



Yves Gros-Louis, psychologue

Centre Psycho-Solutions,
centre@psycho-solutions.qc.ca
<http://www.psycho-solutions.qc.ca>

QUESTIONS MIRACLE

Attitudes pour poser cette question :

- choisir le moment approprié : quand l'objectif est assez clair, quand la personne mentionne qu'elle rêve d'une vie différente;
- attirer l'attention de la personne en changeant le débit du langage (en parlant plus lentement habituellement);
- mettre des silences afin de permettre à la personne de se projeter dans le miracle et qu'elle soit davantage dans son cerveau gauche (pour être plus créative);
- faire détailler le miracle afin que la personne puisse aller loin dans son imaginaire et que le miracle réponde aux 7 qualités d'un bon objectif : pertinent, actif, concret, positif, l'amorce du changement, réaliste, etc.;
- laisser la personne vivre son miracle au moins 15 minutes afin qu'elle ait envie de le poursuivre en sortant du bureau;
- utiliser le futur avec le « quand » plutôt que le conditionnel et le « si »;
- être intéressé et curieux de ce que le client raconte pour l'inciter à parler.

Variantes de la question miracle

La question miracle classique s'adresse aux adultes et encore elle peut ne pas leur convenir. La formulation de la question n'est pas importante en soi, c'est plutôt l'attitude afin de permettre à la personne de se projeter dans son imaginaire et d'inventer une nouvelle réalité. Les questions relationnelles sont très utiles comme alternative à la question classique ou pour aider la personne à détailler.

en groupe :

- faire écrire une lettre où le futur est heureux et le problème résolu ou tout autre variante de la question miracle;
- *« Imaginez que nous soyons à la fin de cette session et que vous sortez de l'édifice. Alors que vous montez dans votre voiture (ou l'autobus), vous vous rendez compte que vous avez reçu du groupe (ou de la rencontre) ce dont vous aviez besoin aujourd'hui, que le groupe ne fut pas une perte de temps. Qu'est-ce qui vous fait savoir que vous avez tiré profit de la session? A votre retour à la maison, qu'est-ce que les gens qui vous entourent (conjoint, famille) remarquent qui leur indique que le groupe vous a été utile aujourd'hui? »*

avec les enfants :

- utiliser la baguette magique,
- demander les trois souhaits,
- si son héros imaginaire lui donnait le pouvoir de résoudre son problème;
- tout autre stratagème pour mettre le jeune dans son imaginaire pour résoudre sa difficulté.

avec des adolescents ou des personnes qui ont peu d'idée ce qui veulent comme changement :

« Imaginez que vous montez dans une machine à voyager dans le temps. Cette machine vous projette dans le futur, exactement dans un an d'aujourd'hui, jour pour jour (ou à tout autre point dans le futur). Cette machine est « occulte ». Elle donne à tout voyageur un trait ou une habileté qui vont faire toute la différence du monde pour le futur du voyageur. A votre sortie de la machine à voyager dans le temps, comment saurez-vous que vous avez reçu cette habileté? »

avec les adultes :

- faire projeter la personne à la fin de la thérapie ou dans quelques mois et que son problème est résolu;
- faire imaginer que la personne vous écrive une carte postale dans un an pour vous dire comment sa vie est différente;
- faire imaginer que le thérapeute fait un rêve où la personne est heureuse et va bien;
- utiliser ce que le client apporte dans la conversation : s'il parle que sa vie est à la dérive, le faire imaginer qu'il est le capitaine de sa vie et qu'il tient bien le gouvernail qu'est-ce qui est différent? s'il mentionne qu'il pourrait écrire un livre sur tous ses malheurs, le faire imaginer que sa vie est comme un roman mais que le prochain chapitre est heureux, qu'est ce qui se passe?
- *« Imaginez que ce soit le temps de partir aujourd'hui et vous passez la porte pour vous rendre chez vous. Cette porte, toutefois, est magique, et alors que vous en franchissez le seuil, vous recevez un cadeau. Le cadeau c'est que votre problème qui vous a amené ici aujourd'hui est disparu (ou tout autre alternative ici-bas). Vous ignorez évidemment que cette porte est magique, donc vous ignorez que ce cadeau vous a été donné. Alors que vous montez dans votre auto ou dans l'autobus pour retourner à la maison, quels changements remarquez-vous qui vous indiquent que quelque chose est différent? »*

en situation de crise :

« Le miracle c'est que soudainement vous découvrez que vous faites face à la situation d'une manière qui est absolument adéquate pour vous, étant donné les circonstances. »

Yves Gros-Louis
psychologue
mai 2002