérapeute, vont y porter. Ainsi le client sait parfaitement et précisément qu'il ne veut plus de ce problème, qu'il veut s'en éloigner mais la plupart du temps il ne sait pas, ou a perdu de vue, ce vers quoi il voudrait aller.



Le thérapeute ACS, en questionnant précisément le client sur ce à quoi ressemblerait sa vie si le problème avait disparu ou encore si ses meilleurs espoirs étaient réalisés, lui permet de commencer à "créer une nouvelle planète" exerçant une nouvelle force gravitationnelle sur l'attention du client et du thérapeute. La dynamique de travail peut alors prendre une autre direction, celle de servir ce vers quoi la personne souhaite se rendre. (JP Durand 2022)

# Six principes directeurs orientent les interventions du thérapeute

## 1 - La réalité est coconstruite dans l'interaction par les jeux de langage

La TBCS s'appuie largement sur les pensées philosophiques de Wittgenstein et Derrida et rejoint certains postulats du constructionnisme social. La TBCS considère la thérapie comme un processus linguistique, elle donne aux mots et aux jeux de langages une place centrale. Elle appartient au courant post-moderne dans lequel elle peut être désignée comme **thérapie discursive**.

Steve de Shazer pense que les problèmes sont inscrits dans le langage, il s'assigne pour principal objectif d'être le plus rapidement utile au client : non pas en s'intéressant à la cause des problèmes mais à la découverte des solutions qui permettront au client d'aller vers ce qu'il souhaite. Il s'applique à promouvoir ces solutions en créant un contexte interactionnel soutenant la créativité et favorisant l'amplification des ressources latentes des personnes qui ont sollicité son aide.

Cette vision différente du langage amène client et intervenant à construire une situation différente, une nouvelle réalité dans laquelle le futur et les solutions-moyens pour y parvenir deviendront plus saillants que le passé et les problèmes.

Ainsi l'intervenant n'est pas un observateur externe en charge de découvrir une réalité dont le sens est déjà fixé en dehors de la rencontre, il participe à la co-crédation du sens et d'une réalité à travers les échanges. La réalité que nous construisons est médiatisée dans nos relations par le langage et influencée par nos hypothèses socialement construites.



Cela étant, ce qui se passe dans la conversation n'est pas considéré comme écrit, contrôlé ou déterminé par des lois intrapsychiques et/ou des constructions sociales mais comme *« un moment de créativité dans un contexte comportant l'influence de tout ce qui s'est passé auparavant et de ce qui peut advenir »*. (M. McKergow H. Korman 2008)  
*« Le soi est vu comme une autobiographie en cours »* (Harley Anderson).

Le thérapeute ACS sait donc que la question qu'il pose ne vient pas découvrir une réalité mais pour partie cocréer une réalité : la réalité est créée en même temps qu'est posée la question.

Le thérapeute ACS oriente son attention et celle du client dans une direction et des contenus différents. De surcroit, pour rester dans un cadre éthique d'influence, Il va utiliser un nouveau langage dit « centré solution » permettant de développer avec le client un récit de progrès capable d'élargir les possibilités et de construire des significations utiles grâce auxquelles la personne peut naturellement rentrer dans une autobiographie positive.

Pour cela il questionne notamment sur : ce que souhaite le client, ce qui fonctionne déjà, les différences qui font la différence, ses ressources, ses aspirations, ses capacités d'adaptation,

etc. Les paroles échangées s'appuient sur les représentations de la réalité, et participent donc aussi à sa co-construction

Dans ce domaine du langage les thérapeutes doivent chercher aussi durement les questions que leurs clients doivent chercher leurs réponses.

## 2 - Les interventions visent à créer et maintenir une relation de coopération

Plusieurs points d'appui vont aider l'intervenant à adopter une posture propice à cette coopération.

### 1er point d'appui : Le regard positif inconditionnel



Poser un **regard positif inconditionnel** sur le client : tout comportement, avis, intention, même considérés socialement comme « inadaptés » sont questionnés à partir de présupposés positifs, ils sont vus comme des « solutions » ou tentatives de « solution » servant quelque chose d'important pour la personne.



Ainsi par exemple pour l'ACS le concept de résistance n'existe pas, Steve de Shazer va en proposer une autre lecture diamétralement opposée :

*« Le client montre à sa manière comment il souhaiterait coopérer ».*

### 2ème point d'appui : La posture de non-savoir pour l'autre



L'intervenant adopte une **posture de non-savoir pour l'autre**. Le client est vu comme l'expert de lui-même dans tous les domaines de sa vie. L'espace de travail est donc considéré comme un espace de **co-expertise**.

L'ACS se présente également comme une **approche non normative**. Aucune intervention de l'intervenant ne viendra signifier explicitement ou implicitement au client si ce qu'il fait est bien ou mal, ou encore ce qu'il devrait faire ou ne pas faire.

### 3ème point d'appui : La vision interactionnelle systémique



La réalité interactionnelle étant cocrée, le client ne peut être désigné comme responsable voire coupable de ce qui se passe dans l'espace de travail. Cette vision interactionnelle systémique permet à l'intervenant d'être attentif à la **nature de la relation** et d'ajuster en fonction ses contributions pour favoriser un climat de coopération.

### 3 - Les interventions ne visent plus à diagnostiquer, résoudre ou réparer un problème mais à créer et maintenir les conditions propices au mouvement.

Comme nous l'avons dit précédemment, l'ACS ne dispose pas de théorie sur la personne et l'intervenant ACS a conscience qu'il ne découvre pas la réalité mais la cocrée dans l'interaction à travers les jeux de langage. Son rôle n'est pas celui d'un « observateur-expert » en charge de diagnostiquer, résoudre ou réparer un problème, mais celui d'un « **facilitateur** » veillant, tout en restant continuellement dans une posture de non-savoir pour l'autre, à **développer avec le client un récit de progrès dans lequel la personne pourra contacter ses aspirations et mobiliser ses propres ressources pour les servir.**

La position « anti-théorique » s'illustre dans ce récit de progrès par le fait que l'intervenant n'a pas vocation à y donner son avis mais plutôt à permettre à la personne de rentrer dans un processus d'élucidation à propos de ce qui fonctionne pour elle.



Ce **processus d'élucidation** au sens ou Wittgenstein l'entend ne consiste pas à expliquer et à trouver des causes sous-jacentes à ce qui est fonctionnel, mais plutôt à le clarifier et décrire. Lors de ce processus de **description et clarification** ce que la personne verra, comprendra et retiendra comme utile à poursuivre ou réutiliser pour aller vers ce qu'elle souhaite, n'appartient donc qu'à elle. *(Nick Drury 2014)*  
Ici ce trouve une nouvelle illustration de la posture de non-savoir pour l'autre.

### 4 - Les interventions sont orientées par les changements souhaités par le client

Quand le client sollicite l'aide d'un professionnel pour un problème, c'est très certainement car il souhaite que ce travail lui permette d'accéder à un futur plus satisfaisant. **La dynamique de travail est donc au service de ce qui est souhaité et déterminé uniquement par le client.**

L'intervenant ACS nourrit donc ici deux intentions :



1- Permettre au client de déterminer les changements auxquels il aspire, et lui faire décrire dans tous ses détails le paysage de ce futur préféré. Ce travail étant considéré en soi comme un des moyens d'y parvenir.



2- Permettre au client d'explorer ses avancées, aussi petites soient-elles, vers son futur préféré. La seule orientation de travail avec le client sera à propos de ses avancées. Le client peut ainsi renforcer son sentiment de compétence, et continuer à rentrer dans une autobiographie positive.

## 5 - Le client détient lui-même les solutions-moyens pour aller vers le changement souhaité.

Ce cinquième principe est assez contre-intuitif, en effet comment penser qu'une personne demandant de l'aide pour un problème détient en réalité déjà ses propres solutions ? Il faut rappeler ici que l'ACS pense que la personne détient ses propres solutions pour aller vers les changements qu'elle souhaite.

### CONSTAT POSE PAR L'ACS

L'ensemble des facteurs qui contribuent à la formation d'un problème est différent de l'ensemble des facteurs qui aideront le client à aller vers ce qu'il souhaite.

**La classe des solutions n'est pas la classe des problèmes.**

Ainsi repérer que les solutions-moyens pour parvenir à ce futur préféré n'ont la plupart du temps rien à voir avec les solutions au problème, libère la personne et l'intervenant de la pensée « enfermante » selon laquelle il faut impérativement trouver les causes du problème pour le résoudre. (S. Cheung 2009)

Sans la compréhension de ce postulat qui diffère du mode de pensée de la psychologie traditionnelle il n'est pas possible de saisir la distinction que fait l'Approche Centrée Solution entre la résolution de problème et la construction de solution.

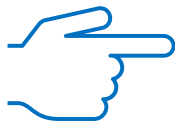
L'intervenant ne cherche pas à donner des solutions ou conseils à la personne, il se doit par conséquent de savoir où peuvent se trouver les solutions propres au client. Ces dernières vont pouvoir être explorées (selon le processus d'élucidation évoqué précédemment) dans les exceptions au problème, les exemples du futur préféré déjà présents car ils contiennent les amorces de solutions-moyens. Puis évidemment dans tous les progrès réalisés par le client en direction de son futur préféré.

### UNE APPROCHE CENTREE SUR LES FORCES ?

Contrairement à ce qui est souvent évoqué, l'ACS n'est pas une approche centrée sur les forces. Regardées à partir du cadre d'une pensée académique catégorisante, les thérapies sont vues comme des modèles travaillant soit à partir des déficits soit des forces. De ce point de vue l'ACS semble effectivement logiquement classée dans une approche basée sur les forces.

Or Steve de Shazer précise à ce propos : « *Je ne cherche pas les points forts mais je cherche ce qui fonctionne* ».

Cette distinction est primordiale pour plusieurs raisons.



1- La première est qu'en réalité comme le dit Teri Pichot : « **nous invitons les clients à mettre de côté l'idée de forces et de faiblesses et nous les encourageons à simplement explorer les compétences, les comportements et les modes de pensée qu'ils utilisent lorsque les choses fonctionnent dans leur vie.** », cela est bien plus vaste qu'une simple identification des forces et **permet de sortir d'un mode de pensée structuraliste induisant une représentation duelle Force/Faiblesse.**



2- La seconde est qu'elle **permet au professionnel d'éviter de travailler sur son propre agenda** et ainsi de ne pas rentrer dans un travail s'apparentant à celui de la résolution de problème qui chercherait à amener le client à s'appuyer sur ses forces et ses ressources plutôt que de rester dans une posture de curiosité et de non-savoir pour l'autre.

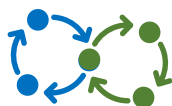
## 6 - L'intervenant adopte une vision interactionnelle et travaille dans une perspective systémique.

L'accompagnement est un processus interactionnel, c'est à dire une conversation.



La dynamique de travail ne s'oriente plus sur ce qui se passe à l'intérieur du client, mais vers une **prise en considération plus large, inclusive et écosystémique du système-client en interaction avec d'autres systèmes dont celui que constitue l'intervenant et le client.**

Les problèmes, les meilleurs espoirs, les futurs préférés et les solutions-moyens efficaces sont considérés dans leurs contextes relationnels, sociaux, culturels, d'où l'accent mis sur l'exploration, dans le détail, de leurs effets dans les relations et les interactions avec les personnes ayant une grande importance dans la vie du client. (A. Huibers)



Par ailleurs toujours dans cette perspective systémique, un petit changement dans une partie du système pouvant entraîner des changements dans d'autres parties du système et des boucles de rétroaction positive, la seule chose qui soit visée est la possibilité d'une mise en mouvement aussi petit soit-il. Grâce à cette recherche l'espoir du changement et le changement vécu peuvent alors s'alimenter favorablement mutuellement.



## Conclusion

En guise de conclusion et de façon synthétique on peut dire que la thérapie centrée solution est une thérapie :

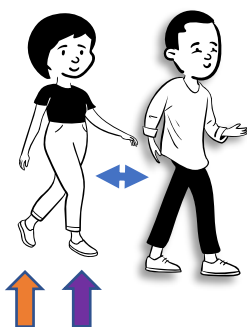
### LA THERAPIE SOLUTIONNISTE EST UNE THERAPIE :



- Basée sur l'idée que le changement résulte de la négociation des représentations à travers les jeux de langage dans le système thérapeute-client.
- Basée sur l'idée que le client souhaite voir émerger du travail un futur différent et préféré qui donnera la direction de l'accompagnement
- Basée sur une relation de co-expertise et coopération.
- Basée sur les compétences, les comportements et les modes de pensée dont le client dispose déjà quand les choses fonctionnent dans sa vie.
- Basée sur les capacités créatives du client à construire ses propres solutions.

En appui sur tous les principes qui viennent d'être mis à jour dans cette présentation et de façon à nouveau métaphorique le thérapeute ACS peut être vu comme :

- accompagnant le client un pas derrière,
- donnant de temps en temps des petites tapes sur son épaule pour, grâce aux questionnements centrés solutions, lui permettre de regarder dans une direction constructive.
- Tout en avançant un pas derrière, le thérapeute utilise ses deux jambes en alternance.



- ➡ La première jambe utilisée est toujours celle qui lui permet de se relier de façon authentique, empathique et bienveillante au client afin qu'il se sente entendu, compris et regardé au meilleur de lui-même quelles que soient les circonstances.
- ➡ La seconde jambe est celle visant à permettre au client de se relier à ses aspirations existentielles et à ses propres ressources afin qu'il puisse avancer en direction de ce qu'il souhaite de mieux pour lui et ses proches.

Même si les principes de cette approche semblent simples, elle requiert cependant des dispositions particulières en regard des changements de paradigmes, de posture et de jeux de langages qu'elle propose.