

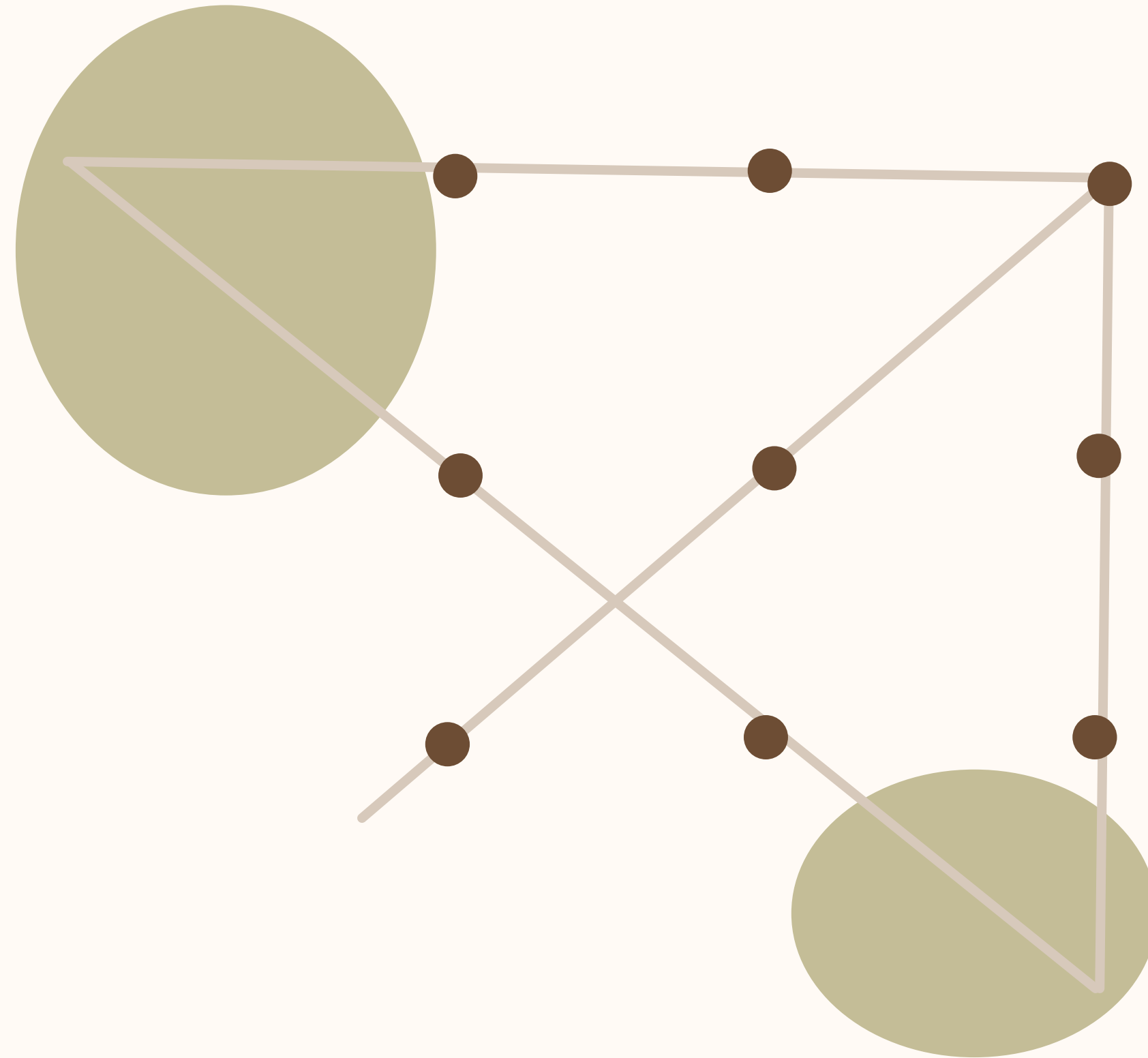


SEMER L'ESPOIR

**Intervenir différemment avec l'approche orientée vers
les solutions en prévention du suicide**

NOVEMBRE 2025

UN PETIT DÉFI POUR COMMENCER



INTRODUCTION

COMME LE DISAIT STEVE DE SHAZER

« L'endroit où vous vous tenez détermine ce que vous voyez... un changement de position change tout. »





SOMMAIRE

**INTRODUCTION ET
PRÉSENTATION**

OBJECTIFS DE LA CONFÉRENCE

MISE EN CONTEXTE

STRATÉGIES D'INTERVENTIONS

MINI ATELIER INTERACTIF

CONCLUSION



LA REPRÉSENTATION DU PROBLÈME



MISE EN CONTEXTE:

**UN RÉFLEXE NATUREL
FACE À LA
SOUFRANCE**

RÉFLEXE D'ANALYSE DU PROBLÈME

Notre premier réflexe est d'identifier pourquoi la personne souffre et ce qui ne fonctionne pas.

LIMITE DE L'APPROCHE PROBLÈME

Cette méthode peut maintenir la personne et l'intervenant dans la souffrance et le négatif.

SENTIMENT D'IMPUISSANCE

L'intervenant peut se sentir démuni et la personne ne voit plus d'issue.

ILLUSION DE PERMANENCE

- La perception que le problème est constant est une illusion fréquente. Rien n'est vraiment figé dans le temps.

NATURE CHANGEANTE DES PROBLÈMES

- Les problèmes fluctuent et il existe des moments où ils ne se manifestent pas, ou se manifestent moins.

Moments d'exception

- Les solutions résident dans les moments où la personne réussit, dans les moments «moins pires», moins souffrants.



**PERCEPTION DE
PERMANENCE DU
PROBLÈME**

NOUVELLE POSTURE D'ACCOMPAGNEMENT

- L'Approche orientée vers les solutions (AOS) aide à sortir du cercle problématique en valorisant les forces et réussites passées

CHANGEMENT DE PERSPECTIVE

- Elle invite à se concentrer sur ce qui serait positif, si le problème n'existait plus

FOCUS SUR LES RESSOURCES

- L'approche mise sur les forces, les compétences et les ressources de la personne.

ESPOIR DANS LES DIFFICULTÉS

- Reconnaître la souffrance tout en faisant émerger l'espoir, même dans les moments difficiles.

**L'AOS: CHANGER
DE POSTURE
POUR RAVIVER
L'ESPOIR**





CITATION INSPIRANTE

Steve de Shazer disait :

« Le problème n'est pas toujours le problème. Le problème, c'est souvent la manière dont on parle du problème. »

Changer la question → Changer la réponse → Changer la dynamique

FONDEMENTS DE L'APPROCHE



PRINCIPE

- **Chercher les moments exception**
- **Explorer le futur souhaité**
- **Identifier les forces**
- **Changer la question**



DESCRIPTION

- Identifier les instants où le problème est absent ou «moins pire», plus tolérable.
- Amener la personne à se projeter dans un futur plus acceptable.
- Mettre en lumière les compétences souvent invisible.
- Modifier la dynamique en posant des questions orientées solution.



Fondements de l'AOS



LE FOCUS SUR LES FORCES

- Plutôt que de rester dans ce qui ne va pas, on cherche ce qui fonctionne, même un peu. On met en lumière les compétences, les ressources internes, les réussites passées. Parce que ces forces sont des points d'appui pour avancer.

LES EXCEPTIONS

- Même dans les moments de grande souffrance, il y a des instants où la personne se sent un peu mieux, où elle réussit à faire face. L'AOS nous invite à explorer ces moments : qu'est-ce qui était différent ? Qu'est-ce qui a aidé ?

VISION ORIENTÉE VERS LE FUTUR

- On aide la personne à imaginer ce qu'elle souhaite, ce qu'elle voudrait voir changer. Même si c'est un petit pas. Cela donne du sens et de l'espoir, même dans la souffrance.



QUELQUES OUTILS CONCRETS

- **L'échelle de progrès** : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 est le pire moment et 10 est un moment où vous vous sentez bien, où vous vous situez aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous a permis d'être à ce chiffre ? »
- **La question du miracle** : « Si un miracle se produisait cette nuit et que le problème était résolu, que remarqueriez-vous en premier demain matin ? »
- **Le futur préféré** : « Si les choses allaient un peu mieux, à quoi le remarqueriez-vous ? Qu'est-ce qui serait différent ? »
- **Les exceptions** : « Y a-t-il eu un moment récemment où les pensées suicidaires étaient moins présentes ? Qu'est-ce qui était différent ? »
- **Les questions de vision** : "À quoi ressemblerait une petite amélioration ?"

ADAPTER SON LANGAGE : COMMENT REFORMULER QUESTIONS ET AFFIRMATIONS

1. Remplacer le verbe « être »
2. Remplacer les formulations « est-ce que... »
3. Éviter les « pourquoi »
4. Reformuler les absolus « toujours » et « jamais »
5. Utiliser la présupposition
6. Préférer « quand » à « si »
7. Remplacer « oui mais » par « et »
8. Blâmer positivement la personne pour ses succès
9. Utiliser le « Quoi d'autre ? »





ATELIER INTERACTIF : 15 minutes

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

- Faire vivre la différence entre deux types de questions et observer comment le ton, l'énergie et les informations recueillies changent.

Entrevue 1 : Approche orientée vers le problème

Objectif : Explorer en profondeur le problème, ses causes, ses impacts.

Contexte : La personne consulte parce qu'elle vit un stress important au travail (Pensez à une situation réaliste dans votre milieu).

Questions (5 min)

Entrevue 2 : Approche orientée vers les solutions (AOS)

Objectif : Identifier les ressources, les exceptions, les objectifs et les pistes d'action.

Contexte : Même situation – stress au travail.

Questions (5 min)



**MINI ATELIER
INTERACTIF**

ENTREVUE 1 : APPROCHE ORIENTÉE VERS LE PROBLÈME

•Objectif : Explorer en profondeur le problème, ses causes, ses impacts.

CONTEXTE : LA PERSONNE CONSULTE PARCE QU'ELLE VIT UN STRESS IMPORTANT AU TRAVAIL.

Questions :

1. Depuis quand ressentez-vous ce stress ?
2. Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent ce stress ?
3. À quel moment de la journée est-ce le plus difficile ?
4. Comment ce stress affecte-t-il votre vie personnelle ?
5. Avez-vous déjà consulté pour ce problème auparavant ?
6. Quelles conséquences ce stress a-t-il eu sur votre santé ou votre performance ?





ENTREVUE 2 : APPROCHE ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS (AOS)

- Objectif : Identifier les ressources, les exceptions, les objectifs et les pistes d'action.

CONTEXTE : MÊME SITUATION – STRESS AU TRAVAIL.

Questions :

- Qu'est-ce qui vous a motivé à venir aujourd'hui ?
- Malgré ce stress, qu'est-ce qui vous aide à tenir bon ?
- Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau de bien-être vous situez-vous aujourd'hui ?
- Que faudrait-il pour passer à un niveau supérieur ?
- Pouvez-vous me parler d'un moment récent où vous vous êtes senti(e) un peu moins stressé(e) ?



DISCUSSIONS ET ÉCHANGES



MOT DE LA FIN

L'espoir, ça se travaille. Ça se construit ensemble. Et souvent, ça commence par une question toute simple :

« Qu'est-ce que vous voulez à la place ? ».

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

NOVEMBRE 2025

NATALIE PATRY



RÉFÉRENCES THÉORIQUES

Lane, J., Archambault, J., Collins-Poulette, M. et Camirand, R. (2010). *Guide de bonnes pratiques en prévention du suicide à l'intention des intervenants des centres de santé et de services sociaux*. Québec : Direction des communications, ministère de la Santé et des Services sociaux, 99 p. [\[publicatio...gouv.qc.ca\]](#)

Lamarre, J. (2018). *La psychothérapie orientée vers les solutions*. Dans L. Landry Balas (dir.), *L'approche systémique en santé mentale* (pp. 147–178). Montréal : Presses de l'Université de Montréal. <https://books.openedition.org/pum/9896>

Plane, J., Lavoie, B., & Camirand, R. (2010). *La supervision selon l'approche orientée vers les solutions*. *Psychologie*, 27(4), 34–37.

Fiske, H., & Lavoie, B. (s.d.). *Favoriser l'espoir : Histoires de prévention du suicide*. Document de conférence. [PDF]. Consulté sur https://sa986c3b2d2200023.jimcontent.com/download/version/1667848697/module/10583474552/name/Favoriser%20l%27espoir_Fiske%20Lavoie.pdf

Coaching Solutionniste®. *Quelques références sur l'approche orientée solutions*. coaching-solutionniste.com

Association québécoise de prévention du suicide (AQPS). *Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques*. Formation professionnelle destinée aux intervenants œuvrant auprès d'une clientèle vulnérable au suicide (14 ans et plus). Durée : 21 heures. Objectifs : estimer la dangerosité, travailler l'ambivalence, convenir d'un plan d'action, faciliter l'accès aux services. Formation accréditée pour la formation continue en psychothérapie.

Disponible sur : <https://aqps.info/professionnels-de-la-sante-et-des-services-sociaux>
[\[aqps.info\]](http://aqps.info)