



La carte de l'externalisation

Intention:

- Dissocier le problème de la personne : La personne est la personne, le problème est le problème. La personne n'est pas le problème. La personne a une relation avec le problème.
- Permettre à la personne de devenir « auteur » d'une histoire préférée.
- Nommer le problème et observer le moment où la personne se décolle du problème.
- Le praticien reste curieux et fait naître une relation de curiosité par la personne vis-à-vis de son problème. Il pose les questions nécessaires pour trouver la piste d'une nouvelle histoire.

Les phases de l'externalisation :

1. Nommer le problème

- Donner un nom à l'histoire du problème
- Utiliser la métaphore : si c'était

2. Description riche du problème :

Demander de raconter une histoire de problème et recueillir un maximum d'informations

- Depuis quand ? Quand est-il apparu ?
- Demander des exemples ?
- Comment s'y prend-t-il ?
- Quels sont ses alliés ?



3. Cartographier les effets : Quels sont les effets du problème sur la personne (cartographier les effets) dans les 3 domaines suivants :

- Qu'est-ce que cela cause dans ta vie ?
- Quelles conséquences cela a-t-il ? Pour toi ? dans tes relations avec les autres ?
- Quel effet a-t-il eu dans ta vie ?
- Comment as-tu fait pour résister ?

4. Evaluer les effets

Inviter la personne à prendre position par rapport aux effets :ok ou pas ok ?

- Est-ce que cela te convient ?
- Qu'en penses-tu ?
- Qu'est-ce que tu en gardes ?
- Qu'est-ce que tu n'en gardes pas ?



La carte de l'externalisation

5. **Justifier l'évaluation :**

La personne explique pourquoi un effet lui convient ou ne lui convient pas. Dans les deux cas, la personne donne une information sur ce qui est précieux pour elle : ses intentions, ses valeurs, ses croyances qui ne sont pas honorées.

- Pourquoi cela te convient/ ne te convient pas ?
- Quand tu dis que tu es ok/pas ok, qu'est-ce que cela dit de ce qui est important pour toi ?

6. **Tisser et épaissir l'histoire préférée :**

Permettre à la personne de raconter ce qu'elle veut être ou une valeur qui lui tient à cœur et lui demander de raconter une nouvelle histoire, une anecdote et de donner des exemples.

- C'est donc quelque chose dans lequel tu te reconnais le mieux?
- Peux-tu me raconter une nouvelle histoire dans laquelle c'est important pour toi?
- Qu'est-ce qui est différent ?
- De qui tiens-tu cela ?
- Comment as-tu mis cela en œuvre?
- ...