

Table des matières

Préface de John W. Weakland	i
Préface de Lyman C. Wynne	iii
Table des matières	vii
Avant-propos	xi
Remerciements	xiv
Chapitre 1 – Comment savoir ce qu'il faut faire ?	1
Thérapie brève	1
<i>Contraintes temporelles</i>	1
<i>Pas seulement moins de la même chose</i>	2
Évolution	4
Fils directeurs	6
<i>Pourquoi avez-vous fait cela?</i>	6
<i>La technique de confusion</i>	8
<i>Point nodal</i>	10
<i>Méthodes indirectes</i>	11
<i>Puisque cela marche, n'essayez pas de l'arranger</i>	14
<i>La fin de la résistance</i>	15
<i>Il suffit d'un petit changement</i>	17
Chapitre 2 — Des plaintes des clients : la faute à pas de chance	19
Travailler en équipe : stimulant mais pas indispensable	19
<i>Point de vue polyoculaire</i>	21
<i>La formation d'une équipe</i>	22
Formation et formulation des plaintes	23
<i>Premier postulat</i>	25
<i>Modélisation des plaintes, première partie</i>	25
<i>Deuxième postulat</i>	27
<i>Modélisation des plaintes, deuxième partie</i>	29

Construire les problèmes à partir des plaintes	30
<i>Métaphore</i>	32
La construction des solutions	37
<i>Troisième postulat</i>	37
<i>Modélisation des plaintes, troisième partie</i>	37
<i>Exemple clinique : devenir une mère parfaite</i>	39
<i>Exemple clinique : la clé</i>	41
<i>Quatrième postulat</i>	43
<i>Modélisation des plaintes, quatrième partie</i>	43
<i>Cinquième postulat</i>	44
<i>Approche expérimentale de la construction des points de vue</i>	44
<i>Modélisation des plaintes, cinquième partie</i>	45
<i>Exemple clinique : la béquille d'aluminium</i>	46
<i>Sixième postulat</i>	49
<i>Modélisation des plaintes, sixième partie</i>	49
<i>Faire en sorte qu'on s'attende au changement</i>	51
Conclusion	53
Chapitre 3 — Les liens, les boucles et le rasoir d'Ockham	55
Niveaux de description	55
<i>Milton Erickson : un créateur de nouvelles cartes</i>	56
<i>Cartes multiples</i>	58
Représentation comparative : étude de cas	59
Représentation imagée d'un cercle vicieux	63
Le rasoir d'Ockham	67
<i>Images en miroir</i>	68
Le concept de convenance	69
Chapitre 4 —Thérapie coopérative	76
Comment se construit une réalité thérapeutique	76
Coopérer	78
<i>Un changement de ponctuation</i>	81
<i>Une théorie de la coopération</i>	81
<i>La coopération client-thérapeute</i>	84
Attentes de changement	87
<i>Exemple clinique</i>	88
<i>Le processus de construction des attentes</i>	90

Orientation vers le présent et le futur	91
Chapitre 5 — La technique de la boule de cristal	95
Faire vivre le futur dans le présent	95
Technique	95
<i>Exemple clinique : peur de quoi?</i>	99
<i>Exemple clinique : bien frapper !</i>	100
<i>Exemple clinique : l'amie de Jake</i>	102
Discussion	106
Chapitre 6 — La construction des problèmes	110
L'objectif structure le problème	110
<i>Exemple clinique : la paresseuse</i>	111
<i>Exemple clinique : la pseudo-boulimique</i>	113
<i>Exemple clinique : plus de trois fois ce n'est pas que de la chance !</i>	119
Conclusion	123
Chapitre 7 — Restez simple !	125
Le concept d'holisme	125
<i>Exemple clinique : un prêté pour un rendu</i>	129
<i>Exemple clinique : créer une soif de changement</i>	133
<i>Exemple clinique : le dur à cuire à la retraite</i>	137
Conclusion	141
Chapitre 8 — Clés passe-partout	142
Écrire, lire et brûler	143
Tâche de dispute programmée	145
« Faites quelque chose de différent »	146
<i>Exemple clinique : les biscuits au chocolat</i>	149
<i>Exemple clinique : peur de l'inconnu</i>	150
<i>Exemple clinique : le repoussoir à conneries !</i>	151
<i>Exemple clinique : un geste vaut de nombreux mots</i>	154
<i>Exemple clinique : anticipation</i>	156
« Prêtez attention à ce que vous faites quand vous parvenez à surmonter votre désir de . . . »	157
<i>Exemple clinique : flashback</i>	158
<i>Exemple clinique : qui y est arrivé en premier ?</i>	160

<i>Exemple clinique : critiquer ou se taire ?</i>	161
Conclusion	162
Chapitre 9 — Le changement est non seulement possible, il est inéluctable	163
Tâche standard pour la première séance	163
<i>Exemple clinique : les trois pistolets</i>	165
<i>Exemple clinique : seize ans à peine !</i>	167
<i>Exemple clinique : essayer une fois de plus</i>	170
<i>Exemple clinique : la persévérance est-elle une vertu ?</i>	173
Analyse	175
<i>Mieux, pareil ou pire ?</i>	177
<i>Événements et comportements bénéfiques ou profitables</i>	180
<i>Dans le champ de la plainte ou en dehors ?</i>	182
<i>Résultats</i>	183
<i>Suivi</i>	184
<i>Discussion</i>	186
Chapitre 10 — Conclusions	191
Règles empiriques	191
<i>Les réussites passées</i>	191
<i>Les exceptions à la règle</i>	193
<i>La règle soit/soit</i>	194
<i>La règle de la certitude</i>	196
<i>Inverser le problème</i>	197
<i>S'il n'y avait pas de « si »</i>	198
Conclusion	200
<i>Les systèmes</i>	200
<i>Le système thérapeutique</i>	201
<i>La simplicité</i>	202
Bibliographie	207
Index	213