



Yves Gros-Louis, psychologue

Centre Psycho-Solutions,  
[centre@psycho-solutions.qc.ca](mailto:centre@psycho-solutions.qc.ca)  
<http://www.psycho-solutions.qc.ca>

## S'ORIENTER VERS LES SOLUTIONS dans divers contextes

### INTERVENTION UNIQUE DE 20 MINUTES \*

**Créer l'alliance**, semer l'espoir et trouver la motivation.

*Qu'est-ce qui va bien actuellement dans votre vie ?*

*Que vous voulez qui se maintienne?*

*Ce dont vous êtes fier aujourd'hui ?*

*Ce que vous continuez à faire malgré vos difficultés ?*

#### **Mesurer le niveau actuel**

Sur une échelle de 0 à 100, où 100 votre vie se déroule de façon idéale et 0 le contraire, où vous situez-vous aujourd'hui ?

#### **Identifier des exceptions.**

*Quel est le chiffre le plus élevé que vous avez eu dans votre vie et quand ?*

Score Passé > Score Présent

Score Présent > Score Passé

*Que faisiez-vous de différent à \_\_\_ ?*

*Quel est le chiffre le plus bas que vous avez eu dans votre vie ?*

*Comment faisiez-vous pour vous maintenir à \_\_\_ ?*

*Qu'avez-vous fait pour monter à \_\_\_ ?*

### Passer à un niveau plus élevé

*En vous basant sur ce que faisiez alors, quel est le premier pas pour monter de 10 % ?*

*En vous basant sur ce qu'avez fait pour être à \_\_\_\_, quel est le prochain pas pour monter de 10 % ?*

*Qu'est-ce qui vous aidera ?*

*Qu'est-ce qui vous aidera ?*

#### Complimenter

Félicitez la personne de tout ce que vous avez noté de positif.

#### Donner une tâche

- Commencez à faire les choses du passé qui ont marché pour vous.
- Observez ce que vous faites qui vous indique que vous allez mieux.
- Agissez comme si vous vous êtes amélioré de 10 % en faisant les choses qui vont permettre que cela va vous arriver.

\*Traduction libre et adaptation de «The 20-minute Session» dans Gerald B. Sklare. Brief counseling that works. A solution-focused approach for school counsellors.

## S'ORIENTER VERS LES SOLUTIONS dans divers contextes

### CONTACT ÉCLAIR (30 secondes)\*

#### Mesurer le niveau actuel

MESSAGE VERBAL : *Sur une échelle de 0 à 100, où vous situez-vous aujourd'hui ?*

MESSAGE NON-VERBAL : Pointer le pouce vers le ciel avec une expression interrogative.

#### Si ça monte !

Félicitez la personne de façon verbale (Wow !) ou non verbale (ex : en pointant le pouce vers le haut)

Encouragez ses efforts.

#### Si ça descend !

Encouragez la personne à continuer ses efforts malgré tout

Proposez une rencontre pour la remettre en selle.

\*Traduction libre et adaptation de «30-Second Counseling» dans Gerald B. Sklare. Brief counseling that works. A solution-focused approach for school counsellors.