

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTEMIQUE
Les Interventions Systémiques Coopératives - Année 2013
Systemique et Thérapie Narrative

Quelques concepts et outils narratifs : Les conversations externalisantes

« Le problème, c'est le problème, ça n'est jamais la personne »

Le modèle de "l'externalisation" consiste à **séparer le problème et la personne**.
Le problème devient ainsi un "ennemi", un "adversaire", quelque chose "d'extérieur"
qui cherche à pénétrer dans la vie de la personne, à la contrôler
et qui empoisonne le quotidien et l'avenir.

Ceci permet :

- d'explorer et de "critiquer" le problème en requalifiant la personne,
- d'analyser les circonstances, les origines et les influences étrangères qui ont servi à modéliser les comportements-problèmes
- de mobiliser l'énergie (ou la colère) du patient tout en soulignant ses valeurs et ses compétences
- -d'assurer une relation d'accompagnement confortable dans la durée

En pratique : il s'agit avant tout d'une structure linguistique, il faut penser et parler du problème à la troisième personne...

- 1/ Identifier et (faire) nommer le problème. Le décrire d'une manière « proche de l'expérience ». On reprend les mots du patient en utilisant la troisième personne pour parler du problème, proposant ainsi un cadre implicite de séparation de la personne et du problème
- 2/ En faire décrire les conséquences négatives (et positives) sur les différents domaines de la vie du patient (social, émotionnel, intellectuel, affectif, physique, professionnel...) Prendre la mesure de l'influence négative du problème sur les relations de la personne avec autrui. Explorer circulairement les réactions de l'entourage. Explorer les intentions éventuelles du problème
- 3/ Prendre la mesure de l'influence négative du problème sur les relations de la personne avec elle-même (en particulier en termes d'estime de soi et d'identité).
- 4/ faire exprimer le jugement de la personne sur toutes ces conséquences (« bon ? mauvais ? »)
- 5/ Justification du jugement : explorer le « pourquoi, de votre point de vue » ces effets sont-ils négatifs ou positifs (valeurs+++)
- 6/ Comment le patient a-t-il été "recruté" pour (= comment a-t-il appris à) appliquer ces "disciplines du moi" ? (Histoire personnelle, familiale, et surtout expériences sociales et culturelles : norme culturelle, « histoire dominante »...)
- 7/ **Externalisation proprement dite** : donner un (sur)Nom au problème, y ajouter des qualificatifs provocateurs ("*la méchante anorexie*", "*la sorcière*", "*Jo le gamin*"...). Une fois le problème "*démasqué*", poser la question de s'y soumettre ou non ?
- 8/ Explorer des choix de vie alternatifs : définition d'objectifs.
- 9/ Recherche d'exceptions : c'est-à-dire les moments où le problème n'est pas apparu, ou a été stoppé, diminué, tenu en échec
- 10/ De même, repérer l'influence de la personne sur le problème et les explorer en détails (compléter ainsi la circularité de l'interaction entre problème et personne).
- 11/ Comment les mettre volontairement en action ? (en pesant le pour et le contre). Quelles ressources développer ? Faire un Pont vers le futur. "Recruter", c'est-à-dire rechercher la compagnie des personnes qui soutiendront le processus du changement.