

Questions d'aide à la réattribution causale en entretien

1. **Partir d'un évènement difficile ou vécu comme un échec (ou bien d'un évènement considéré comme une réussite)**
2. **Identifier les causes de cet évènement :**
 - a. Quelle est la cause principale ?
 - b. Quelles sont les causes de cette situation ?
 - c. Qu'est ce qui a provoqué cet évènement ?

Les émotions aident à repérer la perception subjective des causes. Culpabilité et colère ciblent la personne que nous estimons responsable de la situation : dans la culpabilité, nous nous percevons comme étant le responsable ; dans la colère, une personne externe est souvent responsable (cependant la colère peut être ciblée contre soi également).

3. **Identifier les trois dimensions de ces causes (locus, stabilité, globalité)**
 - a. Est-ce que cette cause est liée à la situation ou à vous ? (Internalité)
 - b. Est-ce que c'est quelque chose qui va durer dans le temps/se reproduire/persiste ? (Temporalité)
 - c. Est-ce qu'elle est présente uniquement dans cette situation/ce domaine de vie ou est-elle présente dans tous les domaines de vie/situations ? (Globalité)

Prêter attention :

- Aux types de causes utilisées (trait de personnalité : plutôt interne/stable/global VS efforts qui renvoient plutôt à une cause interne/spécifique/temporaire)
- Aux mots utilisés : « toujours », « tout le temps », « jamais » (permet de cerner la temporalité/globalité)

4. **Questionner l'effet de cette interprétation sur elle**
 - a. Le fait de penser que ce problème est lié à cette cause, quel effet cela a sur vous maintenant ? sur votre état émotionnel ? Sur votre comportement ? Sur la suite ? (montrer effet + subjectivité)
 - i. Il peut être intéressant de mettre en avant le fait que l'interprétation est subjective et est une possibilité parmi d'autres : « D'autres patients à votre place pourraient expliquer cette rupture par un problème de compatibilité ou de manque de communication, vous l'explication que vous utilisez, quel effet produit-elle par rapport à d'autres explications possibles ? »
 - b. En tirer une conclusion sur le caractère utile ou limitant : « Est-ce que ces effets vous aident à avancer ou au contraire vous limite ? Est-ce que cette cause vous aide à pouvoir repérer de nouvelles marges de manœuvre utiles ou au contraire vous paralyse ? »

5. **Processus de réattribution d'enrichissement de la flexibilité interprétative**

a. Recherche d'exceptions

- i. Si cette cause est globale : il y a-t-il des situations où cela n'arrive pas ?
(Permet de questionner le biais de généralisation)
- ii. Si cette cause est durable : il y a-t-il des moments où cela n'arrive pas ?
(Permet de questionner le biais de généralisation)
- iii. Si cette cause est interne/externe : il y a-t-il des situations où cela n'est pas causé par vous/ou cela dépend de vous ?

b. Recherche d'explications causales alternatives

- i. Il y a-t-il d'autres causes ? d'autres explications possibles ?
- ii. S'inspirer du style explicatif d'autrui pour changer de perspective : avez-vous eu des retours de la part de vos proches/personnes sur leur perception de ce qui a causé cet événement ? Selon vous, pourquoi pensent-ils cela ?
- iii. Induction de cause spécifique : Selon vous, qu'est-ce qui fait que cet échec est spécifique à cette situation et pas à une autre ?
- iv. Induction de cause interne/externe : Il y a-t-il d'autres causes qui dépendent de vous/qui ne dépendent pas de vous ?
- v. Induction de cause temporaire : Selon vous, est-ce que certains éléments vous font dire que cette situation peut être temporaire et ne pas durer tout le temps ?

Outil créé par Joran FARNIER, psychologue clinicien