

Faites votre 180°, Emmanuelle Piquet

Vous avez tout essayé. Et si vous tentiez l'inverse ?

Introduction

Un hamster dans une roue : avoir tout essayé pour résoudre un problème. Pourtant ce que nous faisons relève du bon sens !

J'ai tout essayé : exemple d'un conjoint jaloux qui cherche à se rassurer sur la fidélité de l'autre qui fouille et s'inquiète d'autant plus, poussant l'autre peut-être à vouloir partir éventuellement. Ou l'anxieux qui demande de l'aide pour chacune de ses sorties, renforçant par là-même son anxiété. Ou un timide qui essaie de contrôler ce que les autres pensent de lui, évite de prendre la parole, renforçant son sentiment de nullité. Ou un colérique qui tente de contrôler les émotions quand elles le submergent. Ou un inquiet dont les rituels sont devenus tellement envahissants qu'il en a peur de perdre son conjoint ou son travail. Ou un procrastinateur qui s'exhorte à reprendre le contrôle et le perd de plus en plus. Ou le parent d'un ado qui tente en vain de le mettre au travail.

Arrêter de la roue et descendre : dans l'impasse, faire un virage à 180°.

Chapitre 1 – Oser une nouvelle façon de voir, d'agir et d'être au monde

Une statue de verre

C'est bien souvent une perception, une définition (d'une bonne mère, manager, prof...) qui génère de la souffrance, chez nous et les autres (surtout quand elles nous poussent à faire plus de la même chose pour régler un problème : quand la persévérance devient de la rigidité).

Les inconvénients du changement

Un inconvénient de taille que de devoir renoncer aux interactions qui nous rassurent et nous structurent.

Pas une solution magique, mais un principe fondamental

La persévérance dans une solution improductive aggrave souvent le problème. Commencer donc dans un premier temps à cesser de faire ce qui est visiblement inefficace par rapport à l'objectif est un premier pas (de géant) vers l'apaisement de la souffrance

Se tirer soi-même par les cheveux

Difficile d'être lucide sur ses propres tentatives de solution.

Chapitre 2 – C'est quoi un problème ?

Un problème est une difficulté qui se répète et qui génère de la **souffrance**.

Au fait, **QUI** souffre ?

1^{er} écueil : vouloir changer le comportement de personnes qui souffrent peu ou pas du problème (outiller les enfants harcelés plutôt que d'essayer de changer les harceleurs, par exemple)

2^{ème} écueil : confondre difficulté et problème (cercles vicieux nourris par des tentatives de solution)

3^{ème} écueil : nous ne comprenons pas que les autres ne souffrent pas autant que nous

Chapitre 3 – Nos cercles vicieux et les « régulations » qui les maintiennent

Vous avez tout essayé, c'est vrai, mais toujours dans le même sens, celui du bon sens

Exemple d'un ado : passer d'un « Mets-toi au travail » exprimé différemment à un « Tu peux ne pas travailler »

Dans le cas où les tentatives de régulation « actées » sont sous-titrées par un propos allant dans le sens inverse, c'est ce qui est fait qui prime sur ce qui est dit (faire quelque chose et s'en plaindre, « OK mais c'est la dernière fois » peu crédible).

Les 5 tentatives de régulation classiques

- **Externes** : celles qui s'adressent au monde extérieur (essayer d'éviter de se retrouver face à un harceleur en entreprise)
- **Internes** : Celles qui viennent tenter de réguler...
 - o Les **pensées**
 - o Les **émotions**
 - o Les **symptômes**
- La tentative de régulation **méta** (s'acharner à vouloir changer le monde, pris dans un objectif global qui structure depuis longtemps le quotidien – exemple du manager qui fait disparaître toute émotion de son quotidien pro – tout sauf montrer de la faiblesse – et qui se retrouve de plus en plus submergé par les émotions)

Identifier les tentatives pour les neutraliser (intégrant des principes fondamentaux du constructivisme - la normalité n'existe pas – et de la cybernétique – la logique rationnelle, linéaire est inappropriée quand on parle de l'être humain).

Chapitre 4 – L'individu normal, quel individu normal ?

L'impossible définition de la normalité

Le constructivisme va à l'encontre de la dichotomie (psychiatrique) « pathologique – sain ».

Le regard pathologisant porté sur certains individus, en dehors de tout lien avec leur contexte interactionnel actuel (et souvent familial), a tendance à cristalliser et donc à en amplifier le caractère pathogène.

Étiquetant la personne, on lui dénie fréquemment simultanément toute capacité à résoudre son problème (ce qui aggrave les incapacités prétendument issues de la pathologie : prophétie autovalidante).

Des étiquettes soulageantes et... déresponsabilisantes

Pour paraphraser Watzlawick : le diagnostic s'apparente parfois à une « étiquette » douteuse, induite par une idée préconçue, venue d'un tiers faisant autorité.

Il dédouane l'entourage adulte d'une quelconque responsabilité, ne serait-ce qu'interactionnelle dans la persistance du problème. En ce sens, le diagnostic est soulageant.

Cf les diagnostics « dys » (non psychodégradable) qui enferment les enfants dans son incompetence et son manque d'autonomie.

Cf les enfants TDA/H à qui on dit « Tiens-toi tranquille » ce qui génère chez eux l'envie irrépressible de se mettre à courir.

Cf les millions d'homosexuels qui ont été guéris d'un coup avec la mise à jour du DSM.

La scrutation permanente et le diagnostic déresponsabilisant ne contribuent-ils pas à cristalliser les problèmes ? Être placé sous le microscope d'experts rend au minimum nerveux, non ?

Nous avons construit une société qui considère comme une maladie (épidémie épistémologique ?) ce qui auparavant n'était qu'une difficulté de la vie qu'il fallait bon an mal an surmonter. En allant puiser dans ses propres ressources.

Peut-on enrayer ce mouvement ? Mettre en place des interactions responsabilisantes avant toute expertise diagnostique du cerveau ? Et si cela ne change rien, il sera toujours temps de le placer sous un microscope.

Chapitre 5 – Changez vos interactions, pas les autres

De l'étiquetage du psychisme à l'analyse des interactions

Interactions entre soi et le monde, entre soi et les autres, entre soi et soi.

Ce sont les interactions dysfonctionnelles qui vont être « soignées ». L'objectif de la thérapie stratégique est de faire vivre une **expérience émotionnelle correctrice** qui va augmenter le registre comportemental de la personne pour que la souffrance diminue.

Et ce que vous faites, ça marche ? Non

La rigidité vient du fait qu'on ne tient pas en compte les **feedback** qui nous disent que nos tentatives de régulation sont dysfonctionnelles *dans ce contexte donné*.

Conseil : observer de manière systématique, lorsque vous serez face à un problème récurrent, l'efficacité de vos actions au regard du résultat obtenu.

Ce qui fait souffrir ce n'est pas le problème, c'est la façon dont nous le percevons

Le simple fait d'arrêter nos tentatives de régulation génère un feed-back différent qui nous conforte dans notre nouvelle vision.

Chapitre 6 – Changez de logique : raisonnez circulaire, pas linéaire

Adieu Descartes

Selon Bateson, la logique de causalité circulaire rend bien mieux compte des comportements humaines que la causalité linéaire.

Exemple : [causalité linéaire] Si je tape une boule de billard avec un certain angle et force, on peut prévoir son comportement. [causalité circulaire] Si je remplace la boule de billard par un chien, c'est difficile de prévoir (la réaction du chien va dépendre de la relation préexistante entre le chien et celui qui le frappe, du contexte physique et émotionnel de l'animal, etc.). On ne saura qu'une fois le coup de pied donné, mais en même temps, le chien a déjà un impact sur la personne censée le frapper.

Avant même de parler nous avons un impact

Exemples : écrire un mail de mécontentement, décider de mettre le hiérarchique en copie, modifier le mail initial ; vous préparez une présentation, on vous dit que l'actionnaire majoritaire sera présent, vous modifiez votre présentation ; avant même d'annoncer à votre fille ado qu'elle ne va pas pouvoir faire sa fête à la maison comme prévu, vous anticipez déjà son feed-back...

Caractéristique principale du modèle de Palo Alto : n'importe quelle partie du système a la possibilité d'impacter le fonctionnement du système lui-même, même s'il ne peut jamais en contrôler la réalité.

Passer du pourquoi au comment

Plutôt que « quelle est la cause ? » (logique linéaire) → « Comment expliquer que dans ce contexte ce comportement a un sens ? Comment expliquer qu'il perdure » (logique circulaire)

Quels sont les effets qui modifient les causes ?

Passer de la recherche de la cause originelle à l'analyse du cercle vicieux

Exemple d'un ado qu'on voudrait mettre au travail :

[vision linéaire] C'est parce qu'il ne fait rien qu'on est obligé de lui mettre la pression. C'est l'enfant qui a un problème, les parents sont obligés de pallier la déficience de son système interne.

[vision circulaire] Qu'ont fait les parents pour le mettre au travail sans résultat ? Moins il travaille, plus ils le suivent de près, plus il se démobilise (les parents se mobilisent à sa place). La démobilisation les inquiète, donc ils le suivent d'encore plus près, etc. La démobilisation devient la réponse logique à une prise en charge excessive. D'ailleurs, c'est rarement l'ado qui souffre de la situation.

Exemple d'un problème d'angoisse :

[vision linéaire] C'est parce que je suis angoissé que j'ai besoin d'être accompagné quand je sors.

[vision circulaire] La peur pousse à se faire rassurer et assister, mais cela accroît l'angoisse de sortir

seul. L'émotion qui crée la souffrance est logique puisqu'elle est générée par ce cela même qui est censé la combattre.

En définitive, la logique linéaire n'est pas adaptée pour sortir des cercles vicieux (solutions de bon sens ou qui ont marché dans d'autres contextes). La logique circulaire nous permet de nous rendre compte de ce qui l'alimente.

Chapitre 7 – A 180° de ce qui a déjà été fait

Un demi-tour tout en souplesse

Ce sont les comportements à l'œuvre et non les individus qu'il faut modifier.

Une fois que le problème est correctement posé (pour qui est-ce un problème notamment), que les tentatives de régulation ont été identifiées, et que leur thème commun a été formalisé... faire le virage à 180°.

Ca va vous paraître bizarre mais...

Monter un cheval farouche : c'est précisément tirer sur les rênes pour le retenir qui le fait ruer. Les ordres relatifs au comportement sont donc plus efficaces lorsqu'ils sont formulés avec soin et donné de façon indirecte, implicite ou apparemment insignifiante.

Le 180° pas à pas

- Un virage très stratégique

Identifier le plus rapidement possible la vision du monde de la personne, ses croyances, ce qu'il apprécie et déteste, son « langage » pour s'en servir comme levier d'intervention (quand deux parents ont deux visions opposées : il faut responsabiliser notre fils vs il souffre il faut l'aider ; les prendre séparément, leur dire qu'ils ont raison et leur donner la même prescription de tâche, formulée en fonction)

- Manipulation ou influence

Quand la personne est demandeuse, alors elle choisit de se laisser influencer pour que son problème soit résolu.

Influencer plutôt que convaincre : l'auteur prévient ses clients qu'elle va leur demander des comportements qui vont leur paraître bizarres, mais bon, jusqu'à maintenant toutes leurs manœuvres ont échoué...

- Un virage paradoxal

L'outil de résolution de problème issu du modèle de Palo Alto est par nature paradoxal : pour que la souffrance s'apaise, renoncer à ce qui jusqu'à présent paraissait logique, parfois même vital : un comportement de bon sens.

- **Prescrire le problème**

Tâche d'observation : « pour que vos crises d'angoisses cessent, je vais vous demander d'observer de manière très détaillée chacune des crises pour la prochaine fois, afin que nous disposions de tous les éléments nécessaires les concernant »

Prescription que les crises d'angoisse continuent pour pouvoir travailler (déjà un virage à 180° en soi). Il arrive souvent que les clients reviennent témoignant que les crises ont bizarrement disparu jusqu'à la veille du second rdv (heureusement, sinon sur quoi on aurait travaillé ?)

- **Freiner pour mieux mobiliser**

Poser la question des **inconvenients de l'amélioration**. Pour faire un choix en connaissance de cause, cad en regardant les deux branches de l'alternative (si une partie de vous vous a maintenu pendant si longtemps dans une qui paraît ne pas vous plaire, il doit y avoir de bonnes raisons...). Quels sont les renoncements les moins douloureux, pour vous !?

Quand un client fait des **progrès spectaculaires**, prescrire la **rechute** : c'est en se musclant que l'on progresse vraiment de façon fondamentale, et les rechutes nous apprennent beaucoup sur la façon dont le problème pourra réapparaître et être géré dans différentes circonstances une fois la thérapie terminée. Il serait donc dangereux de ne pas avoir de rechute !

- **Amplifier les émotions négatives**

Il est étonnant que tel client ne soit pas plus déprimé que ça, avec tout ce qu'il vit. Lui demander qu'il le soit plus jusqu'à la prochaine séance (contrairement à l'entourage qui lui répète qu'il a tout pour être heureux).

- **Prescrire le symptôme** (surtout dans des situations de contrôle obsessionnel)

Chapitre 8 – Et dans la vie, ça marche aussi ? Oui !

Avant d'opérer un virage à 180° (dans la vie courante), quelques questions à se poser :

- La personne est-elle prête à faire des choses pour que le problème soit résolu ?
- Le problème est-il actuel ? Sinon, a-t-il des répercussions concrète dans la vie actuelle ?
- Tout ce que la personne ou son entourage a fait pour résoudre le problème en vain a-t-il été identifié (souvenirs précis et détaillés) ?

S'il manque un oui, vous ne pourrez opérer de virage à 180° !

Se méfier des problèmes dans lesquels on interagit : on est souvent assez peu lucide sur ses tentatives de résolution.

Cas 1 – Je n'ai aucune raison d'être jalouse

Faire imaginer le pire (mari soulé, dragué par une jeune femme du service marketing qui lui explique qu'elle déteste les gens jaloux) – augmenter les émotions négatives.

Citer une enquête qui dit que les conjoints de gens jaloux trompent beaucoup plus leur conjoint que la moyenne – argument d'autorité.

Mise en lumière d'un conflit interne : partie raisonnable vs partie qui a peur. Qui gagne ? La partie émotionnelle évidemment.

Faire l'inverse de se rassurer = se faire peur (« pour que nous puissions signifier sans réserve à votre angoisse que nous l'entendons et la respectons infiniment »). Nous allons donc procéder avec votre peur comme le fait le paratonnerre avec la foudre : plutôt que de la freiner et la faire disparaître, nous allons l'appeler à heure fixe et suivre le chemin où elle souhaite nous emmener : quotidiennement, 1/4h d'un film d'horreur épouvantable intitulé « Mon mec me trompe et me quitte pour une fille plus jolie et moins pénible »

Lorsque la peur viendra à d'autres moments, dites-lui que vous avez rdv avec elle à un autre moment et qu'elle peut vous laisser tranquille pour l'instant.

C'est déjà beaucoup, donc il n'est pas déjà demandé de ne pas demander à être rassurée, mais juste de réfléchir au fait que cela alimente le problème. Mais demandez si vous ne pouvez pas faire autrement.

A la seconde séance : faire cet exercice en 1 minute chaque fois que la peur pointe le bout de son nez.

La peur est extrêmement atténuée au bout de 3 ou 4 séances, et les clients peuvent alors entendre qu'un couple en danger est un pléonasme.

Cas 2 – L'amant sous la porte cochère

A une personne boulimique...

A la première séance, la pousser à ne pas arrêter pour atténuer la honte : vous perdez vos amis, vous n'êtes pas disponible pour une relation amoureuse, et vous risquez pas mal de conséquences pour votre santé et votre apparence – acné, dents qui vont souffrir des remontées gastriques, cellulite, marque de fabrique des vomitives... mais en même temps vous contrôlez votre poids !

Prescription de tâche : penser une fois par jour de façon précise aux risques d'arrêter de vomir.

Face à la motivation de changer renforcée à la 2^{ème} séance : puisque les crises de boulimie ressemblent à un acte sexuel (elle y prend du plaisir), prescription (de symptôme avec grain de sable pour enrayer le rouage) de laisser un temps de 5 minutes entre l'ingurgitation et le vomi. En plein milieu de crise, elle reprend du contrôle sur elle-même.

Tentatives de régulation contrées : en dehors des crises (« il faut que j'arrête ») et pendant les crises (« foutue pour foutue, je vais me lâcher ! »)

Cas 3 – L'heure des parents

A un couple dont la fille se lève systématiquement à 3h du matin...

1^{ère} séance : prévenir la petite que les parents ne vont dorénavant plus se lever au milieu de la nuit (anticiper les stratégies de l'enfant pour obtenir tout de même la réaction des parents pour qu'ils s'y préparent). Une séance avait suffi.

La seconde est donc l'occasion de travailler sur le cinéma qu'elle fait au moment d'aller se coucher. Prévoir un programme simple pour aller au dodo, puis dire à l'enfant qu'elle peut faire ce qu'elle veut, mais à partir de maintenant, à partir de 20h30 dans cette famille, c'est l'heure des parents (qui doivent donc l'ignorer).

La maman n'a pas réussi : elle l'a remis au lit (alimentant le problème).

Du coup se pose la question : qu'est-ce qui empêche cette personne de régler son problème de manière définitive (vu qu'elle a compris la stratégie avec le 1^{er} symptôme) ? Y a-t-il des risques à ce que le problème soit résolu ?

Questions à poser de manière non culpabilisante : imaginez que votre fille se couche à l'heure... que feriez-vous de vos soirées ?

En l'occurrence, depuis l'accouchement, Madame n'avait plus de désir pour Monsieur...

Cas 4 – Tu devrais avoir du désir pour moi

A un homme qui se plaint de la sexualité quasi absente de son couple...

Elle dit qu'elle est fatiguée, l'homme boude un peu, et cela ne mène à rien. Même quand ils ont des relations sexuelles, il a l'impression qu'elle simule.

Pour ranimer le désir de sa femme, il va falloir vérifier s'il en reste des braises. Et le sien (s'il existe) et certainement écrasé par celui de son mari. **Observons comment le désir de Madame se comporte en milieu autonome** (un mois d'abstinence).

Le mari doit donc dire à la femme que sa thérapeute est d'accord avec elle, qu'une fois par mois c'est déjà beaucoup trop dans la mesure où la sexualité dans le couple semble être morte et qu'il va falloir vivre avec ça. Puis qu'il est prêt à ne plus avoir de relations sexuelles avec elle. La femme peut être rassurée, les rapprochements n'auront plus de visée sexuelle, juste affectueuse.

Si les braises sont plus rougeoyantes que ce à quoi on pourrait s'attendre, que la femme sollicite le mari, il est impératif qu'il refuse (sinon la phase d'observation est à refaire).

Evidemment la femme, piquée à vif de voir son désir jugé par une psy qui ne l'a même pas rencontrée revient vers son mari. Et plusieurs fois dans le mois...

Cas 5 – J'hésite entre deux femmes

Que se passerait-il s'il renonçait de choisir, comme elles le supplient. Le risque serait que les deux partent.

Finalement l'une fait ce choix, pas l'autre.

Cas 6 – J'ai perdu le contrôle de ma classe

La prof prend le trublion en tête de turc, et se retrouve à se faire sermonner par ses parents : il a de bonnes notes, vous ne savez pas gérer les ados, c'est tout.

Le 180° : faire une annonce en classe s'excusant d'être trop dur avec ledit trublion au point qu'il ait eu besoin d'aller pleurer auprès de sa mère, et demander aux gens de la prévenir quand elle serait dure avec lui.

Autre 180° (quand les élèves font l'autruche, la tête dans leur sac) : le 1^{er} qui relève la tête a 2h de colle (c'est le trublion qui les obtient).

Cas 7 – Mon collègue m'a tuée

A une femme dont un collègue savonne la planche pour qu'elle se plante en réunion et qu'il obtienne les meilleurs dossiers, car la pauvre n'a pas l'air très compétente ni de bien gérer ses dossiers. La stratégie jusque-là choisie (surpréparer les dossiers et essayer de se défendre) ne marche pas bien, et est source d'épuisement, ce qui la dessert.

Le 180° :

1) aller voir la RH et menacer d'aller voir l'inspection du travail (« mon mari s'est rendu compte qu'ils ont une voiture de fonction et un meilleur salaire que moi à job équivalent, il est même allé voir un avocat spécialisé qui lui a dit qu'aux prud'hommes c'était gagné ») → résultat augmentation + véhicule

2) remercier le collègue : grâce à lui elle a eu l'augmentation, et plus il la pousse dans ses retranchements, meilleur c'est pour sa carrière (il se trouve désormais dans l'injonction paradoxale : faire ce qu'elle lui a demandé de faire, ou faire ce qu'elle veut)

Commencer la prochaine réunion par « Untel va sûrement me poser des questions horribles pour me mettre à l'épreuve, je le remercie, c'est très formateur »

Cas 8 – Les chefs d'entreprise ne doivent pas montrer leurs émotions

Histoire d'une chef d'entreprise qui montre un des **signes précurseurs du burn-out** chez les cadres : la croyance que l'émotion est nocive et qu'elle n'a pas droit de cité dans l'entreprise (paradoxe quand on sait les souffrances que cet environnement peut provoquer).

Le 180° : accueillir et même amplifier les émotions qu'elle fuit (tristesse, culpabilité) le plus fort possible pendant 1/2h par jour.

Si elle s'est sentie bien, amplifier les émotions positives (jusqu'à être un peu hystérique).

Le faire suffisamment pour que les gens qui vous entourent se demandent ce qui lui arrive.

Cas 9 – Hélène n'aime pas prendre la parole en public

Le poste de manager est pour elle, mais il faut qu'elle dépasse sa peur.

Recherche des tentatives de résolution : demande à son mari de la rassurer, essaie de se rassurer

elle-même, essaie d'évacuer la peur juste avant.

Scénario du pire : « j'ai bien peur qu'à ce petit jeu-là (renforcer la peur en essayant de la contrôler) vous vous retrouviez à vomir à la prochaine réunion ! »

Pendant la réunion : essaie qu'on ne la voie pas (cache ses mains...). Pas plus efficace.

Le 180° : pendant une semaine, 15' / j d'un exercice que vous faites déjà, mais dans le mauvais sens : visualiser tout ce qui pourrait se passer de pire, sans se rassurer.

Si le cerveau envoie des pensées parasites pour éviter le désagrément, les chasser et revenir à l'exercice.

Une fois ceci fait, réfléchir à comment annoncer son stress en début de réunion plutôt que de le cacher (« pardonnez-moi, je suis très impressionnée, c'est une réunion importante pour moi, il se peut donc que je me mette à bégayer ou à rougir... »)

La thérapeute voit sa cliente la veille de la réunion pour l'aider à la préparer.

Cas 10 – Mon patron me tétanise

A une assistante de direction qui court derrière son patron pour se faire crier dessus.

Le 180° :

- 1) Cesser de lui courir après pour qu'il signe les papiers, etc. : tous les soirs lui envoyer un email récapitulatif de tous les documents qui auraient dû être signés, disponibles sur son bureau
- 2) Quand il hausse le ton, lui dire « J'adore quand vous me parlez comme ça, ça m'excite »)

Cas 11 – Surtout ne pas faire de vague

A chaque expérience professionnelle, le client devient le bouc-émissaire, des gens et des institutions. Sa stratégie pour répondre aux attaques est une espèce de mollesse souriante qui ressemble à un acquiescement, héritée de l'adolescence.

Le 180° : à la première personne qui lui parlera sur un ton irrespectueux dans son prochain travail, réagir du genre « Merci de ne PLUS JAMAIS me parler sur ce ton-là » puis tourner les talons et partir. La personne sera déçue que personne ne lui parle sur un ton agressif dans son nouvel emploi.

Cas 12 – Chloé est presque en burnout

Une jeune femme au parcours remarquable dans son entreprise se retrouve sans prise sur un dossier (des éléments qu'elle ne maîtrise pas), ce qui n'est pas son mode de fonctionnement habituel (pouvoir répondre à toutes les questions). Crises de sanglots qui dégénèrent en panique de ne pas être normale, se sentir nulle, avec sentiment d'incompétence puisqu'elle ne peut plus travailler normalement... Ses collègues l'enjoignent à se reposer, qu'ils vont la suppléer sur ses dossiers (alimentant le problème). Même sa boss qui la considère l'enjoint à prendre des congés (idem).

Le 180° : lui demander de faire une tâche subalterne (lui permet d'accepter sa culpabilité d'incompétence) et lui évite de se mettre en arrêt ou prendre des congés (vu comme de l'abandon pur et simple). Cela la contraint à arrêter ses tentatives de régulations (contrôler l'incontrôlable).

Dans la plupart des cas de burnout où c'est la pression hiérarchique qui crée l'épuisement, travailler avec les clients sur l'alternative suivante :

- Soit vous n'écoutez pas votre corps (symptômes) et imaginez où cela vous mène (hôpital, « elle s'est bien battue jusqu'au bout, même si à la fin c'était n'importe quoi, mais quel courage ! », on reprend rarement les soldats blessés – métaphores des Poilus défigurés qui s'attendaient à être accueillies en héros)
 - Soit vous décidez de dire non à un certain nombre de demandes professionnelles pour prendre en compte ce que votre corps vous dit, mais vous prenez un risque majeur (être moins apprécié, peut-être même licenciée, sans doute plus rapidement que dans le choix 1, mais sans les honneurs, et peut-être même de façon très vexatoire, comme si vous étiez paresseux)
- ➔ Appuyer fortement sur les risques de la solution qui consiste à lâcher prise professionnellement : il rejoint les peurs fondamentales de la personne (décevoir ou ne plus être apprécié), ce qui lui permet de les regarder en face et va à l'encontre des tentatives de résolution

La personne doit ensuite réfléchir à la voie la moins douloureuse ou la moins risquée.

Cas 13 – Elle ne sait pas lire à la Toussaint

Et préfère dessiner.

Tentatives de régulation des parents et de son institutrice : il faut qu'elle lise (l'envoyer dans sa chambre, etc.)

Le 180° : la mère doit dire à sa fille : « Chérie, j'ai bien réfléchi, pour moi la lecture c'est super important, parce que je trouve que ça rend libre. Mais je me rends compte qu'en te forçant ça ne marche pas du tout. On va aller dans une librairie, et tu vas acheter le livre que tu veux (même si c'est des mangas), mais tu auras interdiction de le lire, puisque c'est moi qui te le lirai. Tous les soirs. Et tiens, je te rends tes feutres. »

Mettre l'institutrice dans la boucle : « [Complimente] il est comme vous des enseignants mobilisés et dynamiques qui mettent tout en œuvre pour que les enfants réussissent. Merci pour ce que vous avez fait pour Chloé. Je crois avoir repéré un trouble affectif à la base de ses problèmes de lecture. Merci de ne plus du tout lui parler de lecture, de ne regarder que le reste, environ 15 jours, et de voir les conséquences que cela a sur son caractère, ses apprentissages et ses aptitudes relationnelles... ».

Au bout de quelques soirs, la mère doit repousser sa fille pour l'empêcher de lire en même temps qu'elle.

Cas 14 – Lucas et la toxoplasmose

A une mère angoissée que les médecins ne détectent pas une maladie qu'elle verrait chez son fils.

Le 180° : si vous étiez sûre que par votre négligence vous aviez contaminé votre fils pendant votre grossesse, qu'il a des lésions cérébrales, qu'il est donc débile léger, que feriez-vous ? (**scénario du pire**). Réconcilier le rationnel et l'émotionnel (rationnellement, pour la première fois, quelqu'un accepte qu'elle ait peur sans tenter de la raisonner à l'inverse.

Réponse : « Je le prendrais comme il est », elle arrête de pleurer et s'en va en souriant. Et change le soir même d'attitude vis-à-vis de son fils.

Cas 15 – Mon fils a décroché

...