



FORMATION À L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION

Les bases - Traumatisme complexe -
Pour institutions

Ursula Sila-Gasser - praticienne en approche centrée
solution (certificat international)

www.orientation-solution.ch

Table des matières

Qu'est-ce que l'approche centrée solution (=ACS)?.....	page 3
Bref historique.....	page 3
Intervenante.....	page 4
Module 1: les bases de l'approche centrée solution.....	page 5
Public-cible.....	page 5
Objectifs.....	page 5
Détails.....	page 5
Module 2: ACS et traumatisme complexe.....	page 6
Traumatisme complexe:	
qu'est-ce que c'est et pourquoi s'y sensibiliser?.....	page 6
Pourquoi utiliser l'ACS.....	page 7
Public-cible.....	page 8
Objectifs.....	page 8
Détails.....	page 8
Formations pour institutions.....	page 9
Contact.....	page 10

Qu'est-ce que l'approche centrée solution (=ACS)?

L'ACS est une approche adaptée à la relation d'aide, flexible et polyvalente, qui trouve des applications dans de nombreux champs d'intervention (thérapie, travail psycho-social, médico-social, éducation, conseils de santé, enseignement, coaching, famille, couple, p. ex.).

L'ACS peut vous aider à :

- Etablir rapidement un rapport de confiance avec vos interlocuteurs grâce à une écoute ciblée, des questions pertinentes, un fil conducteur clair
- mieux cibler votre aide, en fonction des besoins réels de votre interlocuteur, aller plus vite à l'essentiel
- éviter malentendus, résistances, énervements et donc gagner du temps et de l'énergie
- aider votre interlocuteur à développer une meilleure conscience de sa réalité, à éviter dénis et incohérences;
- aider vos interlocuteurs à clarifier leurs objectifs, tout en veillant au caractère réaliste des propositions et à définir, dans un dialogue coopératif, quelle est leur marge de manœuvre;
- mettre en lumière les ressources et les compétences de votre interlocuteur, ce qui l'encourage à avancer, et instaurer ainsi un « cercle vertueux » (spirale positive) nourri par ses succès
- mieux tenir compte du mode de vie, de la culture de votre interlocuteur, et par conséquent l'aider à trouver les solutions les plus adaptées, qui tiennent compte de ses valeurs, de ses priorités, de sa vision du monde, de son entourage social, de ses ressources, de son mode de vie, etc., et qui ont ainsi plus de chances de favoriser la responsabilisation et la collaboration et d'être adoptées à long terme
- utiliser des outils d'évaluation, notamment des échelles, qui permettent de mettre en évidence les progrès accomplis, et qui sont aussi encourageants et contribuent à leur tour à nourrir un cercle vertueux.

Bref historique

Steve de Shazer et Insoo Kim Berg, les fondateurs de l'approche centrée solution (issue du courant des thérapies brèves et de l'hypnose ericksonienne) ont développé leur modèle en se basant sur l'observation du travail thérapeutique avec leurs clients, dans le Centre de thérapie brève familiale qu'ils ont fondé en 1978 à Milwaukee, aux États-Unis. Les deux praticiens ont filmé des milliers d'entretiens thérapeutiques, puis ils les ont analysés en détail. Ce travail minutieux leur a permis de comprendre quelles sont les questions et les stratégies les plus utiles pour aider leurs clients à avancer vers l'avenir qu'ils souhaitent.

Très vite, ils se sont rendu compte que les observations du comportement de leurs clients ne concordait pas avec ce qu'ils avaient appris à l'université: les clients développent leurs propres solutions, sans que celles-ci proviennent forcément de conseils octroyés par des professionnels.

Intervenante

Bonjour!

Je m'appelle Ursula et suis praticienne certifiée en thérapie centrée sur la solution. Après mon doctorat en biochimie, j'ai travaillé dans la recherche. Mais depuis toujours passionnée par l'être humain et les relations, j'ai décidé de changer d'orientation professionnelle et de suivre des formations approfondies dans le domaine des thérapies brèves. Tout d'abord à Genève, puis en Belgique, et enfin à Denver, afin d'y obtenir mon certificat international en approche centrée solution. Depuis 2008, je suis heureuse de recevoir mes patients et clients dans mon cabinet (www.orientation-solution.ch). Dans mon activité en thérapie centrée solution, que j'applique à toutes sortes de problématiques, je mets un accent particulier sur les conséquences de la violence psychologique sous toutes ses formes, notamment pour les adultes ayant grandi avec des parents toxiques (voir mon site dédié à cette problématique: www.happy-life-coaching.ch). En parallèle, j'ai développé une activité de formatrice en approche centrée solution et j'ai donné des cours à des intervenants de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants et de l'équipe Volo de Bienne (programme d'occupation et d'insertion professionnelle pour jeunes en rupture).

Quelques points-clés

- Solution-Focused Practitioner accredited by the International Alliance of Solution Focused Teaching Institutes (Denver Center for Solution Focused Brief Therapy)
- Training the trainers and supervisors (Denver Center for Solution Focused Brief Therapy)
- « Didactique Approche Centrée Solution », Haute école de travail social, Genève
- Certificats dans les domaines du traumatisme (complexe), résilience, inceste, violence psychologique du NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine) et FormationsPsy
- Praticienne certifiée en hypnose ericksonienne
- Docteur ès sciences (biochimie, Université de Lausanne)
- Auteur du roman « Saudade » publié chez Carnets Nord (mon site d'auteur: ursula-silagasser.com). Ce livre retrace l'histoire d'une femme qui se construit après une enfance marquée par la violence psychologique.
- Membre de SOLWorld (Association de praticiens en approche centrée solution pour organisations) et de EBTA (European Brief Therapy Association)





Module 1: les bases de l'approche centrée solution

Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeute, psychologue, coach, enseignant, éducateur, professionnel du domaine psycho-social, professionnel de la santé).

Objectifs

Ce modules sur deux jours a été conçu afin de permettre aux participants de se familiariser avec les bases de l'approche centrée solution et d'être en mesure de l'intégrer à leur pratique .

1. Comprendre comment s'est développée l'approche centrée solutions
2. Connaître les principes de base et quelques pistes qui expliquent son efficacité
3. Se familiariser avec les questions qui permettent de comprendre ce qu'espère le client (formulation d'un objectif) et d'avoir une description détaillée de l'avenir souhaité
4. Apprendre à identifier les progrès déjà accomplis, les ressources, les compétences (souvent non reconnus comme étant significatifs par l'interlocuteur)
5. Apprendre à poser des questions aidantes sur l'avenir immédiat ("prochains petits pas")
6. Apprendre à formuler un feedback constructif, réaliste, basé sur le "langage du client", non-normatif
7. Expérimenter et mettre en pratique les outils de l'approche à l'aide de démonstrations, d'exercices et de mises en situation.

Détails

Dates: les samedis 4 et 11 mars 2023, de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Nombre d'heures: 12, + 2 heures de travail personnel (lecture de la documentation avec une feuille de route « type » à lire avant la journée 2 (=travail personnel).

Lieu: CPO (Ch. Beau-Rivage 2, 1006 Lausanne, www.cpo-ouchy.ch)

Prix: 400.- pour les deux jours (total)

Inscription 30 jours avant le cours: déduction de 10%

Annulation possible jusqu'à sept jours avant le début du cours, remboursement des coûts après déduction de 5% de frais administratifs

Modalité d'inscription: par E-Mail à USila@imagine-que.ch



Module 2: du traumatisme complexe vers la résilience

Le traumatisme complexe: qu'est-ce que c'est et pourquoi s'y sensibiliser?

Le **traumatisme complexe** est dû à des situations traumatiques répétées ou prolongées, notamment la violence physique ou psychologique répétée dans l'enfance, lorsque l'évènement traumatisant a été présent très souvent ou qu'il a menacé de se reproduire à tout instant durant une longue période (violence intrafamiliale, violence psychologique, négligence émotionnelle, abus sexuels p. ex.). Comme dans le cas du traumatisme dit "simple" (dû à un évènement dit "traumatique" isolé, à savoir un évènement lors duquel une personne est confrontée à la mort ou à la peur de mourir, ou lorsque son intégrité physique ou psychique ou celle d'une personne proche physiquement ou affectivement a pu être menacée), dans le cas du traumatisme complexe aussi, les facultés du psychisme sont dépassées.

Le **traumatisme complexe** est souvent difficile à reconnaître: en effet, il peut être dû à des évènements qui, pris isolément, peuvent parfois à première vue paraître insignifiants. Son caractère sournois le rend particulièrement destructeur: en effet, les diverses conséquences du traumatisme (hyperréactivité avec sursauts, hypervigilance, troubles du sommeil, troubles de la concentration, réminiscences, avec réveils de la mémoire traumatique, accompagnés et de symptômes désagréables tels qu'anxiété, sentiment d'impuissance, découragement, déprime, lassitude, solitude, cauchemars), la dissociation (déli, amnésie traumatique), l'évitement, les tentatives mises en place pour supporter la souffrance (dépendances de toutes sortes p. ex.) la répétition des schémas (revictimisation) couplées à la difficulté à comprendre la situation (qui engendre colère, honte, culpabilité pathologiques) peuvent nourrir de terribles cercles vicieux qui peuvent assombrir des dizaines d'années de vie.

Le **traumatisme complexe** est encore peu connu, mais touche, de près ou de loin, une grande part de la population. En effet, la maltraitance infantile (physique, psychologique et abus sexuels) est fréquente. Même si les statistiques précises font défaut pour différentes raisons (chiffres occultes, absence de définition, etc.), les faits sont irréfutables (https://www.kinderschutz.ch/media/yufis3ju/kss_leitfaden_1_fr_261020_web.pdf).

Quelques chiffres: la maltraitance affective pourrait toucher près de 20% des enfants en Allemagne, les abus sexuels et la maltraitance physique plus de 10%. Au total 10% des Français déclarent avoir été victimes d'inceste (<https://facealinceste.fr/blog/dossiers/le-nouveau-chiffre-de-l-inceste-en-france>).

Un des principaux dilemmes du **traumatisme complexe** est que le désir de relation de la personne traumatisée est en opposition directe avec sa mémoire, qui dit que les relations sont dangereuses, ce qui en fait un défi particulièrement ardu pour tout professionnel de la relation d'aide.

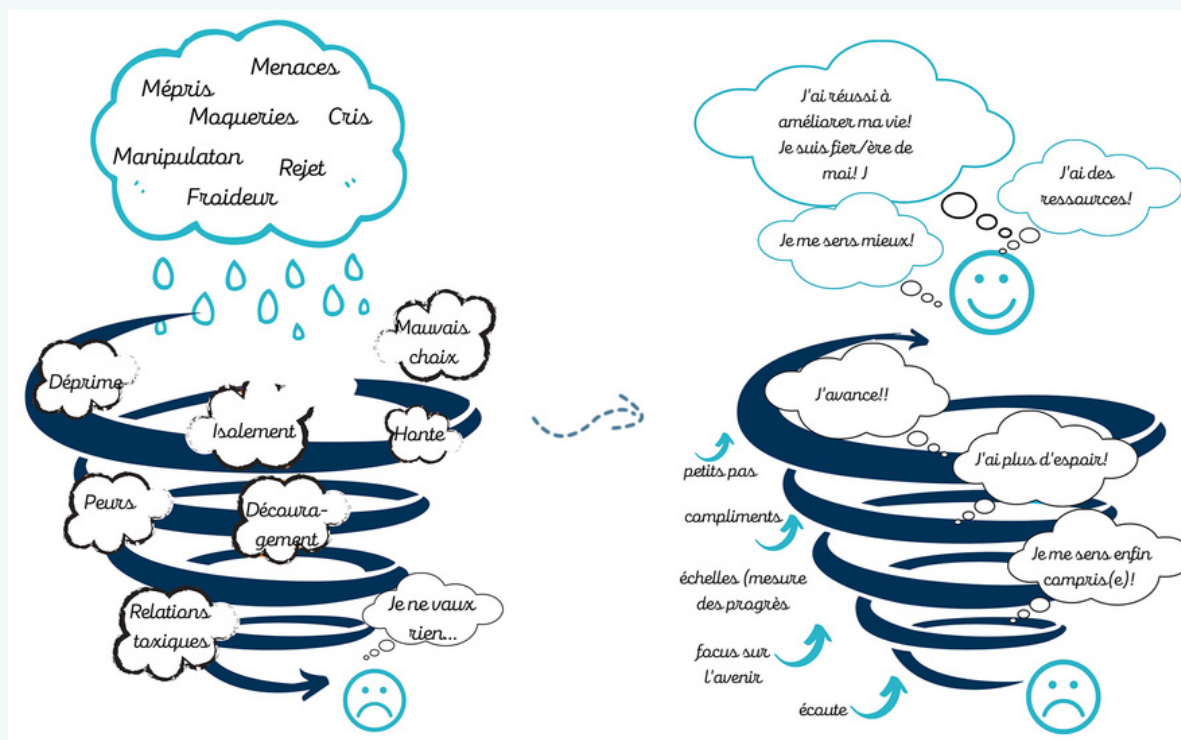


Pourquoi utiliser l'ACS?

L'approche centrée solution est particulièrement adaptée pour aider les personnes souffrant de des traumatismes complexes. En effet, cette approche est l'exact contraire de ce que vivent bien trop souvent ces personnes et permet de

- sortir les victimes du silence, libérer la parole, plutôt que de les enfermer dans un silence mortifère dû à la méconnaissance de ces troubles et aux tabous qui les entourent encore bien souvent
- leur montrer de la compréhension pour leur souffrance, plutôt que de les laisser dans la honte
- écouter leurs besoins, leurs envies, plutôt que d'être la xème personne qui leur dit ce qu'ils doivent faire "pour leur bien"
- mettre en évidence leurs ressources, leurs réussites passées, plutôt que de leur rappeler leurs échecs dont ils souvent bien trop conscience et qui les découragent, leur font honte.
- les aider à développer leurs propres solutions, vérifier, dans un dialogue respectueux, que celles-ci sont réalistes

L'approche centrée solution part du principe que malgré la complexité des symptômes, au cœur de chaque personne il y a des ressources à activer pour lui permettre de s'en sortir, pas à pas.





Public-cible

Tout professionnel de la relation d'aide (thérapeutes, psychologues, coachs, enseignants, éducateurs, professionnels du domaine psycho-social, professionnels de la santé) qui souhaiterait développer une pratique "sensible au traumatisme" afin d'être mieux à même de pouvoir répondre adéquatement à une population qui a souvent de la peine à établir une relation de confiance à cause des traumatismes subis.

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la violence sournoise, la violence psychologique
- Se sensibiliser au traumatisme complexe et ses conséquences: hyperréactivité, avec sursauts, hypervigilance, troubles du sommeil, troubles de la concentration, réminiscences, avec réveils de la mémoire traumatique, accompagnés et de symptômes désagréables tels qu'anxiété, sentiment d'impuissance, découragement, déprime, lassitude, solitude, cauchemars), la dissociation (déli, amnésie traumatique), l'évitement.
- Comprendre les différents facteurs qui nourrissent les cercles vicieux induits par le traumatisme complexe
- L'approche centrée solution dans les cas du traumatisme complexe

Détails

Date: 1 avril 2023, de 9h à 12h et de 14h à 17h. Nombre d'heures:6

Lieu: CPO (Ch. Beau-Rivage 2, 1006 Lausanne, www.cpo-ouchy.ch)

Prix: 200.- pour la journée de cours (total)

Inscription 30 jours avant le cours: déduction de 10%

Annulation possible jusqu'à sept jours avant le début du cours, remboursement des coûts après déduction de 5% de frais administratifs

Remarque: il est conseillé d'avoir suivi la formation « Bases de l'approche centrée solution » avant de suivre cette formation-ci.

Modalité d'inscription: par E-Mail à USila@imagine-que.ch



Formations pour institutions

En tant que professionnel du domaine social, socio-médical ou médical ou dans tout autre contexte de relation d'aide :

- Vous avez tendance à passer beaucoup de temps à élaborer des solutions, qui vous semblent tout simplement parfaites, mais que votre interlocuteur – à votre grande déception- n'essaie même pas! Il la refuse d'un haussement d'épaule en vous disant: de toute façon, ça ne marchera pas... ou alors il vous promet d'essayer, mais à la séance suivante, il n'en a rien fait! Et vous êtes déçu(e)...
- Vous réfléchissez longuement aux causes d'un problème, et plus vous y réfléchissez, plus vous vous rendez compte de la complexité de la situation, au point que tout ceci vous semble finalement inextricable ?
- Vous avez de longues conversations avec vos interlocuteurs, d'une séance à l'autre, vous recommencez à aborder les mêmes sujets – certes sous un angle légèrement différent – mais à la longue, rien ne change.
- Le découragement, la démotivation ou l'épuisement vous guettent ? Votre travail ne vous fait plus plaisir ? Vous avez de plus en plus souvent des attitudes rigides, des réponses stéréotypées ?
- L'approche centrée sur les solutions permet de stimuler la créativité du professionnel et de ses interlocuteurs, afin de permettre l'émergence de solutions adaptées et réalistes.
- Focus sur l'avenir, ressources, échelles, « faire ce qui marche », position du « non-savoir », petits pas, compliments, échelles, cercles vicieux, cercles vertueux... Vous aimeriez comprendre ce charabia ?

Apprenez non seulement les principes de « ce qui marche », mais sachez nourrir vous-même un cercle vertueux afin de monter sur l'échelle du plaisir, de l'efficacité et du respect mutuel dans votre pratique de la relation d'aide !

Je propose un programme « de base », qui pourra être adapté « sur mesure » en fonction des besoins spécifiques de l'institution.



Contact

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à me contacter.
Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.
Lao-Tseu

Tél. +41 78 889 50 52 – Mail : USila@imagine-que.ch

