

**GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE**  
**Approche Systémique Coopérative**  
**Année 2020**

**Les INTERVENTIONS ORIENTÉES SOLUTIONS**

**LA QUESTION MIRACLE**  
*Insoo Kim BERG, Steve DE SHAZER*

**La "Question-Miracle" vise à aider la (les) personne(s) à se représenter concrètement la situation problématique résolue.**

C'est une invitation à la réflexion et surtout une suggestion à **imaginer la situation sans le problème**. La Question Miracle ne produit pas de miracle !

Elle peut être utilisée dès le niveau "relation de plainte".

Steve de Shazer a proposé un protocole où elle est la première question posée, avant même de savoir ce qui amène les personnes à consulter ! On peut aussi la poser au moment qui semblera le plus opportun.

**Le timing**

*"Lorsque des clients demandent de l'aide vis-à-vis de situations apparemment inextricables, il peut être utile de leur poser la question miracle.../... Lorsqu'elle est posée avec délicatesse et après une écoute attentive de la description que font les clients de leur problème, la question miracle invite le client à préciser ce qu'il veut voir se produire au cours de la thérapie, et en même temps, l'amène à développer une nouvelle perspective, à identifier des ressources potentielles négligées auparavant.*

*Comme toutes les offres thérapeutiques, le moment où l'on pose la question miracle est important. Si elle est posée trop tôt, par exemple avant que le client ait eu suffisamment la possibilité de dire pourquoi il est venu en thérapie, ou avant que le thérapeute ait pu exprimer sa compréhension et sa compassion, le client peut se sentir incompris et avoir l'impression que les difficultés qu'il rencontre sont banalisées. Si elle est posée trop tard dans la séance, ou si elle n'est pas posée du tout, le client peut partir en se sentant toujours bloqué ou désespéré, ce qui n'est pas nécessaire. Pour décider du moment où poser la question miracle, le concept éricksonien d'état de grande réceptivité ("response attentive moment") s'est avéré très utile. (Rossi & Erickson. 1979)*

*Cet état de grande réceptivité se produit naturellement lors de la communication thérapeutique (Rossi & Erickson). L'efficacité de la question miracle se trouve accrue lorsqu'elle est posée au moment où l'on peut noter les signes extérieurs indiquant un tel état de réceptivité : les clients deviennent plus calmes, s'installent plus confortablement, respirent d'une façon plus profonde et détendue, ont momentanément le regard dans le vague puis regardent le thérapeute avec une expression d'attente." <sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Yvonne M. DOLAN. "Je veux le traiter mieux qu'il ne m'a traitée". *Interventions de thérapie systémique brève et de thérapie éricksonienne pour aider un client à changer son expérience vis-à-vis d'un parent âgé et dépendant.* Thérapie familiale. Genève, 2000, Vol 21, N°3 p 258.

## Modélisation de la Question Miracle

- 1/ Demander la permission de poser "une question bizarre"  
*(Vise à créer de l'implication et de la curiosité)*
- 2/ "Supposons..."  
*(Nous = coopération ; supposition = mobiliser l'imaginaire, espace "comme si...")*
- 3/...Pause...  
*(Focaliser l'attention, créer une attente)*
- 4/ "qu'en sortant d'ici.../.... comme d'habitude.../.... ce soir vous vous couchez et vous dormez..."  
*(Suggestion d'imaginer des choses concrètes, quotidiennes, banales. Description de non changement rassurante, utilisation du présent, plus réaliste et réel)*
- 5/ "et que, pendant votre sommeil, un miracle se produit /par magie/... Le problème pour lequel vous étiez venu est résolu."  
*(Circonscrire le miracle au problème. Ne pas le définir permet au patient d'adapter exactement le miracle à sa situation – si certaines personnes ne croient pas au miracle, toutes croient à la magie !)*
- 6/ "Le matin, à votre réveil, vous ne savez pas qu'un miracle s'est produit..."  
*(Description d'une situation paradoxale : on peut être guéri et ne pas le savoir !)*
- 7/ "Quels s(er)ont les (premiers petits) signes qui vous indiquent, à vous et à votre entourage, qu'un miracle s'est produit et que le problème est résolu ?"

La réponse la plus fréquente, dans un premier temps est :

"je ne sais pas". Il faut donc attendre que la personne réfléchisse et se crée des images concrètes. Il est inutile de répéter la question !

### Ne pas prendre le tour de parole du patient

+++ Circulariser le résultat du miracle+++

Si miracle "invraisemblable", l'accepter,  
et explorer circulairement les changements qu'il produit.  
On retiendra ce qui est de l'ordre du faisable

La fois suivante, on peut ré-évoquer la QS miracle, inutile de la répéter :  
« Vous vous rappelez la question bizarre que je vous ai posée ?  
Que répondriez-vous aujourd'hui ? »

Le but de la question miracle est d'extraire des réponses de la personne  
des possibilités d'actions qui dépendent d'elle,  
et qui pourront induire un début d'amélioration de la situation.