

Je suis bloqué avec ce client... Comment faire ?

La grille express d'auto-supervision **6 niveaux • 3 regards • 1 petit pas**

Une ressource légère à utiliser après une séance ou avant une supervision.

SUJET

Ce qui se joue chez la
personne accompagnée

PRATICIEN

Ce qui se joue chez le
thérapeute / praticien

RELATION

Ce qui se construit dans
l'interaction et le système
thérapeutique

*Une grille inspirée des niveaux logiques de Dilts, utilisée ici comme outil
heuristique de prise de recul. Elle ne constitue ni un diagnostic, ni une évaluation
scientifique de la personne accompagnée.*



Comment utiliser la grille ?

Objectif : partir d'une situation précise, ralentir l'interprétation et retrouver des options.

- 1** Choisissez une situation récente et concrète
Évitez de travailler sur « toute votre pratique ».
- 2** Décrivez d'abord les faits observables
Ce qui a été dit, fait, répété, évité.
- 3** Explorez les trois regards
Sujet / Praticien / Relation.
- 4** Repérez un ou deux niveaux (niveaux logiques de Dilts) qui semblent particulièrement impliqués
- 5** Formulez une hypothèse, pas un diagnostic
- 6** Terminez planifiant un petit pas
Un ajustement modeste, observable et testable.



Le réflexe F - H - A

F = FAIT : qu'ai-je réellement observé ?

H = HYPOTHÈSE : quelle signification suis-je en train de lui donner ?

A = AJUSTEMENT : qu'est-ce que je vais faire différemment ?

Ma situation en une phrase

« Je suis en difficulté lorsque »

Ce qui me préoccupe le plus :

Mon émotion principale dans cette situation :



La grande grille — les questions repères

Les questions sont volontairement courtes. Elles servent à ouvrir l'exploration, pas à tout remplir.

Niveau	SUJET	PRATICIEN	RELATION
1. Environnement	Où, quand, avec qui ? Quand le problème est-il moins présent ?	Mon cadre est-il clair et adapté ? Une contrainte influence-t-elle ma posture ?	Le cadre soutient-il l'alliance ? Que facilite ou entrave le travail ?
2. Comportements	Que fait-il, répète-t-il, évite-t-il ? Quelles tentatives de solution ?	Que fais-je quand cela arrive ? Qu'est-ce que je répète ?	Quel cycle se répète entre nous ? Que fait-il après ce que je fais ?
3. Capacités	Que sait-il déjà faire ? Quelle ressource manque ou n'est pas mobilisée ?	Quelle compétence me manque ou est fragilisée ?	Arrivons-nous à nous ajuster, réguler, confronter sans perdre l'alliance ?
4. Croyances / valeurs	Que croit-il sur lui, le changement, la thérapie ? Que veut-il protéger ? Qu'est ce qui est important (valeur) ?	Qu'est-ce que je crois sur lui ? Que devrait-il faire selon moi ? Mes valeurs sont-elles en jeu ? Impactées ?	Quelles croyances se renforcent ou entrent en collision entre nous ?
5. Identité	Qui pense-t-il être ? Quelle identité est menacée ou recherchée ?	Quel rôle suis-je en train d'endosser ? Quelle image du « bon thérapeute » ?	Quels rôles nous attribuons-nous : expert/dépendant, sauveur/victime... ?
6. Sens / finalité	Pour quoi veut-il changer ? Qu'est-ce qui donnera du sens à l'effort ?	Au service de quoi est-ce que j'accompagne ? Où s'arrête ma responsabilité ?	Avons-nous encore une finalité partagée ? Qui poursuit quel objectif ?



Question de sortie

À quel niveau se situe aujourd'hui le nœud le plus utile à explorer - et à qui appartient-il principalement : au sujet, à moi, ou à notre interaction ?



Exemple guidé — comment lire la grille ?

Cas fil rouge : un client répond souvent « oui, mais... », met peu en œuvre les propositions et le praticien se sent obligé de trouver rapidement une nouvelle solution.

Niveau	SUJET	PRATICIEN	RELATION
Environnement	F : séances espacées, contexte professionnel très instable. H : peu d'espace pour expérimenter entre deux séances.	F : je prolonge souvent les séances. H : je compense le manque de rythme.	F : les fins de séance sont pressées. H : le cadre devient moins contenant et impacte la relation.
Comportements	F : il répond « oui, mais. » à plusieurs propositions. H : mes solutions ne correspondent peut-être pas à sa demande.	F : après un « oui, mais », je propose une autre piste. H : je cherche à convaincre.	Cycle : il invalide – je propose davantage → il invalide davantage → je m'active.
Capacités	F : il sait analyser mais passe peu à l'action. H : difficulté possible à transformer l'analyse en expérimentation.	F : je tolère mal les silences prolongés. H : je remplis trop vite l'espace.	Nous savons parler du problème, mais peu métacommuniquer sur ce qui se passe entre nous.
Croyances / valeurs	H : « une bonne solution doit être sûre avant d'être essayée ». À vérifier.	H : « un bon thérapeute doit faire avancer la séance ».	Croyance implicite possible : je dois trouver / il doit valider.
Identité	H : il se définit comme quelqu'un de « très rationnel ».	Je deviens progressivement expert/réparateur.	Relation expert-dépendant plus que collaboration adulte-adulte.
Sens / finalité	Objectif initial : retrouver de l'élan, mais critères encore flous.	Je vise peut-être plus de changement que lui à court terme.	Finalité commune à reclarifier : qu'attend-il réellement de nos séances ?

📌 Prochain petit pas

À la prochaine séance, je ne proposerai pas immédiatement de solution après un « oui, mais ». Je décrirai le cycle avec curiosité : « Je remarque que je vous propose des pistes et que vous voyez vite ce qui ne fonctionnerait pas. Qu'est-ce que cela vous fait quand je vous propose une solution ? »



Ma cartographie

Cotez 0 à 3 : 0 = rien de particulier • 1 = à explorer • 2 = probablement important • 3 = point central.

Niveau	Sujet 0-3	Praticien 0-3	Relation 0-3
Environnement	—	—	—
Comportements	—	—	—
Capacités	—	—	—
Croyances / valeurs	—	—	—
Identité	—	—	—
Sens / finalité	—	—	—

Mon hypothèse principale

Le niveau qui semble actuellement le plus impliqué est :

Cela concerne principalement : ☐ le sujet ☐ moi comme praticien ☐ la relation ☐ plusieurs dimensions

Je fais cette hypothèse parce que :

Ce que je ne sais pas encore :

Mon prochain petit pas

Lors de la prochaine séance, je vais :

Je vais observer :

Je vais éviter de :



Quand l'auto-supervision ne suffit plus

L'objectif n'est pas de tout résoudre seul, mais d'arriver en supervision avec une situation déjà mieux différenciée.

Je répète les mêmes interventions sans résultat.

Je ressens une émotion particulièrement forte ou durable.

Je perds ma curiosité à l'égard de cette personne.

Je veux davantage le changement que mon client.

Je ne sais plus distinguer ce qui appartient au sujet, à moi ou à la relation.

Je doute du cadre, de ma posture, de mes limites ou d'un enjeu éthique.

Transformer l'impasse en question de supervision

Évitez

« Que dois-je faire avec ce client ? »

Préférez

« Comment puis-je sortir du rôle d'expert que je prends avec lui sans rompre l'alliance ? » ou
« Comment interrompre notre cycle proposition / invalidation ? »

☐ Ma question à apporter en supervision

« Comment puis-je ? »



Fiche express à réutiliser

Une page à imprimer ou à dupliquer après une séance qui vous questionne.

Situation :

Faits observables :

.....

Niveau	SUJET	PRATICIEN	RELATION
1. Environnement	Notes :	Notes :	Notes :
2. Comportements	Notes :	Notes :	Notes :
3. Capacités	Notes :	Notes :	Notes :
4. Croyances / valeurs	Notes :	Notes :	Notes :
5. Identité	Notes :	Notes :	Notes :
6. Sens / finalité	Notes :	Notes :	Notes :

Hypothèse principale :

Prochain petit pas :

Question de supervision éventuelle :