



S'INSPIRER DE L'AOS POUR SOUTENIR LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS EN DIFFICULTÉ

Sharon Casey

sharon.casey@lavoiesolutions.com

www.lavoiesolutions.com

INTRODUCTION

- Carrière en intervention psychosociale, en éducation, et en formation des professionnels
- Plus de 20 ans d'expérience en intervention orientée vers les solutions dans divers contextes
- 10 ans d'expérience en prévention du suicide
- Formatrice sur l'AOS à Lavoie Solutions depuis 2018

OBJECTIFS

Connaitre les principes de base de l'approche orientée vers les solutions (AOS)

Appliquer quelques principes et techniques de l'AOS lors des rencontres individuelles avec les étudiantes et les étudiants, afin de :

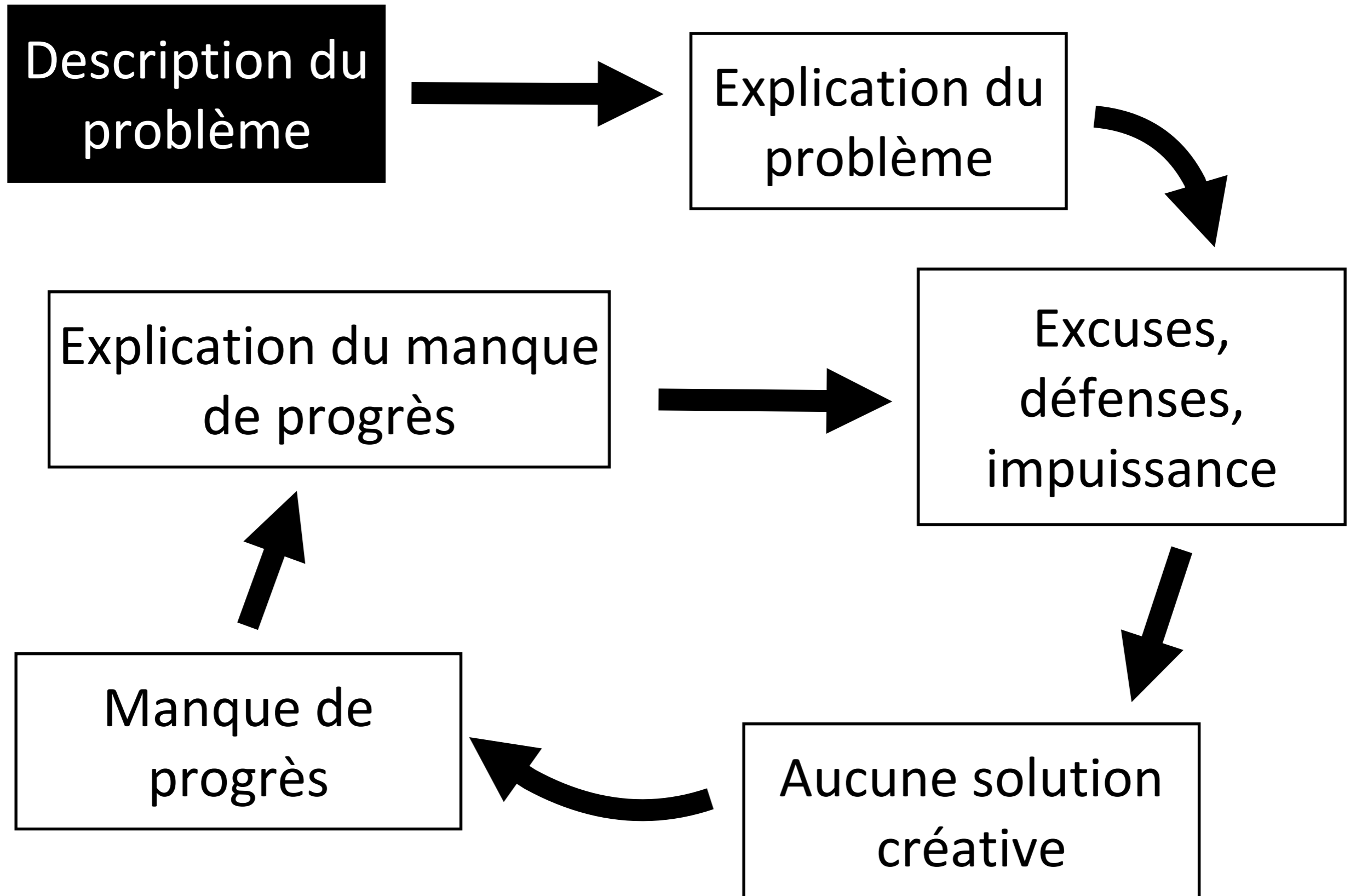
- Miser sur les forces, les compétences, et la résilience de la personne
- Favoriser l'autodétermination

L'APPROCHE ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS (AOS)

- Approche basée sur des données probantes
- 40 ans de recherches empiriques démontrant son efficacité auprès de diverses clientèles
- Pratiquée par des intervenants et intervenantes de tous les niveaux et à travers le monde
- Une attitude différente, une posture différente, un chemin différent, des techniques différentes

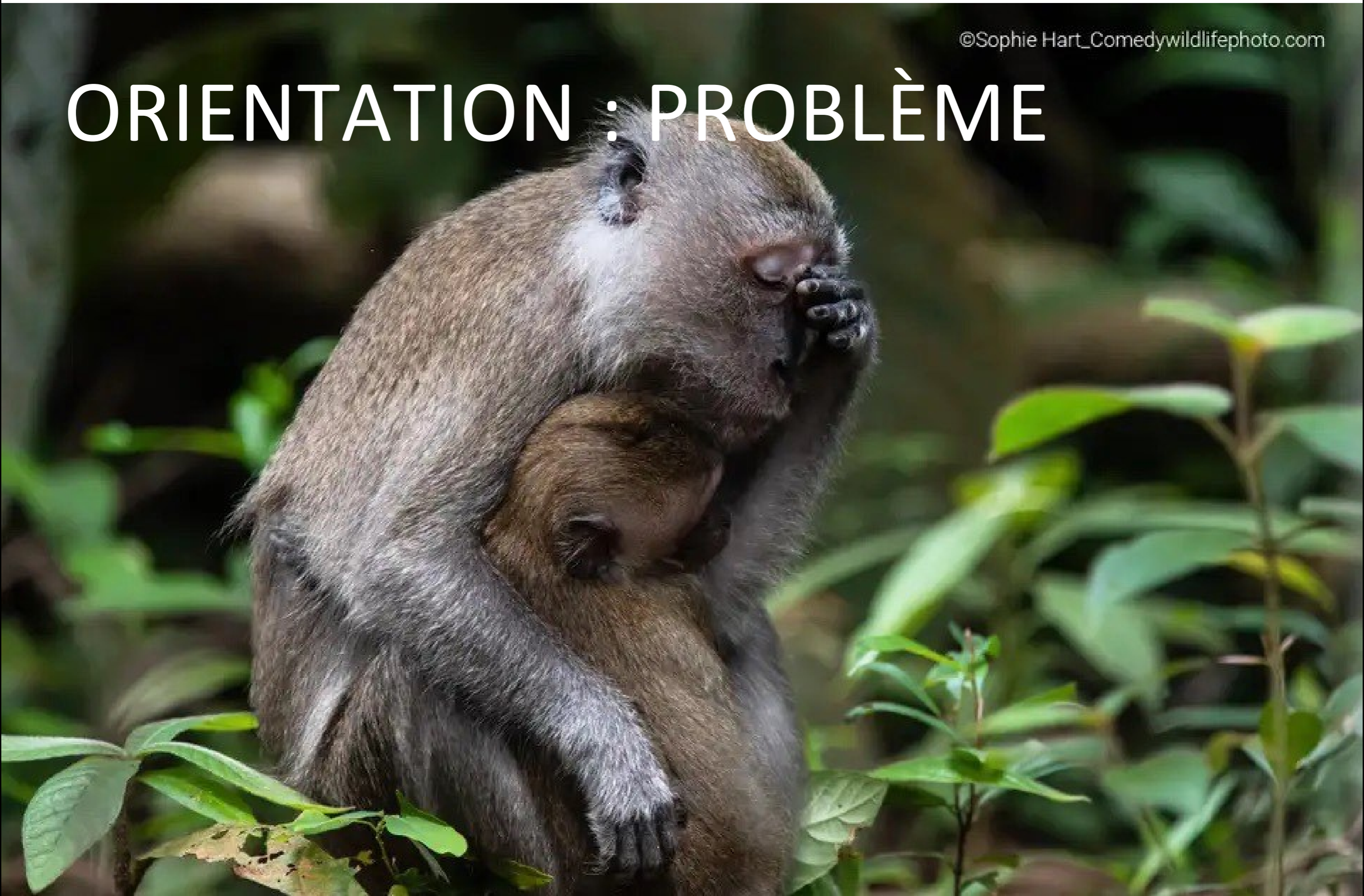
AOS VS RÉOLUTION DU PROBLÈME

RÉSOLUTION DE PROBLÈME



©Sophie Hart_Comedywildlifephot.com

ORIENTATION : PROBLÈME



ORIENTATION : PROBLÈME



ORIENTATION : PROBLÈME



ORIENTATION : PROBLÈME



L'AOS VS RÉOLUTION DU PROBLÈME

Orientation problème	Difficultés potentielles
Accent sur les détails des problèmes et des déficits	Désespoir, impuissance, exagération, excuses
Nous met en position d'expert, pression de trouver les solutions / donner des conseils	Réactions à l'autorité, rejet des conseils, bris de relation, passivité
«Pathologisation» du discours	Prophétie autoréalisatrice négative

AOS ≠ LA PENSÉE POSITIVE



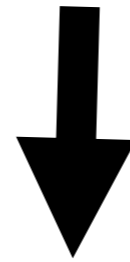
** Tu es capable*

APPROCHE ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS

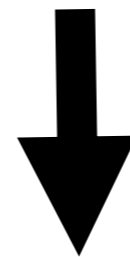


AOS

Description de ce que la personne veut à la place du problème



Recherche des exemples, des exceptions (moments où le problème est absent ou moins grave)



Co-construction de solutions (avec la personne) à partir des exemples et des exceptions

L'AOS : POURQUOI?

Orientation solution	Avantages potentiels
Accent sur ce que la personne veut et les réussites du passé	Espoir, mobilisation
Les solutions sont coconstruites avec la personne à partir de ses forces et de ses réussites	Permet à la personne de prendre le contrôle de sa vie, d'agir
Accent sur les compétences, les forces, les ressources	Augmentation du sentiment de confiance, amélioration des relations, prophétie autoréalisatrice positive

AOS : PRINCIPES ET POSTURE

PRINCIPES ET POSTURE DE L'AOS

Jusqu'à preuve du contraire, nous croyons que :

- Tout le monde veut être aimé et veut réussir
- Tout le monde fait son possible
- Derrière des comportements difficiles, il y a une bonne intention ou une bonne raison (ex. : habileté à apprendre)

PRINCIPES ET POSTURE DE L'AOS

- Le changement est constant et inévitable
- Aucun problème n'arrive tout le temps
- Tout le monde a déjà des forces, des compétences et des comportements de solution
- Notre rôle est d'aider l'autre à retrouver l'accès à ses solutions plutôt que de résoudre ses problèmes.

AOS : LE REGARD SUR LA PERSONNE, LA SITUATION





REGARD OS SUR L'AUTRE

Orientation problème	Orientation solution
Il est provocant.	Il a de fortes convictions.
Elle est trop exigeante.	Elle sait ce qu'elle veut, elle est capable de s'exprimer.
Il est impulsif.	Il est spontané.
Elle est têtue.	Elle est déterminée, elle est inébranlable.
Il est anxieux.	Il sait se protéger, il est prudent.
Elle dramatise.	Elle est expressive, elle est passionnée.

REGARD OS SUR L'AUTRE

Orientation problème	Orientation solution
Il est dyslexique.	Il est capable de trouver des solutions créatives aux problèmes. Il a un sens aigu de l'intuition.
Elle a un TSA.	Elle a un sens aigu du détail. Elle peut déceler des différences dans l'information visuelle que la plupart des gens ne remarqueraient même pas.
Il a un TDAH.	Il a un niveau d'énergie élevé. Il est créatif, spontané.

EXERCICE

Pensez à un étudiant ou une étudiante avec qui il est difficile pour vous de travailler.

- ◉ Quel est « l'autre côté » de ses difficultés ou comportements ?
- ◉ Qu'est-ce que vous admirez chez lui ou chez elle, malgré les difficultés ?
- ◉ Quelle différence ça fait pour vous de changer votre regard sur cette personne ?

CONVERSATIONS OS

CONVERSATIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

AIDE MÉMOIRE

1. Écoutez pour entendre :

- En quoi la personne pourrait avoir raison (de son point de vue)
- Les valeurs et les qualités derrière son attitude
- Exemple : « *si cela la dérange autant, ça doit être très important pour elle que ____.* »

2. Validez au moins un élément de son discours

- *Tu as raison. C'est frustrant quand ____.*
- *C'est légitime d'être frustré par ça. Ce n'est pas facile.*
- *Quand je t'écoute, j'entends une personne qui ____ (ex. : a de l'intégrité, prend son rôle au sérieux).*
- *Je vois à quel point c'est important pour toi que ____ (ex. : les choses soient équitables).*
- *Je suis impressionné que tu aies ____ (ex. : été capable de gérer ça jusqu'ici).*

3. Prenez le temps de connaître ce que la personne espère qui soit différent après

- *Qu'est-ce que tu espères qui sera différent après notre conversation ?*
- *Quel sera un signe concret que ça a été utile de me parler ?*

4. Intéressez-vous à ce que la personne veut à la place du problème

- Les changements que la personne souhaite voir
- Lorsque possible, plutôt que de revenir sur les détails du problème, demandez à la personne ce qu'elle veut à la place du problème.
- Lorsque possible, plutôt que de revenir sur l'historique (ex. : d'un conflit), demandez à la personne ce qu'elle veut voir à l'avenir.

5. Intéressez-vous aux réussites, aux forces, et aux compétences de la personne

- *Qu'est-ce que tu fais déjà qui t'aide, même un peu ?*
- *À quel moment c'est moins difficile, même un peu ? Qu'est-ce que tu fais de différent dans ces moments-là ?*
- *Qu'est-ce que tu fais pour éviter que ça soit pire ? Comment réussis-tu à faire ça ?*
- *Quand tu as réussi à mieux gérer ça dans le passé, comment as-tu fait ? Comment as-tu réussi à faire ça ?*
- *À quel moment as-tu fait face à un défi similaire ? Qu'est-ce qui était le plus aidant ?*

CONVERSATIONS OS

1. Commencez par ce que la personne espère qui va être différent après la conversation (ou que les autres espèrent qui va être différent)
 - ⊙ Pour cibler des buts et des objectifs
 - ⊙ Pour augmenter la motivation
 - ⊙ Pour viser des résultats concrets

CONVERSATIONS OS

Qu'est-ce que tu espères qui sera différent après notre conversation ? Quel sera un signe concret que ça a été utile de me parler ?

Dans quel contexte veux-tu voir des changements en premier ?

Quelle différence ça fait pour toi si ____ ? Quoi d'autre sera différent si ____ ?

Qu'est-ce que ____ a besoin de voir pour arrêter de s'inquiéter ?

CONVERSATIONS OS

2. Quand la personne parle du problème, intéressez-vous aussi à ce qu'elle veut à la place du problème
 - ⊙ Les changements que la personne souhaite voir (ou que les autres veulent voir)
 - ⊙ Les choses à faire plutôt que les choses à arrêter ou à corriger
 - ⊙ Plutôt que de revenir sur le passé difficile (ex. : d'un conflit), demandez à la personne ce qu'elle veut voir à l'avenir.

CONVERSATIONS OS

Supposons que tu es moins _____. Qu'est-ce que cela te permet de faire?

Supposons que tu arrêtes de _____. Que fais-tu à la place?

Supposons que cela arrive de nouveau, mais tu es satisfait de ta réaction. Ça ressemble à quoi?

Supposons que, même si _____ ne change pas, tu es quand même capable de mieux _____. Quelle différence cela ferait pour toi?

CONVERSATIONS OS

3. Intéressez-vous aux réussites, aux forces et aux compétences de la personne.

- ⊙ Les moments où la personne a mieux réussi
- ⊙ Les stratégies déjà employées par la personne
- ⊙ Les moments où le problème était moins grave ou absent
- ⊙ Ce que la personne fait pour passer au travers, pour ne pas abandonner

CONVERSATIONS OS

Qu'est-ce que tu fais déjà qui t'aide, même un peu ?

Quand tu as réussi à mieux gérer ça dans le passé, comment as-tu fait ? Comment as-tu réussi à faire ça ?

*À quel moment as-tu fait face à un défi similaire ?
Qu'est-ce qui était le plus aidant ?*

*À quel moment c'est moins difficile, même un peu ?
Qu'est-ce que tu fais de différent dans ces moments-là ?
Comment réussis-tu à faire ça ?*

CONVERSATIONS OS

*Qu'est-ce que tu fais pour éviter que ça soit pire ?
Comment réussis-tu à faire ça ?*

Comment fais-tu pour passer au travers? Pour ne pas abandonner? Comment réussis-tu à faire ça ?



GÉRER LE STRESS : CINÉ *

C ontrôle faible

I mprévisibilité

N ouveauté

É go menace

* Sonia Lupien

<https://stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

GÉRER LE STRESS : CINÉ *

C ontrôle faible

Fais la liste de ce que tu peux encore contrôler, même un peu.

Regarde ta liste. Qu'est-ce que tu fais déjà qui t'aide à te sentir que tu as de contrôle?

Quelle est la chose la plus simple à faire pour avoir l'impression d'avoir un peu plus de contrôle ?

- Supposons que tu décides de la faire. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?
- Qui pourrait t'aider à faire ça?

N ouveauté

Qu'est-ce que tu as besoin de faire pour relever ce défi ?

Repense à une situation où tu as réussi à le faire, même un peu. Cela n'a pas forcément besoin d'avoir de lien avec l'école.

- Comment as-tu réussi à le faire ?
- Qu'est-ce que tu t'es dit pour être capable de le faire ?
- Qu'est-ce que tu as fait en premier ? Et ensuite ?
- Supposons que tu décides de recommencer. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?

I mprévisibilité

Quelle partie du problème pourras-tu rendre plus prévisible ?

- Quelle est la chose **la plus simple** à faire pour commencer ?
- Qui peut t'aider ?

Repense à un moment où tu as été à ton meilleur face à l'imprévisibilité. Cela n'a pas forcément besoin d'avoir de lien avec l'école.

- Comment as-tu réussi à le faire ?
- Qu'est-ce que tu t'es dit ?
- Qu'est-ce que tu as fait en premier ? Et ensuite ?
- Supposons que tu décides de recommencer. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?

É go menacé

Quand tu penses à cette situation, que te dis-tu ?

- Est-ce bienveillant ?
- Sinon, que pourrais-tu te dire à la place ?

Par le passé, qui t'a le plus soutenu ?

- Que dirait-il pour t'encourager maintenant ?
- Peux-tu lui demander un petit coup de pouce ?
- Sinon, peux-tu imaginer ce qu'il dirait et te le répéter mentalement ? Si cela peut t'aider, tu peux utiliser sa voix.

* Sonia Lupien, <https://stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

C ontrôle faible

Fais la liste de ce que tu peux encore contrôler, même un peu.

Regarde ta liste. Qu'est-ce que tu fais déjà qui t'aide à te sentir que tu as de contrôle?

Quelle est la chose la plus simple à faire pour avoir l'impression d'avoir un peu plus de contrôle ?

- Supposons que tu décides de la faire. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?
- Qui pourrait t'aider à faire ça?

Imprévisibilité

Quelle partie du problème pourras-tu rendre plus prévisible ?

- Quelle est la chose **la plus simple** à faire pour commencer ?
- Qui peut t'aider ?

Repense à un moment où tu as été à ton meilleur face à l'imprévisibilité. Cela n'a pas forcément besoin d'avoir de lien avec l'école.

- Comment as-tu réussi à le faire ?
- Qu'est-ce que tu t'es dit ?
- Qu'est-ce que tu as fait en premier ? Et ensuite ?
- Supposons que tu décides de recommencer. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?

Nouveauté

Qu'est-ce que tu as besoin de faire pour relever ce défi ?

Repense à une situation où tu as réussi à le faire, même un peu. Cela n'a pas forcément besoin d'avoir de lien avec l'école.

- Comment as-tu réussi à le faire ?
- Qu'est-ce que tu t'es dit pour être capable de le faire ?
- Qu'est-ce que tu as fait en premier ? Et ensuite ?
- Supposons que tu décides de recommencer. Quelle est la première étape, **la plus facile** ?

Égo menacé

Quand tu penses à cette situation, que te dis-tu ?

- Est-ce bienveillant ?
- Sinon, que pourrais-tu te dire à la place ?

Par le passé, qui t'a le plus soutenu ?

- Que dirait-il pour t'encourager maintenant ?
- Peux-tu lui demander un petit coup de pouce ?
- Sinon, peux-tu imaginer ce qu'il dirait et te le répéter mentalement ?
Si cela peut t'aider, tu peux utiliser sa voix.

CONTRAT DE RÉUSSITE

Nom: _____ Date : _____

** L'étudiant conserve une copie du document.*

1. Défi à aborder

2. Quand tu commenceras à réussir, qu'est-ce qu'on te verra faire? (tes enseignants, tes proches, les autres)

3. Quelles habiletés personnelles et réussites du passé peuvent t'aider à faire ce qui est inscrit en haut (n° 2)? Pense à des contextes en dehors de l'école aussi. Comment ces compétences t'ont-elles aidé auparavant?

4. Fixer des buts

Sur une échelle de 1-10, 10 étant la réussite complète, je suis à _____.

Le _____ (date), je prévois être à _____.

CONTRAT DE RÉUSSITE

Nom: _____ Date : _____

** L'étudiant conserve une copie du document.*

1. Défi à aborder

2. Quand tu commenceras à réussir, qu'est-ce qu'on te verra faire? (tes enseignants, tes proches, les autres)

3. Quelles habiletés personnelles et réussites du passé peuvent t'aider à faire ce qui est inscrit en haut (n° 2)? Pense à des contextes en dehors de l'école aussi. Comment ces compétences t'ont-elles aidé auparavant?

4. Fixer des buts

Sur une échelle de 1-10, 10 étant la réussite complète, je suis à _____.

Le _____ (date), je prévois être à _____.

5. Plan d'action: Notez le plan qui t'aidera à monter dans l'échelle pendant les deux prochaines semaines.

De quel soutien auras-tu besoin de la part de tes enseignants et de tes proches pour atteindre ton objectif?

6. Plan de suivi

Je rencontrerai mon intervenant pour revoir mon progrès comme suit [dates, heures, fréquence]: _____

7. Résultats

Échelle: _____

Signatures : _____

EXERCICE : LES ÉCHELLES

1. Pensez à un projet qui stagne ou une situation dans laquelle vous vivez un sentiment d'impasse (rien de trop intense).
2. Vous êtes à quel chiffre en ce moment?



Le projet est
complété

EXERCICE : LES ÉCHELLES

3. Écrivez 3 choses (ou plus) que vous faites pour ne pas être plus bas sur l'échelle.
4. À quoi ressemble un +1 sur l'échelle? Ça peut être simple, comme un changement de pensées. Écrivez trois choses.

VOS QUESTIONS