

Des mots pour transmettre l'espoir

Brigitte Lavoie

www.lavoiesolutions.com

Citation suggérée :

Lavoie, B. & Casey, S. (2025). *Des mots pour transmettre l'espoir*. Centre d'excellence multidisciplinaire, CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, Canada.

Vous pouvez partager ce matériel en citant la source. Tout usage pour des fins commerciales est interdit à moins d'une permission écrite des auteures.

OBJECTIFS

- Disposer d'un plus grand répertoire d'interventions pour faire grandir l'espoir des personnes suicidaires;
- Saisir l'importance d'aborder le sujet de l'espoir plus rapidement et plus directement.

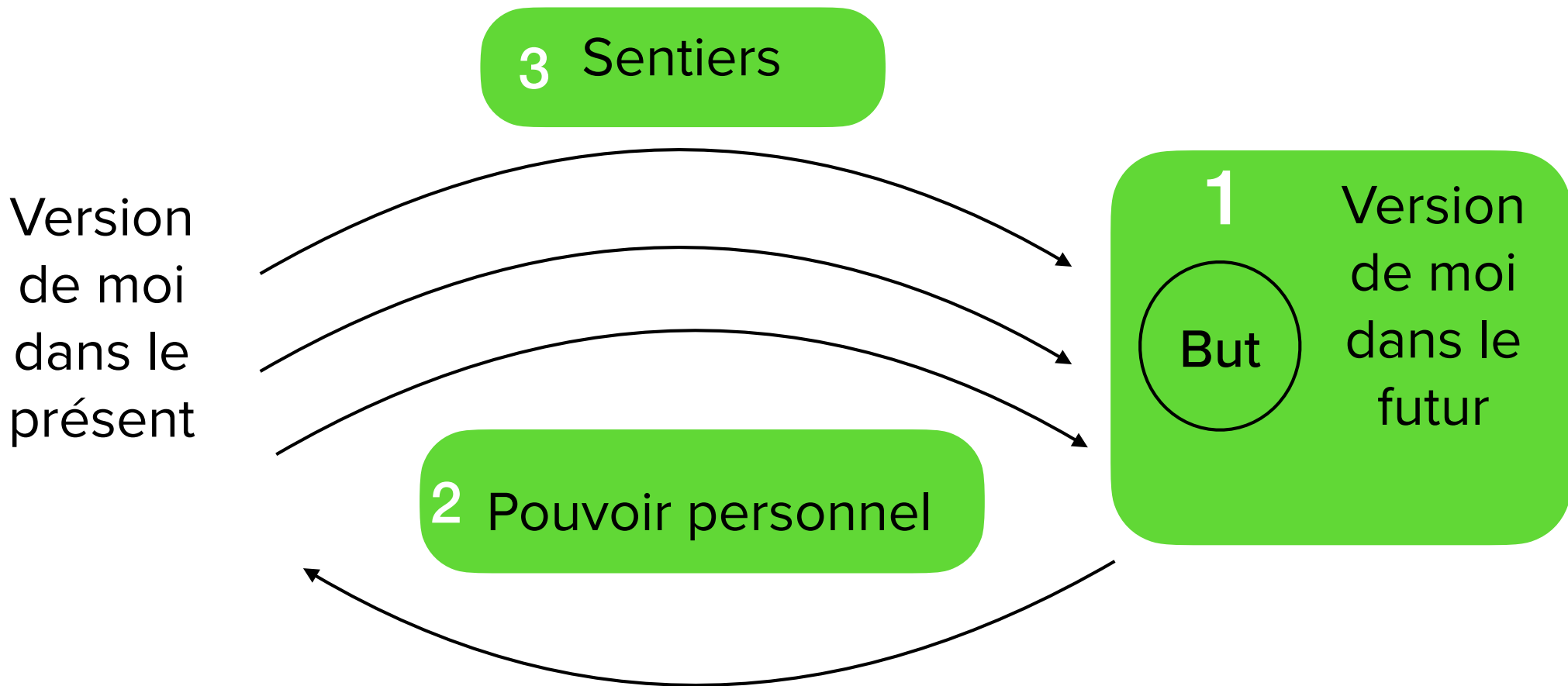
ESPOIR : DÉFINITION (LOPEZ, 2016)

La capacité d'imaginer un **futur** meilleur que le présent et croire que l'on a du **pouvoir** pour influencer ce futur

- Voir le but et sentir que j'ai les habiletés/ capacités pour l'atteindre

COMMENT ÇA MARCHE L'ESPOIR?

Le cycle de l'espoir (Lopez, 2016)



PARLER D'ESPOIR

- L'espoir ne peut pas attendre la fin d'une série de questions sur les difficultés
- L'espoir ne peut pas attendre un deuxième contact (masque à oxygène)
- On ne peut pas attendre que la souffrance ait fini de s'exprimer pour s'intéresser à l'espoir
- L'adresse de l'espoir est dans le futur

COMMENCER PAR L'ESPOIR (BUT)

- Qu'est-ce que tu espères qui va être **mieux après** notre rencontre/échange?
- Je veux que notre rencontre soit utile. Ce serait quoi un **signe concret** (dans les prochains jours) qui va te faire dire que tu n'as pas perdu ton temps en venant ici?
- Dans quel contexte veux-tu **voir** des changements en premier?

COMMENCER PAR L'ESPOIR (BUT)

- Qu'est-ce que ton ami/tes enfants ont besoin de **voir** pour arrêter de s'inquiéter? Pour que tu puisses te débarrasser de moi?
- Comment est-ce que tu vas **reconnaître** que le pire est derrière toi?
- Qu'est-ce qui a besoin de se passer pour que tu aies **envie de revenir**/que tu dises à ta conjointe/ta mère que **ça vaut la peine de continuer**?

COMMENCER PAR L'ESPOIR (BUT)

- Quels seront les **signes concrets** qui te permettront de reconnaître que ça avance?
- Qu'est-ce que tu **espères voir** comme changement à la fin du suivi/du groupe?
- Je te rencontre dans le corridor dans 6 mois et tu tiens à me dire que je t'ai dirigé au bon endroit. Quels seront les **signes concrets, observables** qui vont te faire dire que tu es à la bonne place?

COMMENCER PAR L'ESPOIR (BUT)

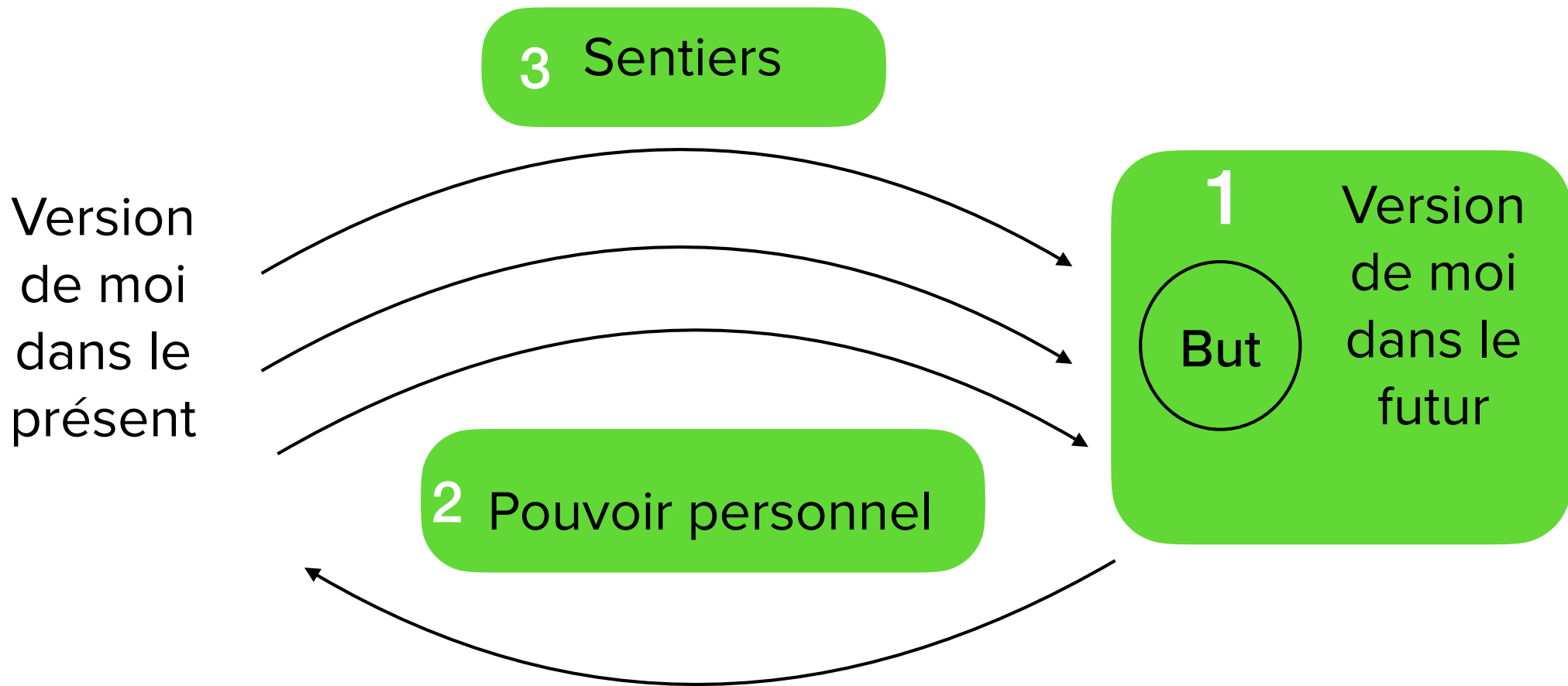
- Je veux être utile aujourd'hui. Qu'est-ce qui va te **montrer** que notre rencontre «**fait la job**»?
- Ce serait quoi un petit changement qui **va te montrer** que tu es reparti du bon bord? Que tu as arrêté de descendre?
- Étant donné que je ne peux malheureusement pas _____, qu'est-ce que tu espères qui va être mieux en venant ici?

COMMENCER PAR L'ESPOIR (BUT)

- **Supposons** que tu te permets d'**imaginer** que demain ça va mieux, qu'est-ce que tu imagines?
- **Supposons** que tu te permets de **rêver** que tu n'as plus besoin de nous appeler, qu'est-ce qui prend plus de place dans ta journée?
- **Supposons** que tu **imagines** que tu es **sortie** du territoire de la dépression, quelle est la première chose que tu as **envie** de faire en sortant?

COMMENT ÇA MARCHE L'ESPOIR?

Le cycle de l'espoir (Lopez, 2016)



COMMENCER PAR L'ESPOIR (CAPACITÉS)

- Je suis désolée que tu aies eu besoin d'attendre si longtemps. Qu'est-ce qui t'a aidé à **croire que ça valait quand même la peine** de venir aujourd'hui?
- **Comment as-tu réussi** à tenir le coup jusqu'ici?
- Qu'est-ce qui te rend le plus **fier** dans les circonstances?
- Qu'est-ce que **tu as fait pour éviter** que ton état se détériore?

COMMENCER PAR L'ESPOIR (CAPACITÉS)

- **Qui croit que tu as les capacités** pour t'en sortir? Qu'est-ce que cette personne voit chez toi que tu ne reconnais peut-être pas en ce moment?
- C'est quoi la chose la plus difficile que tu as déjà **réussi à surmonter** dans ta vie? Comment y es-tu arrivé?
- Qu'est-ce que **tu as déjà réussi** que tu ne croyais pas être capable de réaliser? Comment as-tu continué même si tu n'étais pas sûr de réussir?

C'EST PEUT-ÊTRE IMPORTANT DE SE DEMANDER SI LE DÉSESPOIR EST UN EFFET SECONDAIRE

- Pour rebondir, il faut parfois être **moins en contact** avec ses émotions (pour éviter d'étouffer l'espoir)
- Avant de passer à l'action, il est nécessaire d'avoir **imaginé** le résultat et **sentir** qu'on a les **compétences** pour le faire (pas d'action sans espoir)
- Un **succès en amène un autre**, un succès fait vivre de l'espoir

C'EST PEUT-ÊTRE IMPORTANT DE SE DEMANDER SI LE DÉSESPOIR EST UN EFFET SECONDAIRE

- Une personne suicidaire sera plus suicidaire si on fait la liste de ce qui l'amène à penser au suicide
- Parler de ses traumatismes peut « retraumatiser »
- Parler de problèmes insolubles fait vivre plus d'impuissance que d'espoir
- Parler de ses faiblesses fait vivre un sentiment d'incompétences (pas capable d'influencer le futur)
- Mise en garde : **La personne peut devenir plus suicidaire si on recueille des informations sans susciter l'espoir (en même temps)**

J'ai essayé de me tuer le mois passé. Je m'en veux de l'avoir échoué.

J'y pense tous les jours et j'ai plein de pilules à la maison.

Je bois de plus en plus.

Ma vie n'a plus de sens. Ça va aller de pire en pire. Je veux juste mourir.

Je suis fatigué à l'os. Je n'ai plus de goût de manger. Tu ne peux rien faire pour m'aider.

Ma conjointe est morte il y a 2 ans. La plupart de mes amis sont morts. Je suis un fardeau pour mes enfants.

Tentative de suicide

Pas de planification

Aucune tentative

Capacité de s'espérer

Contrôle

Présence de proches

Présence d'un proche

Prend soin de lui-même

Forte impulsivité

PARLER DU PASSÉ RÉUSSI

Comment as-tu réussi à...

- ne pas faire une tentative?
- ne pas faire une autre tentative après?
- ne pas consommer plus que ça?
- rester en contact avec vos proches?
- rester en contrôle malgré tout ce qui se passe?
- faire vos journées?
- faire les repas? Dormir? Sortir de la maison?
- trouver la force de venir me voir?

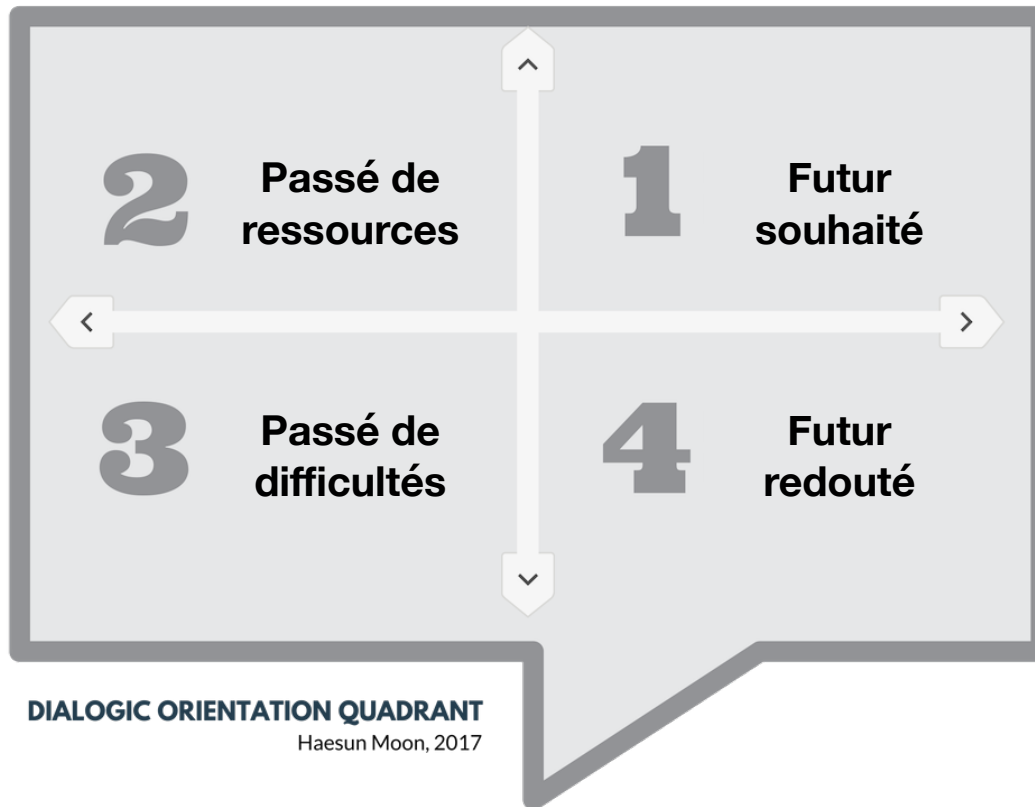
DES PHRASES QUE J'ÉVITE VOLONTAIREMENT*

** Parce qu'elles peuvent nuire à l'espoir*

- ~~Vous devez/il faut (admettre vos erreurs, reconnaître vos faiblesses, parler, demander de l'aide)~~
- ~~Vous ne pourrez pas être bien tant que vous n'accepterez pas de vous montrer vulnérable~~
- ~~Ça va être long et souffrant, mais vous serez mieux après~~
- ~~Qu'est-ce que tu vas faire? Après avoir seulement parlé des problèmes.~~

APPROCHE ORIENTÉE VERS LES SOLUTIONS (AOS)

- Nous ne cherchons pas des solutions à des problèmes insolubles.
- Nous aidons la personne à préciser à quoi ressemble **une vie qui a du sens** (et non une vie sans problème).
- Nous aidons la personne à préciser les moments où elle se rapproche le plus de cette vie-là.
- Notre rôle est de l'aider à reprendre contact avec son sentiment de compétences pour faire face à l'adversité, pour garder espoir **malgré les difficultés**.



- L'espoir et les solutions se trouvent dans les sections 1 et 2
- Vos questions permettent de diriger l'attention de la personne

Le langage ne décrit pas la réalité,
il la crée.

– *Steve de Shazer*

CONCLUSION

- **L'espoir ne peut pas attendre la fin d'une évaluation de son état ou des indices de danger de suicide.**
- Aidons la personne à **imaginer** un futur où elle est mieux malgré les problèmes et l'adversité, une vie qui a du sens, une vie qui vaut la peine de vivre.
- Aidons la personne à se **rappeler** des moments où elle a été capable d'être plus proche de cette «version-là» d'elle-même.
- Soutenons la personne dans ses **tentatives de vivre**, jusqu'à ce qu'elle réussisse.

Extrait de : L'espoir, dans tous ses états

(Lavoie, B.)

L'espoir a été vu, manifestant dans les rues
Pancartes à l'appui, pour dénoncer les abus
Dans certains états, l'espoir est un acte de
résistance

Un refus de la morosité, du cynisme et de
l'indifférence

L'espoir appelle quand il se trouve enseveli
sous les décombres d'une explosion,
d'un tremblement de terre ou d'une élection

Extrait de : L'espoir, dans tous ses états (Lavoie, B.)

L'espoir crie à tue-tête à l'urgence de l'hôpital,
presqu'en suppliant

À l'étage, il chuchote doucement,
dans les gestes d'un proche aidant

Comme un masque à oxygène,
l'espoir permet de respirer

Dégager les voies respiratoires,
c'est toujours le premier soin à donner

L'espoir peut rester dans la salle d'attente,
trop timide pour s'inviter

Offrons-lui autant d'égard que la détresse,
souvent la première à entrer



Matériel gratuit
www.lavoiesolutions.com

RÉFÉRENCES ET LECTURES

Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse : une vision nouvelle de la vie après la perte*. Le Dauphin Blanc.

Fiske, H. (2015). *L'entretien centré sur les solutions dans la crise suicidaire : Ranimer l'espoir*. Satas.

Hone, L. C., Clingin, T., & Lavoie, B. (2023). Resilient grieving: How can the field of positive health better support those coping with loss. Dans *Routledge International Handbook of Positive Health Sciences* (pp. 122–137). Routledge.

Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. The experiment.

Lavoie, B. (2020). La thérapie brève orientée vers les solutions : meilleures pratiques auprès des personnes dépressives. *Les cahiers du savoir — les troubles dépressifs*. Ordre des psychologues du Québec.

RÉFÉRENCES ET LECTURES

Lavoie, B. (2023). *Êtes-vous résilientologue ou événementologue?* Disponible : <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>

Lavoie, B. (2024). Plus de 100 questions orientées vers les solutions pour mieux vieillir. Disponible : <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>

Lavoie, B. (2024). *Se relever, changer, être heureux : pour les hommes qui veulent être bien.* Éditions de l'Homme.

Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen: create the future you want for yourself and others.*

Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: you can get here from there.* Free Press.