

# CONVERSATIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS EN TEMPS DE COVID-19

- Sharon Casey

C'est certain que tout le monde se souviendra de l'année scolaire 2019-2020. Nos élèves raconteront un jour leurs histoires de la COVID-19 « *quand moi j'étais jeune...* » et elles seront encore plus dramatiques que les plaintes de nos grands-parents. Après tout, nos grands-parents avaient le droit d'aller à l'école avec leurs amis, même s'ils devaient marcher 10 kilomètres pour y aller (en montant une côte dans les deux sens).

La plupart des élèves se souviendront d'avoir été insupportablement ennuyés, coupés de leurs amis et pris au piège à la maison, d'avoir été obligés d'annuler des événements importants et d'avoir vu leurs parents s'inquiéter des dernières annonces. Certains se souviendront d'avoir eu faim, de tensions et de violence accrues à la maison, et de négligence. Tous les élèves auront connu un certain niveau de difficulté pendant cette crise.

Mais ils auront également vécu des moments de résilience, d'adaptation, de gratitude, d'amour et peut-être même de joie. **Ceux qui ont vécu les pires expériences, comme la faim ou la violence, auront les histoires de résilience les plus impressionnantes.** Même ceux qui ont connu des moments plus faciles auront relevé le défi et découvert des talents, des capacités et des ressources qu'ils ne savaient pas qu'ils possédaient. Sans d'autres amis avec qui jouer, les frères et sœurs auront réussi à mieux s'entendre. Les adolescents, libérés des contrôles sur le temps passé à l'écran, se seront ennuyés avec leurs téléphones et auront trouvé de nouvelles activités. Il est important que nous aidions les élèves à se souvenir de ces moments. Ceux-ci peuvent également faire partie de leurs histoires « *quand*



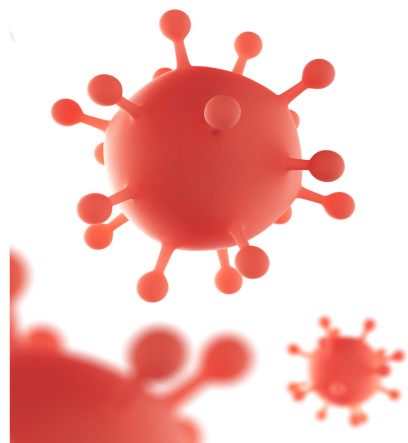
*moi j'étais jeune...* », et les conversations orientées vers les solutions (OS) pourront les aider à l'écrire.

Il faut faire attention lorsque nous commençons ces discussions. Quand nous avons eu de la peine, quand nous avons traversé une crise ou vécu un trauma, c'est parfois difficile d'entendre que cela aurait pu être pire, que c'est pire pour d'autres ou que ce n'est pas si grave que ça (même quand c'est vrai). Il y a une grande différence entre **dire à quelqu'un** de regarder du bon côté des choses (sagesse sur les aimants de réfrigérateur) et **l'aider à réfléchir** sur son expérience afin qu'il puisse voir l'ensemble de la réalité (conversation OS).

Les conversations OS ne visent pas à convaincre les élèves de voir les choses différemment. Elles visent à les aider doucement à voir toute la vérité – le bon et le mauvais – et à faire de la place pour parler des forces, de la résilience et de l'adaptation, car ce sont les parties de l'histoire que nous n'arrivons pas à retrouver seul.

Dans une conversation OS, nous sommes prêts à reconnaître les problèmes (« *Cela a dû être si difficile* ») et nous voulons savoir comment les élèves les ont surmontés (« *Comment as-tu fait pour passer au travers?* »). Nous sommes activement intéressés par les réponses à ces questions. Nous insistons doucement (« *Comment as-tu réussi ça? Donne-moi un exemple svp. Raconte-moi comment tu as fait* »).

Nous sommes curieux des exceptions et des émotions positives. Peut-être que les élèves à qui nous parlons n'ont pas éprouvé de joie. Mais ils peuvent avoir ressenti de l'amour ou de la gratitude, de l'intérêt ou de l'amusement. Peut-être qu'ils ont été fiers de leurs efforts. Ces expériences peuvent être plus difficiles à identifier et à reconnaître pour toutes sortes de raisons, mais elles font tout autant partie



# CONVERSATIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

de leur expérience que la peur et la tristesse. Faire de l'espace pour en parler et les amplifier contribue à renforcer la résilience.

Voici quelques questions que vous pouvez utiliser pour structurer une discussion ou une activité OS avec des élèves qui ont survécu à une crise. Ces questions peuvent être adaptées à l'âge de vos élèves. Elles peuvent être adaptées pour les discussions de groupe ou en conversation individuelle. Elles peuvent également être utilisées pour des projets d'écriture ou d'art.

Les élèves répondront à la question que vous posez. Si vous posez des questions neutres comme « *Comment c'était?* », vous obtiendrez probablement des réponses mitigées, y compris beaucoup de détails sur les problèmes. Si vous souhaitez aider les élèves à parler de leur résilience et de leur adaptation, il est important de poser des questions spécifiques à ce sujet.

Et n'oubliez pas, quand ils parlent de ce qui a été difficile, prenez le temps d'écouter et de reconnaître ce qu'ils disent sans essayer de le minimiser. Tournez ensuite votre curiosité vers l'adaptation et la résilience. Qu'ont-ils fait pour faire face? Pour s'amuser quand ils s'ennuyaient? Pour passer au travers? Qu'est-ce que cela leur a permis d'apprendre à faire?

## 1. Questions pour parler de la crise

- *Lorsque les choses étaient difficiles, qu'est-ce qui t'a le plus aidé?*
- *Qu'est-ce que tu as fait pour que ça soit un peu plus facile?*
- *Qui a été le plus utile? Qui t'a le plus aidé?*
- *Qu'est-ce que tu es surpris d'avoir été capable de faire?*
- *Quelle est une chose importante que tu as apprise?*
- *De quoi es-tu le plus fier?*
- *Quelle est une chose dont tu es reconnaissant?*
- *Quel était le meilleur jour? La meilleure activité?*
- *À quel moment as-tu rit le plus?*
- *Qu'est-ce que tu as fait pour empêcher la situation de s'aggraver?*
- *Qu'est-ce que tu as fait d'utile, que tu n'as jamais essayé auparavant?*
- *Quelles sont les choses que tes parents t'ont laissé faire que tu n'aurais pas pu faire avant?*
- *Imagine que tu es vieux. Même plus vieux que moi. Tu te vantes auprès de tes petits-enfants de tout ce que tu as fait pour traverser la Grande Crise de la Covid-19. Qu'est-ce que tu vas leur dire? Commencez par : « Vous avez ça tellement facile, vous autres. Dans mon temps, nous devons \_\_\_\_ »*

## 2. Questions pour regarder vers l'avenir

- *Maintenant que nous sommes de retour, à quoi aimerais-tu que le reste de l'année ressemble?*
- *Maintenant que le pire est passé, comment aimeras-tu que les choses se passent? À quoi cela ressemblerait-il si cela se produisait?*
- *Que devons-nous voir en tant que groupe pour aller de l'avant?*
- *Imaginez que cette crise nous aide à apporter des changements positifs. Quels seraient ces changements?*
- *De quoi avons-nous besoin en tant que groupe pour terminer cette année sur une bonne note?*
- *Il nous reste \_\_\_\_ semaines d'école. Comment voulons-nous que ces semaines soient? À quoi devraient-elles ressembler?*
- *Si on faisait un film d'une bonne fin d'année, que verrait-on à l'écran?*

## 3. Questions pour mettre en évidence les forces et les ressources

- *Alors, quels sont les exemples dans le passé où ce groupe a pu \_\_\_\_? (se référer aux réponses sur l'avenir). Comment avez-vous réussi à être si \_\_\_\_? (**compliment**) Racontez-moi les détails. Comment avez-vous fait ça?*
- *Quand notre groupe est à son meilleur, comment sommes-nous? Qu'est-ce qu'on fait? Donnez-moi des exemples de tout cela. Racontez-moi les détails. Quoi d'autre?*
- *Si nous devons choisir 5 mots qui décrivent le mieux ce groupe, quels seraient-ils? (faites une liste) Voyons quelques exemples pour chacun de ces mots.  
Parlez-moi d'une fois où ce groupe était \_\_\_\_.  
Comment avez-vous réussi à être si \_\_\_\_?  
Comment avez-vous décidé de faire ça?  
Qu'est-ce que tu t'es dit?  
Comment avez-vous réussi?  
Qu'est-ce qui aurait pu mal tourner? Comment avez-vous évité ça?*

### Note de l'auteur :

Ce document a été écrit pour des enseignants qui ont été formés à l'utilisation de l'approche orientée sur les solutions (AOS). Si vous êtes intéressé par l'AOS et souhaitez en savoir plus, vous pouvez trouver des renseignements sur la formation et du matériel gratuit à [www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit](http://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit).

Sharon Casey

[sharon.casey@lavoiesolutions.com](mailto:sharon.casey@lavoiesolutions.com)