

# « Mais alors ? »

Manfred PRIOR, traduction Eliette Grosber

Dans aucune agence de voyages vous ne pourrez réserver un vol en donnant comme destination : « Jamais plus cet horrible Glasgow ! » Vous serez obligés de vous exprimer de façon nettement plus claire et plus positive.

Quand le psychothérapeute demande à ses patients les objectifs à atteindre dans la thérapie, les patients savent normalement très bien ce qu'ils ne veulent pas et où ils ne veulent pas aller. Ce qui est si difficile la plupart du temps, c'est de dire d'une façon positive ce que l'on veut et où on veut aller. Alors que les objectifs qu'on connaît et qu'on peut formuler sont tellement plus faciles à atteindre que des objectifs inconnus et informulés.



La grande tentation pour le psychothérapeute consiste à trop vouloir assister le patient dans la tâche souvent difficile d'exprimer ses objectifs d'une manière positive. Si le thérapeute réagit trop vite, dès l'instant où le patient a tout juste réussi à dire ce qu'il ne veut surtout pas ; s'il croit déjà avoir saisi ce que le patient veut et où il veut aller, alors il va probablement se retrouver avec le sentiment qu'ils n'agissent plus de concert. Ou bien il va s'étonner du fait que le patient dise plus souvent que d'habitude : « *Oui, mais...* » Ce piège pourra être évité si le conseiller ou le thérapeute demande au patient d'exprimer ses objectifs dans ses propres termes d'une façon positive. Le thérapeute va se montrer compréhensif devant la difficulté de l'exercice, il va néanmoins insister pour que le patient s'y soumette, car c'est alors qu'ils pourront progresser ensemble avec le même but devant les yeux.

La petite expression toute simple « *mais alors ?* » semble la mieux adaptée pour contenir tout cela. « *Vous ne voulez donc plus... mais alors ?...* » On laisse la phrase en suspens et on regarde le patient avec un intérêt aimable et attentif. Si le patient réagit avec une nouvelle variante de ce qu'il ne veut pas, il est bon de redemander gentiment avec la même attention : « *Eh bien, vous ne voulez donc plus... mais alors ?...* »

Il y a une autre situation typique en thérapie où un « *mais alors ?* », prononcé avec une aimable sollicitude, devient un petit mot magique. C'est le cas où le patient raconte qu'il n'y a plus eu chez lui ce comportement qui est à la base de ses problèmes.

Patient : « *La semaine dernière, nous ne nous sommes pas disputés aussi souvent.* »

MANFRED PRIOR

Manfred Prior est l'un des hypnothérapeutes éricksoniens ainsi qu'un enseignant de ces approches parmi les plus connus en Allemagne. Il a publié de nombreux articles et vidéos de formation en hypnose éricksonienne et thérapies brèves. Son second livre est sorti en mars. L'article que nous vous proposons ici est la traduction de l'un des chapitres du livre best-seller en Allemagne *MiniMax-interventionen - 15 minimale Interventionen*

*mit maximaler Wirkung* (15 Minimal Interventions with a Maximum of Effect) Carl Auer Verlag, Heidelberg 5th edition 2006.

Manfred.Prior@meg-frankfurt.de



Manfred Prior

MOHAND CHÉRIF SI AHMED (alias Muhuc), psychiatre, praticien hospitalier associé à l'hôpital de Saint Malo (Ille et Vilaine).

Pratique des thérapies institutionnelles (en référence aux concepts psychanalytiques). Formation en hypnose et thérapies brèves. Pratique des thérapies à médiations artistiques. Utilise particulièrement le dessin humoristique de situation en thérapie (pictodrame humoristique). Illustrateur et intervenant par le dessin d'humour lors de rencontres et congrès médicaux.

MUHUC4@aol.com



Mohand Cherif Si Ahmed, alias Muhuc