DANIE BEAULIEU

TECHNIQUES D'IMPACT

EN PSYCHOTHÉRAPIE, EN RELATION D'AIDE ET EN SANTÉ MENTALE

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Chapitre I

TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES OBJETS

Les défauts du vocabulaire projettent l'obscurité jusque dans la pensée.

Marcel Proust

L'utilisation d'outils visuels concrétise la thérapie et facilite la concentration du client sur un thème spécifique. À cela s'ajoutent au moins deux autres avantages. Le premier : le thérapeute sélectionne toujours des objets visuels qui se retrouvent régulièrement dans la vie quotidienne. Le fait que le client les revoie entre les rencontres accentue les bénéfices de l'intervention. Le second : ces objets sont généralement accessibles et peu coûteux. En conséquence, le thérapeute peut s'équiper à peu de frais, et même faire cadeau de l'un ou l'autre de ces objets à son client pour favoriser la poursuite de ses réflexions après la session.

Feuille de papier

Une feuille peut servir à représenter la relation entre deux personnes. Lisse et propre, elle symbolise une relation agréable et satisfaisante ; froissée, déchirée ou tachée, elle équivaut à une relation malsaine et problématique.

Exemple 1

Le coût de la colère

Le thérapeute reçoit Charles, un client qui éprouve d'importantes difficultés à gérer sa colère. Charles dit ne pas comprendre les réactions démesurées de sa femme lorsqu'il s'emporte.

CHARLES ■ Elle sait bien que je ne suis pas méchant. J'éclate comme ça, mais après, c'est fini. C'est toujours pareil. Elle dit qu'elle n'en peut plus et que si je ne change pas, elle va me quitter.

THÉRAPEUTE ■ Si je comprends bien, Charles, vous vous défoulez sur Alice en lui disant un tas de choses que vous ne pensez pas vraiment. Vous les oubliez aisément. Mais vous ne comprenez pas pourquoi elle n'adopte pas la même attitude. Est-ce bien cela ?

CHARLES ■ Oui, c'est exact.

THÉRAPEUTE ■ Prenons cette feuille. Vous voyez, elle est bien lisse, bien propre. Disons qu'elle représente votre relation avec Alice. Je vais donc y écrire Charles et Alice (le thérapeute inscrit ces deux prénoms). Quel chiffre me donneriez-vous, sur une échelle de 0 à 10, pour exprimer votre attachement à cette relation ?

CHARLES ■ Ah, c'est un bon 10 !

THÉRAPEUTE ■ Maintenant, regardons ce qui se passe lorsque vous êtes en colère. (Le thérapeute se base sur les informations connues pour imiter un accès de colère de Charles tout en froissant vigoureusement le papier). « Écoute, je t'avais dit de préparer mon souper pour 18 h à cause de ma réunion ; tu n'as pas de tête. Tu le savais que c'était important pour moi, tu aurais pu te forcer pour une fois. Qu'est-ce qu'il va falloir que je fasse pour te rentrer un peu de génie dans la caboche ? » (La feuille est complètement froissée, et même quelque peu déchirée.)

CHARLES ■ (Perplexe, il observe attentivement.)

THÉRAPEUTE ■ (Il reprend le rôle du client et tente de défroisser la feuille le plus possible tout en s'excusant.) « Excuse-moi, ce n'était pas ce que je voulais dire. Tu le sais bien que cette réunion me stresse. Oublie ça maintenant, c'est fini. » (La feuille demeure encore chiffonnée malgré de sérieux efforts du thérapeute pour la remettre lisse. Charles reste bouche bée, manifestement touché par cette analogie.) Que pensez-vous de cette démonstration, Charles ?

CHARLES ■ Je comprends beaucoup mieux pourquoi Alice réagit comme elle le fait si elle se sent de cette façon…

THÉRAPEUTE ■ J'ai l'impression que c'est exactement ce qu'elle essaie de vous dire depuis un certain temps. Vous savez, c'est humain d'être en colère ; on a beau faire des efforts de compréhension, je ne pense pas qu'il soit possible de ne jamais en ressentir. Mais il est très utile d'apprendre à la gérer d'une façon saine. Est-ce que cela vous intéresse ?

CHARLES ■ (Convaincu.) Oui, absolument !

Le thérapeute pourra recommander au client de faire la même démonstration, avec une feuille, à sa conjointe, de façon qu'elle sente qu'il a vraiment compris. De plus, chaque fois qu'il sera sur le point de perdre patience, elle pourra froisser une feuille ou simplement lui en présenter une pour lui rappeler ses résolutions. Cela deviendra leur code commun.

Exemple 2

L'évaluation de la relation entre une fille et son père

La mère se présente pour obtenir de l'aide pour sa fille de 8 ans. Les parents sont divorcés depuis environ quatre mois et la garde de leur enfant unique a provoqué tout un remue-ménage. Madame prétend que le père est violent et que, même s'il n'a pas encore frappé l'enfant, il serait capable de la tuer. La collection d'armes à feu que son ex-mari continue à agrandir l'inquiète beaucoup. Comme la mère n'a aucune preuve pour appuyer ses soupçons, la petite doit quand même aller chez son père une semaine sur deux. Chaque fois, elle revient de chez lui perturbée et y retourne malgré ses peurs. Son angoisse, qui semble s'accentuer à chaque visite, fait en sorte qu'elle a de la difficulté à dormir ainsi qu'à se concentrer en classe, et qu'elle développe de multiples problèmes psychosomatiques. Dans l'exemple ci-dessous, la thérapeute est seule en entrevue avec l'enfant ; elle tente de découvrir si les faits présentés par la mère sont réels ou amplifiés.

CAMILLE ■ Papa est un peu spécial. Il ne peut pas faire deux choses en même temps.

THÉRAPEUTE ■ Que veux-tu dire par là ?

CAMILLE ■ Par exemple, quand j'arrive de l'école, il ne peut pas me parler parce qu'il dit qu'il doit cuisiner. Quand on est à table, il ne veut pas me parler non plus parce qu'il dit qu'il mange. Et après, c'est la même chose quand on nettoie la table.

THÉRAPEUTE ■ Regarde, Camille. Disons que cette feuille représente ton sentiment quand tu es avec ton père. (Elle froisse légèrement un coin de la feuille.) Est-ce que c'est un peu comme cela que tu te sens lorsque tu vas chez lui ?

CAMILLE ■ Oh non, quand je vais chez lui, c'est comme ça que je me sens. (Elle prend la feuille des mains de la thérapeute et la chiffonne complètement.). Et quand je reviens chez maman, je n'ai pas le temps de me défroisser que je dois déjà retourner chez papa. (L'enfant est manifestement apeurée.)

Cet exemple démontre clairement à quel point un simple morceau de papier peut permettre de clarifier l'état d'une relation.

Exemple 3

Qu'est-ce que je révèle ?

Une feuille de papier s'avère très utile pour dévoiler la partie des informations qu'une personne choisit de révéler. Par exemple, si le thérapeute se doute que l'essentiel du problème n'a pas été partagé, il peut offrir une feuille au client et lui demander de la plier ou de la déchirer pour représenter ce qui a été partagé ou, au contraire, ce qui n'a pas encore été révélé, en lien avec les faits ou son vécu émotif. Si seulement 10 % des informations sont partagées, le client réalise qu'il sera difficile pour le thérapeute de l'aider. Même chose si cela représente la portion qu'il partage avec son patron ou sa partenaire de vie. La technique permet ainsi de responsabiliser le client dans son cheminement.

Exemple 4

Le repli ou l'ouverture

Une feuille de papier pliée sur elle-même à maintes reprises sera utile pour présenter des choix de repli sur soi à la suite d'un deuil, d'un échec, d'une rupture, d'une perte d'emploi. Complètement ouverte, elle servira de modèle pour représenter un plein épanouissement. Le fait de fuir les autres, d'éviter des défis, de ne pas se mettre en action constitue une entrave à sa qualité de vie et à son épanouissement personnel. Dans un premier temps, le client est amené à sculpter la feuille pour représenter où il en est actuellement. Le but de la thérapie est de l'aider à s'ouvrir, peu à peu, à de nouvelles options et à agir, à intervenir dans la bonne direction. À

chaque rencontre, le client pourra ressortir sa feuille pour évaluer le chemin parcouru pendant la semaine : est-ce qu'il la dépliera ou, au contraire, la repliera encore plus ?

Exemple 5

L'évaluation des progrès

Amenez le client à imaginer que la feuille de papier représente sa difficulté : s'attend-il à ce qu'en une rencontre le tout soit réglé ? Voit-il plutôt qu'après une rencontre une partie du problème sera éliminée ? Ce qui peut être démontré en déchirant une partie de la feuille. À nouveau, chaque semaine, la feuille pourra être utilisée pour évaluer les progrès. Ce code peut également être utile à partager à l'intérieur des couples ou dans des milieux de travail : après chaque discussion, chacun devra clarifier, à l'aide de la feuille, la portion du problème qu'il pense avoir éliminée. Ainsi, au lieu de conclure après une rencontre que « ça n'a pas fonctionné », ils seront plutôt invités à réaliser le résultat positif ou négatif de leurs efforts. Dans un cas comme dans l'autre, vous aurez réussi à éveiller leur conscience de la situation et d'eux-mêmes… ce qui est déjà beaucoup !

Pâte à modeler

La pâte à modeler peut être mélangée, démêlée, remodelée. Elle a aussi une texture collante et agglutinante, tout comme certains de nos souvenirs. Elle s'avère donc très appropriée pour illustrer le processus thérapeutique.

Exemple 1

Ceux qui veulent tout régler en une seule rencontre, malgré de graves problèmes

Michel a 62 ans et a connu un passé lourd et douloureux. Malgré son existence insatisfaisante en général, il se présente en thérapie avec, comme motif de consultation, le désir d'être aidé pour régler la situation avec sa femme. Selon ses dires, elle s'oppose à la plupart de ses projets, crie après lui toute la journée, l'humilie et l'accuse pour des broutilles dès qu'elle en a l'occasion. De son côté, le client subit l'humeur de sa conjointe sans rien dire. Par ailleurs, il refuse d'explorer son passé et en livre le contenu au compte-gouttes. Malgré tout, le thérapeute arrive à glaner suffisamment d'information pour mettre en évidence la nécessité d'élargir le contrat d'intervention.

THÉRAPEUTE ■ Michel, voici ma lecture de votre situation. (Le thérapeute sort différentes couleurs de pâte à modeler et s'exprime avec douceur.) Vous avez été placé dans un orphelinat à l'âge de 7 ans, tandis que vos frères et sœurs sont demeurés à la maison. Est-ce que le sentiment que vous avez éprouvé à cette époque est similaire à celui que vous me décrivez aujourd'hui avec votre épouse ? Ressentez-vous cette même impression d'être rejeté, de n'être ni écouté ni respecté dans vos besoins et dans vos valeurs ? (Le client fait un hochement de la tête, mi-d'accord, mi-neutre, alors que le thérapeute s'empare d'une boule de pâte à modeler pour représenter cet événement.) Et quand l'accident où vous avez perdu un œil est survenu et que tous les petits gars et les petites filles de votre âge se moquaient de vous, diriez-vous que vous aviez un peu l'impression que ce même sentiment vous poursuivait ? (Par la réaction émotive du client, bien que très discrète, le thérapeute voit qu'il a touché quelque chose. Il ajoute alors une autre couleur de pâte à modeler qu'il mélange à la précédente.) Lorsqu'on vous a renvoyé du boulot malgré tous les efforts accomplis et toutes les heures supplémentaires travaillées, n'avez-vous pas eu de nouveau ce même sentiment de n'être jamais compris, jamais reconnu ? (Le client est visiblement ému. Le thérapeute ajoute alors une troisième boule de pâte à modeler aux deux autres.)

Vous savez, Michel, je crois qu'il y a eu ainsi plusieurs événements de votre vie qui ont contribué à alourdir votre quotidien parce que vous n'avez jamais reçu d'aide adéquate pour les

liquider. (Le thérapeute ajoute en même temps de nouvelles couleurs à l'amas de pâte à modeler déjà agglutiné, de manière à former une grosse boule multicolore.) L'insatisfaction envers votre femme ne représente probablement qu'un petit morceau de cet ensemble. (Une fois de plus, le thérapeute ajoute un morceau de pâte à modeler à la grosse boule finale, tout en restant attentif aux réactions du client.) On pourrait travailler exclusivement sur les problèmes conjugaux que vous me signalez. (Le thérapeute enlève la dernière petite partie qu'il venait d'ajouter et conserve le reste dans sa main.) Mais je dois vous dire que je ne crois pas que cela vous apportera la libération que vous souhaitez. Qu'en pensez-vous ?

MICHEL ■ (Il camoufle maladroitement ses larmes.) C'est du passé, tout cela. On ne peut rien y faire.

THÉRAPEUTE ■ Je ne suis pas d'accord. On peut aider le gamin de 7-10 ans à mieux comprendre ce qui lui est arrivé, parce qu'il n'a pas vraiment eu de parents pour le lui expliquer.

MICHEL ■ (Il sanglote.)

THÉRAPEUTE ■ Ce gamin a cru qu'il valait mieux se taire et foncer. Il a été vraiment courageux. Mais je crois qu'il aurait moins souffert s'il avait eu des armes pour ne pas se laisser rejeter de façon aussi cavalière. Voulez-vous continuer avec les méthodes de ce petit garçon de 7 ans, ou souhaitez-vous en apprendre de plus efficaces ?

Le reflet multisensoriel, exprimé par le thérapeute à l'aide de la pâte à modeler, amène une compréhension beaucoup plus rapide des données du problème de la part du client et favorise l'établissement d'une relation de confiance.

Exemple 2

Explication du processus thérapeutique

Le thérapeute reçoit un adolescent qui se dit très troublé. Il ne sait plus ce qu'il veut faire de sa vie, il ne comprend pas ses changements d'humeur et il se sent inauthentique avec les gens qu'il côtoie. Une partie de l'origine du problème semble liée au fait qu'il est très influencé par tous ceux qui l'entourent. Il cherche à correspondre à ce que chacun attend de lui.

THÉRAPEUTE ■ (Il prend une boule de pâte à modeler.) Essayons de comprendre d'où vient ton malaise. Disons que cette boule jaune représente ta couleur, ton identité, tes idées, tes opinions. (Le client hoche la tête et se montre intéressé par cette expérience « spéciale ».)

Maintenant, disons que cette boule verte représente ta mère, ses idées, ses opinions. Elle exerce une influence sur toi, n'est-ce pas ? (Le thérapeute mélange les deux couleurs.) Cette fois, ce sont les caractéristiques de ton père qui se mêlent aux tiennes. (Il ajoute une nouvelle couleur aux deux précédentes.) Puis, il y a les amis qui veulent que tu sois un peu plus comme ceci ou comme cela. (Il continue à intégrer un tas de couleurs à la boule jaune, en reprenant les consignes de ses amis, de sorte que la couleur initiale disparaît peu à peu.) Tu sais, quand je regarde cette boule, cela ne m'étonne plus que tu sois tellement désorienté. On ne t'y voit presque plus. Qu'en penses-tu ?

Étant donné qu'en général les adolescents sont très empressés d'avoir des résultats, le thérapeute remet le tout au client pour l'amener à réfléchir sur le temps nécessaire au traitement.

THÉRAPEUTE ■ Maintenant, je te donne le reste de la rencontre pour démêler les couleurs de cette boule et en extraire le jaune.

CLIENT ■ (Manifestement décontenancé.) Je n'y arriverai jamais.

THÉRAPEUTE ■ Effectivement, je ne crois pas que ce soit réaliste. Je voulais seulement te faire réaliser qu'il est possible de t'aider à te retrouver, mais il faudra un peu plus de temps que ce que tu prévoyais pour distinguer ce qui t'appartient de ce qui ne t'appartient pas, et aussi pour apprendre à respecter ce que tu es, tes besoins, tes idées, etc. Te sens-tu prêt pour cette démarche ?

Le côté concret de l'exercice permet à l'adolescent de comprendre le but et le déroulement de la thérapie. Le thérapeute pourra aussi se référer à la pâte à modeler pour remettre constamment le client sur la bonne piste.

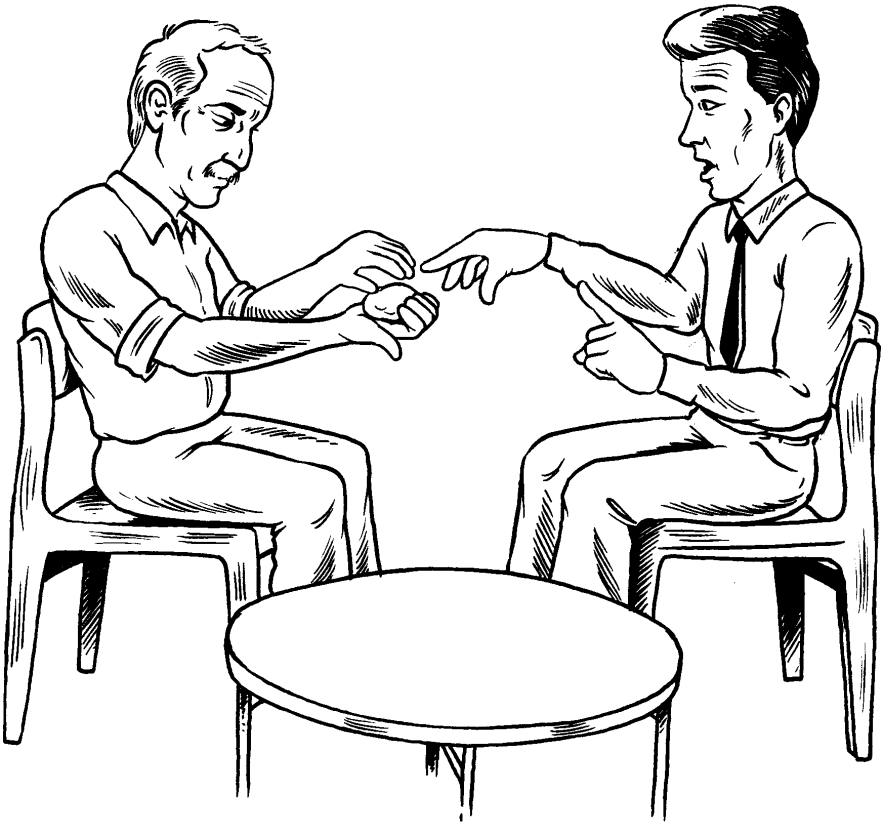
Exemple 3

Pour le deuil

L'exemple suivant s'applique à un père de famille qui vit un deuil chronique à la suite du décès de son fils âgé de 17 ans. Ce dernier s'est suicidé par pendaison dans le sous-sol de la résidence familiale, six mois avant l'entrevue. Le père n'est toujours pas retourné au travail à cause de ses symptômes trop aigus. Chaque nuit, il se réveille en état d'hyperventilation, croyant entendre la voix de son fils. Il a complètement cessé d'investir dans ses relations avec son entourage, allant de ce fait jusqu'à menacer son couple.

BERNARD ■ Je ne sais pas ce que je fais ici. (Silence.) Mon fils est mort et, de toute façon, il n'y a personne qui peut me le rendre. (Silence.) Il est trop tard. (Totalement abattu.)

THÉRAPEUTE ■ (Doucement et avec empathie.) Bernard, laissez-moi vous montrer ce qu'il est possible de faire ensemble. Voyez-vous cette grosse boule de pâte à modeler ? (Le thérapeute la dépose dans les mains du client.) Disons qu'elle représente le poids qui vous oppresse depuis que votre fils est décédé. Je veux vraiment que vous y mettiez tout le poids que vous ressentez depuis son suicide.



Maintenant, il y a une partie de ce poids (le thérapeute retire une petite partie de la pâte à modeler de la grosse boule et la place sur le bureau) qui représente la culpabilité que vous ressentez quand vous vous dites : « J'aurais dû le savoir, j'aurais dû être là. » On peut vous aider pour cette partie. Il y a un autre morceau qui correspond à votre colère envers votre ex-femme parce qu'elle a refusé de recevoir votre fils cette fameuse fin de semaine. (Le thérapeute soutire en même temps un autre morceau de la boule et le place sur le bureau. Chaque fois qu'il enlève un fragment de la boule, le client ressent en même temps un soulagement, un allégement.) Une autre partie de cette boule provient de… (Le thérapeute poursuit en décomposant chaque élément impliqué dans le deuil (la honte, l'impuissance, la peur, etc.), tout en réduisant parallèlement la grosseur

Table des matières

Préface 5

Avant-propos 7

Introduction 9

CHAPITRE 1
Techniques d'impact utilisant des objets 17

Feuille de papier 17
Exemple 1 – Le coût de la colère 18
Exemple 2 – L'évaluation de la relation entre une fille et son père 19
Exemple 3 – Qu'est-ce que je révèle ? 20
Exemple 4 – Le repli ou l'ouverture 20
Exemple 5 – L'évaluation des progrès 21

Pâte à modeler 22
Exemple 1 – Ceux qui veulent tout régler en une seule rencontre, malgré de graves problèmes 22
Exemple 2 – Explication du processus thérapeutique 23
Exemple 3 – Pour le deuil 24
Exemple 4 – Pour engager davantage le client dans le processus thérapeutique 26

Les bonnes vieilles cassettes 27
Exemple – La fameuse « cassette » de notre enfance 28

Cassette vidéo, DVD, clé USB 31
Exemple 1 – Souvenirs douloureux persistants 31
Exemple 2 – Retour à l'essentiel 34
Exemple 3 – Oui aux changements 36
Exemple 4 – Regarder la vérité en face 37
Exemple 5 – Distinguer l'enfant de l'adulte en soi-même 38
Exemple 6 – L'enfant agité 40

Sparadrap 42
Exemple – L'évitement 42

Filtre 43
Exemple – Savoir filtrer l'information 43

Billet de 20 $ 44
Exemple – L'estime de soi dans les cas d'inceste 45
Bouteille de bière 46
Exemple 1 – L'alcool qui divise 46
Exemple 2 – L'alcool et le reste 47
Exemple 3 – L'alcool comme mécanisme de défense 48
Exemple 4 – « Avoir long de corde » 50
Corde 51
Exemple 1 – Détruire un mythe célèbre 52
Exemple 2 – L'élève en difficulté 52
Casse-tête 53
Exemple 1 – Casse-tête aux pièces manquantes 53
Exemple 2 – Savoir sélectionner les bonnes pièces 56
Exemple 3 – Fuir une situation plutôt que de l'affronter 57
Pot fermé 57
Exemple 1 – À chaque moustique son insecticide 58
Exemple 2 – Comment vos clients laissent-ils entrer et sortir l'information ? 59

CHAPITRE 2
Techniques d'impact impliquant une interaction avec des objets 61

Jeu de cartes 61
Exemple 1 – Démission d'une personne âgée devant la vie 62
Exemple 2 – Celle qui laissait les autres décider à sa place 64
Exemple 3 – La pensée magique 65
Exemple 4 – L'amour aveugle 66
Exemple 5 – Viser le bon objectif 68
Exemple 6 – Le jeu de l'harmonie 68
Gobelet jetable (en polystyrène) 71
Exemple 1 – Ces gens qui donnent trop 71
Exemple 2 – Évolution dans le développement de l'estime de soi 72
Exemple 3 – Dynamique interpersonnelle malsaine 74
Exemple 4 – Ma mère, mes chums et moi 76
Exemple 5 – Réflexions sur l'estime de soi 78
Carnet d'autocollants 78
Exemple 1 – « Il faut que ça colle ! » 79
Exemple 2 – Soutien psychologique bien tangible 81

Valise d'école 81
Exemple 1 – En gérontologie 81
Exemple 2 – Deuils 84
Exemple 3 – « J'ai tout essayé ! » 84
Exemple 4 – Un passé lourd de conséquences 85
Exemple 5 – Préparer un voyage 86

Bouclier 87
Exemple – Bouclier vis-à-vis de son père 87

Mur 89
Exemple 1 – Mur avec fenêtre 90
Exemple 2 – La peur de l'autre 91

Élastique 91
Exemple 1 – En thérapie de couple 92
Exemple 2 – En évaluation 93
Exemple 3 – La confiance dans la relation thérapeutique 95

Pions d'échec 95
Exemple 1 – Bouderie, boudeuse, boudin 96
Exemple 2 – L'erreur est humaine ! 97

Poids 98
Exemple 1 – Évaluation conjugale 98
Exemple 2 – « Je n'en peux plus ! » 99

CHAPITRE 3
Techniques d'impact utilisant des chaises 103

Différentes parties de soi 103
Exemple 1 – Le *straight* et le semi-*freak* 104
Exemple 2 – Esther et sa boudeuse 106
Exemple 3 – Peur d'émettre ses idées au travail 107
Exemple 4 – Encoder un nouveau message du Parent nourricier 110

Pour clarifier une prise de décision 113
Exemple 1 – La psychologie ou le droit ? 113
Exemple 2 – Mon patron ou mon mari ? 114

Psychanalyse adaptée 116
Exemple – Se recentrer sur soi 116

Chaise de la rationalité, ou chaise neutre 117
Exemple 1 – Misandrie 117

Exemple 2 – Remettre en question les diagnostics des parents 118
Exemple 3 – En situation de crise 120
Chaises vides 121
La chaise qui représente un but, un objectif 122
Jeu de rôles 123
Exemple 1 – Discussion avec une personne décédée 123
Exemple 2 – Régler un conflit avec une personne absente 125
Exemple 3 – Mieux comprendre la réalité du client 127
Temps 128
Exemple – Un couple divisé à la suite d'une aventure 129
Renversement des rôles, ou cothérapie 130
Exemple 1 – Un secret bien enfoui depuis cinquante ans 130
Exemple 2 – L'adolescente réfractaire 132
Exemple 3 – Cothérapie avec un jeune enfant 134
Chaise dans le centre 136
Projection dans le temps 136
Exemple – Repli sur soi à la suite d'un handicap 136
Distinguer la réalité du fantasme 139
La chaise qui réfléchit et celle qui rabâche les mêmes histoires 139
Peur du changement 140
Exemple – L'emboîtement des chaises 140
Sentiment de vide causé par l'oubli de soi-même 141
Participants jouant le rôle d'autres membres 144
Exemple 1 – Pour dénouer une impasse en groupe 144
Exemple 2 – Pour développer une vision plus réaliste 145
Distance 146

CHAPITRE 4
Techniques d'impact utilisant des mouvements 151

Chaise d'enfant 151
Exemple – Conjoints sous l'emprise de leur Enfant adapté 152
Médiation familiale 153
Interdépendance 154

Exemple 1 – L'enseignement du processus thérapeutique 154
Exemple 2 – L'interdépendance nécessaire en thérapie conjugale 157

Sculpture 158
Exemple 1 – Le jeune hyperactif et le couple fusionné 159
Exemple 2 – Le père et son fils 161
Exemple 3 – Divisée entre la carrière et la famille 162
Exemple 4 – Médiation familiale ou élastique humain 164
Exemple 5 – Aider un participant tout en incluant le groupe 165

Cheminement relatif à la thérapie ou à la vie en général 166

Continuum 167
Exemple 1 – Le client non concentré 167
Exemple 2 – Le client qui stagne 168
Exemple 3 – Pour terminer le processus thérapeutique 169
Exemple 4 – Savoir choisir 170
Exemple 5 – Faire le point sur sa vie professionnelle 170
Exemple 6 – Décrochage scolaire 171

«Je ne peux pas !» 172

Rondes avec ou sans mouvement 174
Exemple 1 – L'effet d'entonnoir 174
Exemple 2 – Une mère étouffée par ses pensées au sujet de son fils toxicomane 175

Refus de collaborer 177

Le coin 178

Le changement en thérapie 180

La hiérarchie de Maslow 181

Le groupe de soutien 183

Des obstacles 184

La patère 185

Pour clarifier une situation 187

Parent, conjoint ou patron dominant 188

Tourner en rond 189

CHAPITRE 5
Techniques d'impact utilisant les cartons d'impact 191

Exemple 1 – Êtes-vous dans un tournant ? 193

Exemple 2 – Jouez-vous souvent au jeu de Serpents et échelles ? 195

Exemple 3 – Placez votre index sur le moustique 197

Exemple 4 – Oups ! un accident ! 199

Exemple 5 – Quelles sont tes forces ? 201

Exemple 6 – Où en êtes-vous dans l'atteinte de vos objectifs ? 203

Exemple 7 – Il faut fêter ça ! 205

Exemple 8 – Visite à la montagne 207

Chapitre 6
Techniques d'impact utilisant des métaphores et des fantaisies mentales 209

L'utilisation des métaphores 210

La paranoïa et les moustiques 210

Il faut se mouiller si on veut apprendre à nager 211

L'art du jardinage 211

Suivre une diète 212

La conduite manuelle ou le ski alpin : ce n'est pas naturel ! 213

Les outils du menuisier, les aliments d'une salade ou le verre d'eau de chacun 213

Le fauteuil roulant 214

La vaccination 215

Les rénovations 216

Le sac à dos 216

Transplanter 217

L'érosion et la rouille 217

Les huîtres 218

Le tennis 218

Le ballon à l'hélium 218

Le cerisier qui sent bon : il faut en semer plusieurs graines 219

L'utilisation des fantaisies mentales 220
La rencontre avec un sage 220
Le parent idéal 221
Se projeter dans un objet 222
La fantaisie du pardon 223
Des techniques projectives 223

CHAPITRE 7
Techniques d'impact utilisant l'expression, l'écriture et les graphiques 225

L'utilisation de l'expression 225
Le vote 225
Exemple 1 – Un congédiement mal interprété 226
Exemple 2 – Sophie, 36 ans, dépendante de ses parents 226
Un mot ou une courte phrase 227
Un chiffre 228
Les rondes de « oui-non » 229
« Ici », « Pas ici » ou « En route » 229
Jusqu'à quel point... ? 229
Qui suis-je ? 231
Partager un succès 231
Une personne qui a fait une différence dans ma vie 232
Une conversation entre parents 232

L'utilisation de l'écriture et de graphiques 233
Compléter des phrases 233
Technique de renforcement 233
Conseil d'administration 234
Équation du complexe d'infériorité 235
Pour établir un contrat 236
Graphiques 237
Exemple 1 – Peine d'amour 237

Exemple 2 – Ces femmes qui aiment trop 238
Exemple 3 – Victime de jugements pernicieux 239
Notre économie sociale 241
Les buts visés 242
Lettres ou notes 243
Mouche tsé-tsé d'Afrique 243
Frontières personnelles 245
Filage 246
Échelle de dramatisation 247
Croissance/évolution 248
Cercles de contamination 249
Exemple 1 – L'enfant persécuté 249
Exemple 2 – La fatigue meurtrière 250
Analyse des dépenses d'énergie 252

CHAPITRE 8
Un inventaire d'astuces et de devoirs 255

Des astuces 255
Une technique dynamique pour commencer une session avec un nouveau groupe 255
Pour ajouter à la cohésion du groupe 256
Des formulations incitatives 256
Des signaux symboliques pour un vaste auditoire 256
Le pouvoir du regard 257
Une technique d'amortissement 257
Une quantité optimale de techniques d'impact à utiliser 257
La clôture des rencontres 257

Des devoirs 258

L'auto-observation 259
Écrire le contenu de sa « cassette » 260
Écrire sur un thème 262
Se structurer 263
Se faire plaisir 263

CHAPITRE 9
La Thérapie d'impact : questions, craintes et pistes de réponses 265

Conclusion 275

Bibliographie 277

Index 279

Remerciements 289