

De l'intérêt de la question miracle

J'ai choisi d'écrire sur la question miracle car à mon sens, elle est le pivot de l'entretien solutionniste « expérientiel » car il s'agit de faire vivre au sujet ce qu'il souhaite vivre et de le vivre maintenant, d' « expérientier » ce vers quoi le sujet tend dans le but d'amplifier ce que veut le sujet, de booster sa motivation à l'atteindre et de lui faire entrevoir que la solution est déjà là.

Comment ?

J'ai choisi de faire vivre au sujet son Soi réalisé en version hypnotique.

Au préalable, je crée le contexte de manière à amener la suite de façon naturelle comme Guillaume nous l'a appris à savoir : les yes-set avec les questions sur ce que tout le monde fait le soir, au moins trois (rentrer à la maison, se mettre en tenue pour dormir et aller se coucher) puis je l'invite à fermer les yeux si c'est plus confortable pour lui et à vivre pleinement son expérience déjà réalisée dans toutes ses dimensions sensorielles. Et afin de l'y aider et de le plonger pleinement dans l'expérience, j'accompagne son voyage intérieur en recréant, tout en veillant à utiliser les mots et les sensations que le sujet a lui-même amené par le questionnement qui a précédé, ce que le sujet souhaite vivre.

Puis, je précise que le lendemain il se réveille et ignore que le miracle s'est produit mais qu'il s'est bien produit.

Et dans le but d'ancrer l'expérience, un double questionnement suit de manière à faire émerger ce qui est différent de son propre point de vue d'une part et du point de vue des autres d'autre part :

1. De son point de vue : que percevez-vous de différent avec le questionnement VAK (que voyez-vous, qu'entendez-vous, que ressentez-vous) et d'autres questions sur les conséquences, sur tous les changements que le miracle entraîne : que faites-vous alors, que sentez-vous...
2. Du point de vue des autres : qui en premier va remarquer que le miracle s'est produit et que remarque-t-il, que dit-il, que fait-il... et vous que faites-vous alors et que ressentez-vous...

Ainsi le Soi réalisé est « expérencié », on pourrait dire, deux fois :

- Une fois en version hypnotique en lui faisant vivre l'expérience idéale de ce Soi réalisé à l'intérieur de soi avec les sensations agréables, la sensation interne désirée.
- Une seconde fois en allant plus loin puisque l'expérience est mise en scène dans l'environnement habituel du sujet en lui faisant vivre (maintenant), cette fois, tous les changements positifs que cela engendre dans sa vie et son environnement familial ou professionnel ou autre.

Pourquoi ?

La question miracle revêt plusieurs intérêts :

- L'inconscient ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire donc faire « expérencier » l'état désiré au sujet, c'est pour l'inconscient le vivre réellement. On ouvre ainsi la porte du déjà là.
- La question miracle permet d'ouvrir le sujet à d'autres possibilités de scénarios que celui qu'il est en train de vivre et d'ainsi lui offrir des choix.
- Elle est orientée solution car elle permet au sujet de vivre maintenant la sensation désirée.
- En créant le scénario de ce que le sujet souhaite, cela lui donne une réalité. Le sujet n'est donc plus dans l'immobilité mais le mouvement se crée puisqu'une direction vers laquelle tendre se dessine. Et le but du travail, c'est bien de remettre en mouvement ce qui paraît immobile, figé et de faire émerger ce Soi qui était déjà là.
- La question miracle permet enfin de cheminer d'une idée générale vers une vision plus précise de ce que veut vivre le sujet. Et au fur et à mesure que le sujet développe sa vision et la vit pleinement, sa motivation augmente et la sensation désirée devient une réalité.

Sur le terrain :

Je n'ai qu'une expérience récente du monde de la thérapie, mon échantillon de sujets est donc par le fait limité mais avec ce peu d'expérience, voici ce que j'ai pu observer.

J'ai pu constater que chaque fois que cette question miracle est abordée, le sujet, grâce au yes-set et à la voix de cœur, se prête volontiers au jeu. Elle crée réellement un moment particulier dans l'entretien comme une respiration, un moment où le temps est comme suspendu et on peut voir à travers le discours du sujet mais aussi le para-verbal et l'aspect physique qu'un changement est en train de se produire. Le sujet est en train de vivre ce Soi réalisé, ce qu'il souhaite vivre vraiment et il le fait dans l'instant.

En effet, la voix du sujet se transforme et devient à la fois plus calme et plus enjouée, le visage se détend, le corps se relâche. Et dans la manière de s'exprimer, on perçoit comme une porte qui est en train de s'ouvrir, une détermination nouvelle.

En début d'entretien, lors de l'échelle, je propose toujours deux évaluations, une concerne le problème et l'autre la croyance dans le changement.

Après la question miracle, je reprends l'échelle avec cette fois trois évaluations. Je reprends les deux premières et j'en rajoute une concernant la motivation.

Généralement, la croyance dans le changement a fait un bond et la motivation obtient un score assez important (entre 7 et 10, 10 étant la motivation maximale).

Pour conclure, je dirai que la question miracle est une tactique incontournable pour une entrée en matière dans l'élaboration d'une solution et une manière *de vivre **maintenant** ce Soi réalisé, qui était déjà là mais comme étouffé !*