

L'Art du questionnement

Préface du Pr Michel Botbol

Laurent Huz

L'Art du questionnement

En thérapie et
en accompagnement



interéditions

Couverture : Studio Dunod

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

Sommaire

SOMMAIRE	V
PRÉFACE DU P ^R MICHEL BOTBOL.....	VII
AVANT-PROPOS	1
INTRODUCTION	5
1. POINT SUR LES MÉTHODES DE COMMUNICATION.....	11
2. QUESTIONNER L'EXPÉRIENCE DU CLIENT.....	25
3. Les POSTURES DU THÉRAPEUTE.....	49
4. Les DÉBUTS ET LES FINS DE SÉANCE.....	71
5. Les REPRODUCTIONS	81
6. L'ART DU QUESTIONNEMENT EN ACTION.....	89
7. Impulser LE CHANGEMENT	139
CONCLUSION.....	151
BIBLIOGRAPHIE	153
TABLE DES MATIÈRES.....	159

Préface

LE MONDE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE a traversé, ces dernières années, un moment particulièrement intéressant. Près de cent vingt ans après la création des cures de paroles psychanalytiques, plus de soixante ans après l'émergence de diversifications nombreuses que ce premier mouvement a connues à partir de l'introduction par Carl R. Rogers de la notion d'approche centrée sur la personne (*Person-Centered Approach*), on assiste depuis quelques années au remarquable renouveau de l'intérêt pour l'idée de personne et de son application dans des champs très divers, allant de la clinique individuelle à la communication politique et sociale en passant par l'éducation et le management (Cornelius-White *et al.*, 2013). Cet intérêt n'avait certes jamais vraiment disparu, mais sa valeur transversale et interdisciplinaire tendait à se perdre derrière ce qui apparaissait alors la priorité : la défense et l'illustration de chacune des formes et méthodes qui, avec des inspirations pourtant relativement communes, mettaient l'accent sur ce qui les spécifiait en les spécialisant sur tel ou tel aspect de la vie psychique ou telle ou telle formalisation de leur traitement. C'est ainsi que les développements techniques spécifiques à chaque approche prenaient le pas sur ce que toutes ces formes de psychothérapies avaient en commun : la nécessité de trouver une méthodologie permettant de prendre en compte réellement la totalité de la personne à traiter, et pas seulement son individualité ou ses manifestations objectives ; autrement dit, un moyen d'intégrer dans la prise en compte de cette personne sa subjectivité et son contexte (Mezzich *et al.*, 2010). C'est en effet la question centrale pour toutes ces techniques psychothérapeutiques lorsque, sous une forme ou une autre, elles se réclament de cet humanisme centré sur la personne et ne veulent pas s'en tenir à des pétitions de principe sur l'ambition holistique de leur démarche.

Il me semble que c'est précisément cette exigence qui différencie le plus le renouveau actuel des psychothérapies humanistes des formes que celles-ci avaient prises dans leur premier développement. Ce qui domine aujourd'hui, c'est de donner la priorité au commun et au transversal sur le spécifique et le spécialisé. C'est, en tout cas, la position défendue par l'auteur de ce livre, Laurent Huz, qui l'inscrit d'emblée sous le primat de cette problématique commune.

Ainsi, c'est par exemple dans cette perspective qu'il examine la question de l'empathie du professionnel à laquelle chacune de ces méthodes fait appel comme outil de choix pour accéder à la subjectivité du patient par le détour de la subjectivité du thérapeute. En d'autres termes, l'un des points communs à toutes ces méthodes est de donner au professionnel la charge d'utiliser sa subjectivité empathique pour accéder à la subjectivité du patient. Le psychothérapeute doit pour cela donner crédit au récit interne qu'en tant que thérapeute, il doit construire en lui-même, plus ou moins spontanément, pour rendre compte des sentiments empathiques qu'il éprouve au contact du patient.

L'empathie dont il est question ici n'est donc pas une empathie miroir mais une empathie narrative ou métaphorisante qui ne se contente pas de refléter le sentiment du patient avec lequel il sympathise, mais utilise la sensibilité subjective du professionnel impliqué dans la relation thérapeutique pour rendre compte de subjectivité du patient et donner à la situation sa véritable valeur clinique centrée sur la personne. L'originalité de la proposition de l'ouvrage qui suit est d'offrir une démarche qui le fait en passant par des questions qui ont une double visée clinique : celle d'accompagner le patient dans la reconnaissance et l'élaboration psychothérapique de ses représentations et affects et celle, ce faisant, de nourrir l'empathie du thérapeute, c'est-à-dire sa capacité à appréhender empathiquement les représentations et les affects subjectifs du patient. Il s'agit donc d'un mouvement complexe qui mérite bien d'être considéré comme cet art de la question dont l'ouvrage fait son titre et le centre de son propos dans une description riche et minutieuse dont la visée pédagogique et l'ambition pratique seront certainement d'une grande utilité pour tous ceux qui s'engagent dans une telle démarche.

Références

Cornelius-White J.H., Motschnig-Pitrik R., Lux M., *Interdisciplinary Application of the Person -Centered Approach*, New York, Springer, 2013.

Mezzich J.E., Salloum I., Cloninger R., Salvador-Carulla L., Kirmayer L., Banzato C.E.M., Botbol M., Person-Centered integrative diagnosis; conceptual bases and structural model, *Canadian Journal of Psychiatry*, 55 (11), p. 701-708.

Michel Botbol

*Psychiatre, psychanalyste,
Professeur émérite de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent
(Université de Bretagne Occidentale),*

*Président du Comité santé des jeunes de la Fondation de France,
Secrétaire aux Publications Scientifiques
de l'Association mondiale de psychiatrie*

Avant-propos

JE SUIS GESTALT-THÉRAPEUTE, médiateur en Communication NonViolente et thérapeute de couple. Ma principale aspiration durant toutes ces dernières années a été d'accompagner de la meilleure manière qu'il soit les personnes en difficulté qui ont sollicité mon aide.

Je me suis formé à des approches thérapeutiques complémentaires (*Internal Family System*, Approche brève orientée solutions, thérapie de couple basée sur les enjeux d'attachement, psychologie positive du couple, hypnose ericksonienne, Programmation Neuro-Linguistique, etc.) et je me suis beaucoup documenté à travers des articles et des livres en psychothérapie, en coaching afin de comprendre quelles étaient les meilleures approches possibles en matière d'accompagnement de personnes en souffrance.

Quand j'étais jeune praticien, je passais des heures entières à revisiter mentalement chaque séance pour trouver là où j'aurais pu être plus efficient en matière de réponse, là où j'avais manqué de justesse, là où j'aurais pu être plus pertinent. C'est au fil des séances, au fil des années, au fil des supervisions, que j'ai peu à peu mis en place et rodé certains mécanismes d'intervention et de questionnements propices à faire cheminer le client plus efficacement.

C'est avant tout ma recherche de l'excellence qui m'a poussé à étudier ce thème du questionnement qui est par ailleurs si peu abordé dans la littérature du développement personnel et de la psychothérapie. J'ai toujours considéré que poser la bonne question au bon moment était un art indispensable à l'accompagnement thérapeutique. Au départ, je notais les phrases intéressantes sur un bout de papier dès que j'entendais un propos pertinent entre deux personnes, que ce soit en formation, en accompagnement, dans les livres, dans les films... Par propos pertinent,

j'entends toute intervention permettant de susciter chez une personne un cheminement intérieur, une prise de conscience, un « *insight* », une nouvelle façon de penser, un ajustement créateur...

Au bout de quelques années, j'avais relevé pas moins d'un millier de phrases classées par catégorie d'interventions. C'est la restitution et la synthèse de ce travail de recherche qui fait l'objet de cet ouvrage.

Le socle de ma pratique est la Gestalt-Thérapie et la Communication NonViolente. C'est important de le préciser car je suis, dans mon essence la plus profonde, profondément thérapeute. Dans mon approche, l'émotion est la cible de mes interventions et constitue le levier principal du changement. Elle joue un rôle prépondérant dans l'organisation des processus psycho-émotionnels, dans la construction du Soi, dans l'interprétation des événements extérieurs. Mes questionnements sont donc très orientés « ressentis et processus » plutôt que « réflexions et argumentations ».

Quand un client vient me voir, il a bien souvent analysé son problème de mille et une façons. Si la solution était purement intellectuelle, il l'aurait trouvée avant même de venir me rencontrer. Quand un blocage existe, c'est que des ajustements conservateurs, des croyances limitantes, des projections viennent s'opposer au processus du changement. Ces blocages se traduisent en général par des émotions comme la peur, la colère, la résignation, le stress, la dépression, le doute, l'impuissance... C'est en questionnant ces émotions, en mettant du sens sur son expérience que le client peut se confronter à lui-même et trouver peu à peu les ajustements créateurs et les ressources nécessaires à son changement.

Ce livre s'adresse déjà aux « praticiens de la psychothérapie et de l'accompagnement au sens large » désireux de parfaire leur art. Il décrit des questionnements possibles en fonction de situations couramment rencontrées en cabinet.

Il n'y a pas de questions miracles ou universelles et, en même temps, les problématiques clients se recoupent bien souvent en fonction de leur type de profil (introvertie, extravertie) et des enjeux de développement qui n'ont pas été suffisamment intégrés (métabolisés).

Ce que n'est pas ce livre :

- Ce n'est pas une nouvelle méthode de psychothérapie. Je n'aborde aucune notion sur la psychopathologie, les enjeux de développement,

la théorie de l'attachement, la théorie du champ, l'épigénétique... Il s'appuie sur ces concepts pour pouvoir concrètement proposer des questionnements possibles mais ne les développe aucunement. La bibliographie à la fin de ce livre vous permettra de trouver des références de livres pertinents si vous souhaitez développer vos connaissances.

Ce livre est :

- Une proposition de questionnements construite à partir de mon expérience de thérapeute. Il ne prétend pas remplacer les habitudes de questionnement ou d'intervention que chaque thérapeute se construit au fil de sa pratique, mais propose plutôt un socle de questions possibles permettant d'enrichir leur pratique.

Au-delà de tout, j'aime l'accompagnement thérapeutique. Plus qu'un métier, c'est mon projet de vie et je le pratique tous les jours avec la même joie et la même énergie. Je crois, au plus profond de moi, aux qualités innées des êtres humains qui peuvent parfois, engluées dans leurs difficultés, être difficiles à exprimer. Ce livre fait partie de mon élan de contribution et je vous le propose avec l'humilité qui convient car, tout comme moi, il est imparfait. J'espère qu'il pourra faire une différence dans votre pratique, vous donner certains réflexes et certains repères.

