

La

# Thérapie des Possibles

pour

## Personnes en Situation de Handicap



**Mieux se connaître et  
S'aimer soi-même**

**Avoir confiance en soi et dans les autres**

**Le Centre d'Etude et de Formation pour l'Education Spécialisée  
collabore avec**

**Laurent Heck, psychologue, thérapeute, spécialisé dans le handicap**

## 10 séances, 3 thèmes :

**La place du handicap dans la vie de la personne :** considérer le handicap non pas comme un grand drame insoluble mais bien en le décortiquant en multiples situations-handicaps pour lesquelles il faut soit trouver une adaptation, soit accepter la limitation.

**Les relations avec les parents et la place du handicap dans la dynamique de la famille. Y-a-t-il de la culpabilité ?** Comment s'inscrire dans la lignée de ses parents avec son handicap?

**La place de la personne dans la fratrie / groupe de pairs :** les relations sont-elles fluides ? Les parents interviennent-ils beaucoup avec les frères/sœurs, les amis ? Peut-on être agressif et jaloux ? Sont-ce deux émotions taboues ? Peut-on rire du handicap ?

### 2 outils ludiques:

- 1) **Le blason :** Inventer sa devise, et illustrer son passé, son présent et son futur permet de prendre conscience de qui on est.
- 2) **L'autolouange :** renforcement de l'estime de soi par l'écriture d'un texte où les qualités sont volontairement exagérées.





## La Thérapie Brève Orientée Solutions ou Thérapie des Possibles

Proposée par Steve de Shazer aux Etats-Unis en début 80, cette approche thérapeutique se base sur les capacités auto-thérapeutiques du patient.

Le psychologue aide la personne à prendre conscience de ses propres ressources et à les mobiliser.

Le thérapeute cherche à créer, avec son patient de nouveaux possibles en testant de nouvelles façons d'agir et en sortant d'une vision binaire des autres et de soi pour aller vers une vision du monde et de soi plus nuancée et donc plus riche et libératrice...

**« Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as ». – Proverbe Zen –**

Fuir les étiquettes, se centrer sur ses ressources et sur l'instant présent. Apprécier tout progrès, même petit, à sa juste valeur. Voilà les apprentissages auxquels on s'attelle quand on entreprend une thérapie brève orientée solutions.

« Simples, accessibles, positives, vivantes et légères, les thérapies du possible sont pour moi, une révélation. Elles sont un moyen de mieux se connaître. Davantage consciente de ses forces et de ses faiblesses, la personne a les clés pour mieux profiter de la vie avec son handicap. »

Laurent Heck, psychothérapeute et infirme moteur cérébral

## Des séances axées sur l'autodétermination et centrées sur les compétences du patient.

L'autodétermination et la centration sur les compétences de la personne sont deux piliers de l'estime de soi peu transmis aux jeunes en situation de handicap. Valorisé dans ses compétences réelles, le patient fait l'objet d'une écoute de qui il est, de ses aspirations, besoins, difficultés de vie et d'acceptation de son handicap...

Selon la nature et l'importance du handicap, la présence ou pas des proches, l'âge de la personne, son parcours, ses goûts et possibilités, les médias utilisés seront adaptés : longueur de la séance, langage, choix des outils thérapeutiques...

« Très vite, j'eus l'intuition qu'en fuyant le handicap, on s'isole. Il est là, il faut l'accueillir comme un cinquième membre, composer avec lui. Pour ce faire, la connaissance de ses faiblesses me semble primordiale ».

*Alexandre Jollien, philosophe*



Centre d'Etude et de Formation  
pour l'Education Spécialisée

→ <http://www.cefes.be>



Laurent Heck, psychologue,  
thérapeute, superviseur  
et formateur, spécialisé dans le  
handicap

→ <http://www.laurentheck.be>

### Contact – Infos :



**Adresse :** Avenue BUYL 87A, 1050 Ixelles



**Téléphone :** 02/650.32.81



**E-mail :** [secretariat@cefes.be](mailto:secretariat@cefes.be)