

# Les thérapies orientées vers la solution : principes et intérêts.

## Orientation solutions

Inspirée des travaux sur la communication de Bateson ou Weakland, de l'approche psychothérapeutique de Milton Erickson, l'approche orientée solutions est **une approche inductive qui s'oriente vers ce qui est utile est générateur de solutions.** En d'autres termes, alors que traditionnellement, une démarche de changement se penche sur les problèmes à résoudre, cette approche se centre sur les solutions à mettre en place : plutôt que « Pourquoi est-ce que ça va mal ? », le questionnement va être : **comment faire pour aller mieux ? »**

## Présupposés de l'orientation solutions

**« Les clients ont des ressources et des points forts pour résoudre les problèmes**

Souvent les patients, submergés par les difficultés de leur vie, perdent de vue leurs capacités à résoudre les problèmes. Ils peuvent simplement avoir besoin qu'on leur remette en mémoire des outils qu'ils possèdent déjà pour développer des solutions durables et satisfaisantes... dans d'autres cas, on peut les aider à accroître ou à affiner certaines de leurs capacités afin de mettre de l'ordre dans leur situation».

Erickson disait souvent : « il s'agit simplement de faire quelque chose que vous savez déjà faire ». La thérapie mobilise et/ou développe des ressources propres au sujet, déjà présentes.

## **"Le changement est permanent**

Cet aspect oriente entre autre l'attention du thérapeute et du client vers ce qui change. Tout change. Ceci induit que le changement est inévitable et qu'un problème qui persiste n'est plus alors qu'une question de point de vue.

## **"Le rôle du thérapeute est de repérer et d'amplifier le changement"**

"En tant que thérapeutes, il est clair que nous avons un devoir. D'abord, celui d'être clair avec nous-mêmes; et ensuite de rechercher chez les autres tout signe de clarté et de leur en donner acte, et de les renforcer dans tout ce qui est équilibré chez eux." (G. Bateson 1972)

La thérapie crée une réalité particulière ou ce qui est efficace est amplifié, ce qui ne l'est pas est laissé de côté comme des solutions inappropriées.

## **"En général, il n'est pas indispensable d'en savoir beaucoup sur le problème pour le résoudre."**

Trop d'information peut « tuer l'information » : « nous avons remarqué que les thérapeutes restent souvent bloqués parce qu'ils ont trop d'informations (et non trop peu), ou trop d'informations sur le problème et pas assez sur la solution. »

L'approche est orientée vers l'expertise du patient dans la résolution de son problème. Si on donne de l'importance au problème... il prend de l'importance. L'enquête doit être approfondie sur les solutions à mettre en place, disséquer la genèse de la difficulté n'est pas forcément nécessaire.

## **"Il n'est pas nécessaire de connaître la cause ou la fonction d'un problème pour le résoudre."**

Le « pourquoi ça va mal » sert peu à la mise en place de « comment faire pour aller bien ». Influence psychanalytique oblige, la culture de la personne et du thérapeute les orientent vers de tels présupposés (trouver la cause) alors qu'on peut tout à fait résoudre un problème sans en identifier la cause. Ce postulat de l'importance de la recherche de la cause est essentiellement sociétal mais n'a que peu de valeur en terme d'efficacité thérapeutique.

## **"Un petit changement est la seule chose qui soit nécessaire : un changement dans une partie du système peut entraîner des changements dans une autre partie du système."**

Les personnes sont souvent prises dans un cercle vicieux : un élément en a entraîné un autre, jusqu'à constitution d'un système entier qui dysfonctionne. La résolution du problème peut tout à fait suivre la même structure à travers un cercle vertueux : un changement en entraîne d'autres, fait « boule de neige ».

## **"Les clients définissent les objectifs"**

Erickson disait : «Chaque personne est un individu unique. La psychothérapie doit donc s'adapter pour aller à la rencontre de la spécificité de l'individu, et non façonner la personne pour qu'elle s'adapte au lit d'une théorie hypothétique du comportement humain. »

Il n'y a tout d'abord pas une manière juste ou valable de vivre sa vie. Ce qui est adapté pour une personne ne le sera pas pour une autre. Seul le client connaît son domaine de définition. De plus, en lui permettant de fixer ses objectifs, on renforce sa position d'expert.

## **"Il est possible d'obtenir des changements rapides ou de résoudre rapidement des problèmes."**

Les attentes et croyances du thérapeute conditionnent le résultat de la démarche. La thérapie, influence psychanalytique oblige, présente la réputation d'être longue, tortueuse, difficile... Mais il peut tout à fait en être autrement si le thérapeute et le client co-crésent une réalité thérapeutique différente. Il n'y a que peu de rapport entre importance ou intensité d'un problème et vitesse de résolution.

## **"Il n'y a pas une façon « juste » de voir les choses ; différents points de vue peuvent être aussi valables et s'adapter aussi bien au fait."**

Toute représentation est valable, ce qui compte est son utilité en fonction de la résolution du problème : l'opinion des gens vis-à-vis de leur problème augmente ou diminue les chances de voir émerger des solutions. Les points de vue qui proposent des solutions sont utiles, les points de vue qui renforcent le problème ou le bloquent sont inutiles. Le recadrage de points de vue inutiles est donc un outil puissant de changement.

## **"L'intérêt est porté sur ce qui est réalisable et qui peut être changé, plutôt que sur ce qui est inaccessible et qui ne peut pas être changé."**

Les objectifs doivent être bien définis et réalisables dans un délai raisonnable. On s'intéresse à ce qui peut être modifié, aux éléments les plus accessibles au changement. On préfère se centrer sur la réalisation d'objectifs modestes, qui auront des répercussions dans les autres domaines de vie. Les grandes conjectures psychologiques ont pour effet, en analysant et étiquetant un problème humain de le cristalliser, de l'augmenter et de le rendre chronique