

Les postulats de l'approche centrée sur la solution qui sous-tendent la posture du thérapeute

Jean-Paul Durand
2023

L'Approche centrée solution est tout sauf une méthode un protocole, des outils et techniques à appliquer ! « *L'outil n'est rien sans la main qui le tient, et la main n'est rien sans l'intention qui la met en mouvement* » (Claire Pinet). **Les interventions du thérapeute ne doivent pas simplement correspondre aux processus et techniques proposées par l'ACS car alors elle pourrait ne plus en être ! Elles doivent avant tout servir les postulats et principes directeurs qui sont constitutifs de la posture de l'intervenant.**



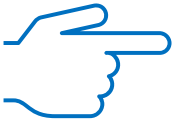
Le centre de gravité de cette posture, le noyau autour duquel gravitent en interdépendance postulats et principes directeurs et qui va colorer chaque proposition à destination du client est fait :

- ✓ du **non-savoir sur lui**,
- ✓ du **non-savoir pour lui**,
- ✓ du **non-vouloir pour lui**,
- ✓ du **non-pouvoir sur lui**,
- ✓ du **regard inconditionnel positif** qu'on lui porte,
- ✓ et de notre intention de **créer toutes les conditions favorables à la coopération** et à **l'émergence de son propre choix de pensées et d'actions**.

C'est ce centre de gravité qui, dans les déséquilibres permanents de la rencontre singulière avec le client, permettra au thérapeute de développer la créativité nécessaire pour rester dans, ou revenir au plus près de, la posture ACS.

1 – Si ce n'est pas cassé, on n'essaie pas de réparer

Illustre le fait que l'approche centrée solution est non-normative, que l'intervenant est non-sachant pour l'autre et accompagne le client un pas en arrière. S'en remettre pour le travail à ce que la personne aura elle-même déterminé lors de la mise à jour de ses meilleurs espoirs est l'un des éléments qui va préserver l'intervenant du risque de « réparer ce qui n'est pas cassé ».



Milton Erickson éclaire cette posture en disant : « *Chaque personne est unique. La psychothérapie doit donc s'adapter pour aller à la rencontre de la spécificité des besoins de l'individu, et non façonner la personne pour qu'elle s'adapte au lit procustien d'une théorie hypothétique du comportement humain.* » (Zeig, 1982, p.vii).

2 – Si quelque chose marche, faites-en davantage

L'intervenant n'est pas là pour évaluer si les solutions utilisées par la personne correspondent à ce que sa théorie ou les normes sociales préconisent, mais pour permettre au client de repérer si ses solutions conviennent de façon écosystémique à ce qu'il souhaite en termes de maintien ou de changement.

Le récit de progrès développé avec le client à propos de ce qui « marche » est de nature à lui permettre d'apprécier comment il contribue à cela. L'intervenant questionne le client sur : les ressources mobilisées, les pensées utiles associées, en quoi cela est important pour lui, les bénéfiques qu'il en repère pour lui et pour les autres. Le client se retrouve ainsi explicitement en place d'auteur et d'acteur de « ce qui marche » rendant par là-même son maintien ou son amplification possible.

3 – Si ça ne marche pas, faites quelque chose de différent

Ce principe permet une exploration non-normative et non-jugeante de ce qui est fait. Pouvoir repérer qu'une solution ne « marche » pas, aussi pertinente qu'elle puisse nous sembler, du fait de notre logique ou de notre théorie, est l'une des premières portes ouvrant à la possibilité d'envisager d'autres voies qui pourraient mieux convenir à la situation.

Ce principe invite à ne pas refaire un peu plus de ce qui n'est pas utile ! Non plus à partir d'une posture normative et/ou jugeante, mais à partir du regard inconditionnel posé sur le client et d'une posture de curiosité et d'accueil lui permettant de repérer par lui-même si ses propres solutions conviennent à ce qu'il souhaite.

Ces deux prémisses (*si quelque chose marche : faites-en davantage et si ça ne marche pas : faites quelque chose de différent*) guident non seulement le travail avec le client mais aussi l'évaluation par le thérapeute de ses propres interventions. À l'aune de ces deux prémisses, il pourra les ajuster ou les poursuivre.

4 – Le changement se produit par la négociation des significations que le client apporte au système client-thérapeute.

Le thérapeute pense le changement comme permanent.

La réalité étant coconstruite dans l'interaction par les jeux de langage, le thérapeute n'est pas là pour découvrir, évaluer et diagnostiquer une réalité préexistante, mais participe de la cocréation de possibles nouvelles significations pouvant donner accès aux changements.

Les activités et les processus de pensée nécessaires à la construction de solution sont très différents de ceux associés à une approche traditionnelle de résolution de problème. Parmi les représentations de l'intervenant ACS, celle selon laquelle le changement est permanent va orienter les discussions vers des questionnements et des réalités illustrant la possibilité et l'existence du changement. Ces conversations, en favorisant l'émergence de nouvelles significations utiles aux changements, peuvent alors créer des boucles de rétroaction vertueuses susceptibles de maintenir, amplifier les changements existants et/ou donner accès à de nouveaux changements.

5 – L'accès au futur préféré, l'émergence et l'élaboration de solutions, ne sont pas liés à l'analyse du problème. La solution n'a pas forcément de lien avec le problème.

Dynamique : A B

⇒ Les approches communément utilisées s'appuient le plus souvent sur une dynamique de type : A → B.


Ce que veut le client est exploré à partir de ce qu'il est aujourd'hui en lien avec son passé.

- ✓ De quelle nature est le problème ?
- ✓ Quels sont les déficits, freins, manques de ressources du client ?
- ✓ Comment se crée le problème, quels patterns se répètent ?
- ✓ Quelles sont les ressources du client et comment peut-il les utiliser pour résoudre son problème ?
- ✓ Quelles ressources le client doit-il développer ou acquérir en plus pour résoudre le problème ?
- ✓ Etc.

Tous ces éléments sont vus comme les clefs nécessaires pour permettre au client d'aller vers B.

Dynamique B A

⇒ L'ACS propose ici un réel changement de paradigme en s'appuyant sur une dynamique de type : B → A.

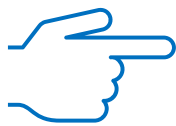


Avant d'explorer cette dynamique, il est primordial de préciser que **B** n'est pas ici un Objectif au sens entendu dans le travail par objectif des approches par résolution de problème. **B** représente le futur préféré par le client. Ce futur préféré auquel le client accède grâce à des questions projectives (comme la question miracle) peut contenir l'objectif mais surtout « *les conséquences de l'atteinte d'un ou plusieurs objectifs nommés ou non nommés* ». Steve de Shazer dit à ce propos dans son article *OBJECTIFS ET SOLUTIONS : UNE DISTINCTION UTILE* : « *La SFBT n'est donc pas axée sur les objectifs, mais plutôt sur les solutions.* »

Dans cette dynamique B → A, l'ACS invite d'abord à une description contextualisée, interactionnelle, détaillée des conséquences multiples de l'atteinte d'un ou de plusieurs objectifs nommés ou non nommés (ce à quoi ressemblerait son futur alors que le problème a disparu, ou que ses meilleurs espoirs se sont réalisés), puis revient à rebours à l'exploration minutieuse de tout « morceau » de cet avenir déjà existant, même partiellement, dans le présent ou le passé du client.

Pour l'ACS **les clefs permettant au client d'aller vers B**, (ce futur préféré qui est donc bien plus que la « simple » résolution du problème ou son opposé) :

- ne se trouvent par conséquent pas dans l'exploration des origines et de la nature du problème **mais en premier lieu dans le mouvement que crée en soi la description de cet avenir préféré puis dans les exceptions au problème et/ou les exemples déjà existants de ce futur préféré.**
- Les clefs ne se trouvent pas non plus dans un **travail par objectif** tel qu'entendu dans l'approche par résolution de problème.



En effet comme l'explique **Martine Nannini*** ce type de travail fait rentrer le thérapeute et le client dans des « jeux de langage de l'objectif ». Ces jeux de langage attribuent implicitement le changement à la notion d'effort et de volonté du client reliant ainsi par une corde l'objectif au problème. Le piège créé par cette représentation peut alors se refermer sur la personne car moins elle parvient à réaliser son objectif, plus la corde qui le relie au problème se tend et plus elle peut s'en blâmer et contacter un sentiment de non-compétence et de désespoir.

**Une approche Centrée Solution en thérapie Ed. esf.*

6 – Le chemin pour aller vers le futur préféré se trouvent dans les exceptions au problème (aucun problème aussi ancien et intense soit-il ne se produit tout le temps) et dans les exemples déjà existants du futur préféré décrit par la personne

Pour paraphraser Insoo Kim Berg, en ACS nous pensons que les exceptions aux problèmes et les exemples du futur préféré déjà présents deviennent le chemin qui conduit aux solutions.

NDA : un autre document viendra explorer à part entière ce postulat fondamental de l'ACS.

Jean-Paul Durand – www.ifaacs.com – www.alternatives-acs.fr – jeanpauldurandgm@gmail.com

DPI : document soumis aux droits de la propriété intellectuelle.

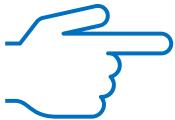
7 – Le langage utilisé pour élaborer une solution est différent de celui qui est nécessaire pour décrire un problème

Le langage des problèmes est le plus souvent axé sur le passé afin de trouver les origines et causes du problème. Il pointe les déficits, les blocages, les freins, ce sur quoi le client n'a pas de prise, ce qu'il ne veut pas, ce qui ne va pas, il évoque ce qui manque au client et ce qu'il devrait développer pour pouvoir résoudre son problème, ainsi que les patterns pouvant expliquer son existence. Implicitement il peut suggérer la permanence du problème et, même si ce n'est pas son objectif, contribuer de façon contre-productive à faire rentrer le client dans une autobiographie négative, ou à l'amplifier.

Le langage des solutions crée une dynamique soutenante et constructive. Il est **axé sur l'avenir**, tous **les possibles** que le client souhaite y vivre, ce qui lui **convient dans le présent**, ses **ressources déjà existantes**, son **pouvoir d'agir**, sa **résilience**, ses **progrès** en direction de ce qu'il souhaite. En permettant à la fois de se relier à l'avenir qu'il souhaite et à ses ressources existantes, ce langage offre la possibilité au client de renforcer son agentivité, son espoir, et de rentrer dans une **autobiographie positive**.

8 – Un petit pas peut conduire à de grands changements

L'ACS est une approche minimaliste. Elle vise à créer les conditions favorables à l'amorçage aussi petit soit-il d'un mouvement. Elle part du principe qu'un petit pas accessible a plus de chance d'être effectué, renforçant alors la confiance dans la possibilité d'un second et ainsi de suite. Ces petits pas créent des séries de changements qui entraînent eux-mêmes d'autres changements plus larges et systémiques sans nécessiter l'énergie du premier pas.



Steve de Shazer disait à ce propos : *« une fois qu'un système est lancé dans la bonne direction et avec une poussée initiale suffisante, les rétroactions positives mutuelles qui amplifient la déviation prennent le contrôle du processus, et le développement qui en résulte sera disproportionné par rapport au lancement initial ».*

Ces petits pas ne seront pas explorés par des jeux de langage de l'objectif (dont nous avons vu précédemment le piège) qui iraient demander au client d'élaborer un plan d'actions, mais seront explorés à nouveau grâce à des questions projectives. Ainsi le thérapeute quitte les « *comment pourriez-vous faire ?* » ou « *quelles prochaines étapes allez-vous mettre en place ?* » pour les remplacer par des « *A quoi verrez-vous que vous êtes un pas plus près de ce que vous souhaitez ?* » faisant suivre cette question par une série de questions permettant à nouveau une description contextualisée, interactionnelle et détaillée des conséquences multiples de ce plus petit pas.

9 – L’avenir est à la fois création et négociation.

Dans l’ici et maintenant de l’espace thérapeutique, du passé et du futur seules les représentations qu’en a le client sont présentes. A ce titre-là, le passé et le futur sont bien des variables du présent. La cocréation de possibles nouvelles significations dans l’espace thérapeutique peuvent permettre de sortir des déterminismes que l’histoire du client, un diagnostic, etc. auraient pu mettre en place et de commencer à déconstruire les prophéties autoréalisatrices qui en découlent et rétrécissent le futur.

Le fait de se focaliser sur un avenir où le problème est absent et/ou les meilleurs espoirs du client sont réalisés est au cœur de l’approche centrée sur la solution. Le client est vu comme expert de lui-même et comme détenant déjà les ressources qui lui permettent de faire face à l’adversité et d’avancer vers ce qu’il souhaite. Cela le place de fait à chaque instant de la thérapie comme à la fois auteur et acteur de cet avenir !