
INTITULÉ DE LA FORMATION

COMMENT FAVORISER LA RÉSILIENCE AVEC L'APPROCHE SOLUTIONNISTE

INTERVENANT

Brigitte LAVOIE (Québec, Canada)

Psychologue

Formatrice en thérapies brèves et en intervention de crise depuis plus de 20 ans. Elle a été superviseuse clinique et directrice générale de Suicide Action Montréal. Elle a joué un rôle de leader dans l'intégration de l'approche solutionniste dans la prise en charge des personnes suicidaires et des personnes qui ont vécu des traumatismes ou perdu un être cher. Au cours des dernières années, elle s'est intéressée particulièrement à la résilience et à la croissance post-traumatique. Elle a développé des contenus qui permettent d'utiliser l'approche solutionniste pour permettre aux personnes de rebondir plus facilement et de garder espoir pendant qu'ils traversent des moments plus difficiles.

Elle est lauréate du prix Insoo Kim Berg 2019 de la Solution-Focused Brief Therapy Association. Ce prix est accordé en reconnaissance de son implication au rayonnement de la formation sur l'approche solutionniste. Elle l'a présentée dans plusieurs congrès internationaux et est reconnue comme une formatrice engagée et inspirante.

DATES / DURÉE (NB DE JOURS + NB D'HEURES) / LIEU

Du 29/06/2023 au 30/06/2023

2 jours (14 heures) - Toulouse

PRÉ-REQUIS

Professionnel de santé diplômé ou en cours d'études (justificatif à fournir) ayant suivi le cycle 1 de la formation de base en hypnose et en approche solutionniste ou une équivalence (à valider par la commission formation).

FORMAT DE L'ACTION

- ✓ Présentiel
- ✓ Accessible aux personnes en situation de handicap (réfèrent handicap : D.LEURET)

ARGUMENTAIRE / APPROCHE

Êtes-vous « événementologue » ou « résilientologue »? Un événementologue pose des questions sur les drames vécus par la personne et s'intéresse aux effets de ces tragédies sur sa vie. Un résilientologue est impressionné par ce que la personne a réussi à faire pour éviter le pire et à ce qu'elle fait encore pour s'en sortir. Il y a des problèmes qui sont insolubles. Par exemple, il est impossible de revenir en arrière pour effacer l'acte criminel, l'accident ou le décès. Par conséquent, des approches orientées sur les problèmes peuvent amener à ressentir davantage d'impuissance. L'approche solutionniste permet plutôt de reprendre du contrôle sur la suite, de reconnaître toutes les forces que les personnes ont déployées dans un contexte dramatique. Cette approche donne des outils pour que la lumière soit faite sur toutes les capacités de la personne. Nous ne chercherons pas des solutions à un problème, mais des solutions pour continuer à vivre. Nous aiderons les personnes à reconnaître ce qui les aide à garder espoir et à imaginer un futur où elles peuvent encore être bien. Le présent deviendra ainsi plus supportable. La résilience et la croissance post-traumatique sont des phénomènes naturels qui se produisent chez la majorité des êtres humains. L'approche solutionniste nous permet d'aider ceux et celles qui ont plus de difficulté à y parvenir par eux-mêmes. Au cours de la formation, les stagiaires apprendront à créer un contexte pour reconnaître la résilience et agir pour la renforcer.

OBJECTIFS

- Connaître des résultats de recherches empiriques effectuées auprès de personnes résilientes et qui ont vécu un phénomène de croissance post-traumatique.
- Favoriser une posture, des questions et des reflets de « résilientologue » plutôt que d'« événementologue ».
- S'approprier des outils et des pratiques tirées de l'approche solutionniste qui permettront de soutenir la résilience et la croissance post-traumatique.

MÉTHODOLOGIE EMPLOYÉE

- Méthodes affirmatives
 - Exposés projetés avec alternance entre théorie et pratique
- Méthodes actives
 - Animation d'exercices pratiques de jeu de rôle
 - Analyse de situations réelles rencontrées par les stagiaires dans leur activité

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis à l'apprenant, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et pratiques, en conformité avec le savoir-faire de l'organisme de formation afin que les apprenants puissent régulièrement intervenir au cours de la formation pour poser des questions et faciliter le transfert de connaissances dans le cadre du processus pédagogique préalablement défini dans le cadre de l'élaboration de la formation.

La formatrice veillera à permettre aux apprenants de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec elle et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Elle remettra également un support pédagogique qui permettra à chaque apprenant de suivre le déroulement de l'action de formation professionnelle, chapitre par chapitre, et ainsi accéder aux compétences constituant les objectifs de l'action de formation professionnelle.

DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE / PROGRAMME JOURNALIER DÉTAILLÉ

Déroulement de la Journée 1 (de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30) : 7h

Matin

- Introduction et présentation des objectifs
- Pourquoi en finir avec certaines pratiques qui peuvent s'avérer nocives
- Recherches sur la résilience et la croissance post-traumatique
- Introduction des acronymes CŒURS et APRÈS

Après-midi

- Exercices qui permettront de favoriser des thèmes importants (par exemple la compassion, l'optimisme, l'accueil de toutes les émotions, le maintien des relations, l'identification d'un sens)
- Exploration des thèmes associés à la croissance post-traumatique.
- Comment utiliser les connaissances sur les 3 sortes de bonheur
- Comment cultiver des illusions bénignes

Déroulement de la Journée 2 (de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30) : 7h

Matin

- Exercices sur le début d'une entrevue
- Exercices pour aider à imaginer un futur où ils auront tourné la page sur les événements
- Exercices pour aller chercher des exemples d'adversité qu'ils ont déjà surmontés
- Exercices pour aider les personnes à changer l'histoire qu'elles se racontent à propos du drame

Après-midi

- Discussion sur certaines situations plus exigeantes
- Comment sortir de certaines impasses
- Utilisation des échelles pour soutenir l'espoir
- Plan pour poursuivre l'apprentissage

ÉVALUATIONS DE LA FORMATION (VIA GOOGLE SHEETS OU DIGIFORMA)

☞ Avant la formation :

- **Fiche recueil des attentes** transmises via l'extranet DIGIFORMA

☞ Après la formation :

- **Questionnaire d'évaluation des connaissances** (GOOGLE SHEETS)

Les résultats permettent d'estimer l'assimilation des connaissances acquises lors du module suivi et seront renseignés sur l'attestation de formation envoyée aux stagiaires).

- **Questionnaire d'évaluation de la satisfaction** de la formation (DIGIFORMA)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bannink, F. (2014). *Post Traumatic Success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. NY: W. W. Norton & Company.
- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY: W. W. Norton Company.
- Bavelas, J., De Jong, P., Franklin, C. et al. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals: Second version*. Solution Focused Brief Therapy Association. Disponible à <http://www.sfbta.org/researchDownloads.html>
- Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse : une vision nouvelle de la vie après la perte*. Québec (QC) : Le Dauphin Blanc.
- Bonanno, G. A. et al. (2002) *Resilience to Loss and Chronic Grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss*, *Journal of Social Issues*, 83:1150-64.
- Carver, C.S. (1998) Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54:245-266.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. NY : Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Vivre : la psychologie du bonheur*. Éditions Pocket.
- Dolan, Y. (1991). *Resolving sexual abuse*. NY : Norton.
- Dolan, Y. (1996). *Guérir de l'abus sexuel et revivre : Techniques centrées sur la solution et hypnose ericksonienne*. Satas.
- Fiske, H. (2008). *Hope in action: Solution-focused conversations about suicide*. NY : Taylor & Francis Group.
- Fiske, H. (2015). *L'entretien centré sur les solutions dans la crise suicidaire : Ranimer l'espoir*. Satas.
- Franklin, C., Trepper, T., Gingerich, W.J., & McCollum, E.E. (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. NY: Oxford University Press.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling On Happiness*. Random House Canada.
- Gilbert, D. T. (2007). *Et si le bonheur vous tombait dessus*. Éditions Robert Lafont.
- Gist, R., & Devilly, G., (2002) Post-traumatic debriefing: the road too frequently traveled. *Lancet*, 360 (9335):741–743.
- Glicklen, M. (2006). *Learning from Resilient People*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I.K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. NY: Taylor & Francis Group.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I.K. (2009). *Au-delà des miracles : Un état des lieux de la thérapie brève solutionniste*. Satas.
- De Jong, P., & Berg, I.K. (2009). *De l'entretien à la solution : l'accent sur le pouvoir des clients*. Satas.
- Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. NY: The experiment.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004) Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17:11-21.
- Mandeville, L. (2010). *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires : la psychologie positive pour tous*. Montréal, Éditions de l'Homme.
- Mandeville, L. (2014). *Malade et... heureux? Huit attitudes qui ont transformé des vies (et qui pourraient changer la vôtre)*. Montréal, Éditions de l'Homme.
- O'Hanlon, B. (2003). *A Guide to inclusive therapy*. NY: W. W. Norton & Company.
- O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY: W. W. Norton & Company.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. NY: Oxford.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9:3, pp. 455–471.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY: Routledge.
- Tedeschi, R. G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. NJ: Laurence Erlbaum Associates.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. NY: Free Press.
- Seligman, M. (2005). *Le bonheur authentique : s'épanouir pour la vie en réalisant son potentiel grâce à la nouvelle psychologie positive*. Ada.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-Being*. NY: Free Press.
- Seligman, M. (2016). *S'épanouir : pour un nouvel art du bien-être*. Pocket.

INDICATEURS QUALITÉ

