



NOS QUESTIONS PRÉFÉRÉES POUR AIDER SANS SOLUTIONNER

QUESTION	INTENTION
Se mettre en phase sur l'intention de l'échange	
Qu'attends-tu de moi ?	De l'aide ? Valider son idée ? De l'écoute ? Des conseils ? un soutien moral ? Du réconfort ? Permet de se mettre en phase et d'être au bon endroit elle et moi dans l'échange
Comment puis-je t'aider ?	Inviter la personne à conscientiser la juste responsabilité à m'attribuer et à conserver de son côté
Qu'est-ce qui te ferait du bien ?	Le formuler fait déjà du bien :)
Avec quoi aimerais-tu sortir de notre échange ?	Savoir ce qu'elle cherche : de nouvelles idées ? De l'énergie ? Des actions concrètes ?
Éclairer la situation	
Assieds-toi dis-moi tout ... ?	Indiquer à la personne que je lui offre mon écoute et mon temps
Explique-moi la situation comme si j'avais 8 ans ... ?	Inviter à clarifier pour elle-même en utilisant des mots simples, sans longueur.
Qui est touché par la situation ? Avec quels effets pour ces personnes ?	Cartographier les acteurs et leur rapport à la situation
Explorer le rapport de la personne à la situation	
Comment vis-tu ça ? Que ressens-tu en me parlant de ça ?	Lui permettre d'exprimer ses émotions.
Quels sont tes besoins non nourris dans cette situation ?	Clarifier ce qui fait défaut pour qu'elle se sente bien
En quoi est-ce un problème pour toi ?	Situer ce qui coince
Qu'est-ce que cette situation vient toucher chez toi ?	Amener de la conscience sur ses résonances internes, valeurs et blessures touchées
Rebondir après une écoute attentive	
Quand tu dis que [X] que veux-tu dire ?	Inviter à approfondir un mot / un court passage qui nous semble intéressant / intrigant / questionnant / ...
[X] ?	Idem en interrompant le moins possible
Tu dis que [X]. Et si le contraire était vrai ?	Explorer une certitude / une croyance qu'il pourrait être intéressant d'assouplir voire de mettre de côté
Tu parles de [X] plusieurs fois... qu'est-ce qui fait que c'est si important pour toi ?	Tirer le fil d'un point saillant, explorer le système de valeurs
Si je résume, [...]. C'est juste ?	Valider sa compréhension et affiner ensemble, repartir sur une base plus claire
Se connecter à l'autre / aux autres	
Comment penses-tu que cette personne vit la situation ?	Aller sur la colline de l'autre
Qu'apprécies-tu chez cette personne ?	Voir la personne dans son ensemble et pas seulement ce qui nous agace
De qui pourrais-tu t'entourer ?	Identifier des soutiens, inviter à s'entourer
Connais-tu une personne qui serait à l'aise dans cette situation ? Que ferait-elle ?	Convoquer certaines forces ou qualités que mon interlocuteur·ice a probablement au moins un peu en elle si elle sait les apprécier chez une autre personne.
Si tu pouvais faire appel à 1 ou plusieurs personnes de ton choix, qui convoquerais-tu ? Que diraient-elles ? Que feraient-elles ?	Prends les forces de ces personnes et active-les !
Mobiliser ses ressources	
As-tu déjà réussi dans une situation similaire ? Raconte-moi.	Aider la personne à prendre conscience de ses forces (lui exprimer en retour)
Qu'est-ce qui te rend habituellement fier·e de toi ?	Identifier une source interne de puissance
Comment pourrais-tu activer tes forces dans cette situation ?	Faire avec ses forces, sortir du "je ne suis pas capable"
Si tu étais ton meilleur ami, qu'est-ce que tu te dirais pour t'aider ?	Prendre de la distance avec soi-même et la situation et activer ses propres qualités d'aidant
Envisager des pistes nouvelles	
Si tu avais une baguette magique que ferais-tu ?	Explorer des pistes qu'on n'ose pas explorer parce qu'elles paraissent impossibles de prime abord
Si tu n'avais peur de rien que ferais-tu ?	Mettre un instant toutes les peurs paralysantes de côté
Oublie ta raison, que te dit ta petite voix ?	Laisser parler le coeur, l'intuition
Si la situation était un objet / un animal / un être vivant / ... ?	Utiliser une métaphore pour réfléchir autrement et trouver des idées nouvelles
Créer une énergie d'action ...	
Si la situation devenait idéale, elle ressemblerait à quoi ?	Se projeter et préciser ses attentes, visualiser son but.
Qu'est-ce que tu pourrais faire pour obtenir totalement l'inverse de ce que tu souhaites ?	L'aider à être créative parce que c'est souvent plus facile de trouver des idées comme ça. Il suffit d'explorer par opposition ensuite
Que fais-tu déjà aujourd'hui ? Si tu faisais l'inverse ?	L'aider à sortir des réactions habituelles qui peuvent contribuer à la situation actuelle
Si tu avais 15' pour faire avancer la situation, que ferais-tu ?	Identifier des pistes simples et immédiates
Si le problème était 1000 fois plus grave, que ferais-tu ?	Sortir du "à quoi bon", créer de l'énergie créative
Quel premier pas pourrait t'apprendre quelque chose ?	Sortir de l'action miracle qui résout tout et essayer quelque chose pour sortir de l'immobilisme
Que ferais-tu sans aucun moyen supplémentaire ?	Démarrer sans attendre telle ou telle ressource qui ne viendra peut-être jamais, prendre conscience de ce qu'on a déjà
... ou aider à mieux accepter la situation	
Comment pourrais-tu mieux vivre la situation si elle restait en l'état ?	Explorer la piste de l'acceptation lorsqu'on sent qu'il y a peu de pouvoir de faire bouger les choses
Comment pourrais-tu nourrir tes besoins autrement ?	Envisager d'autres ressources pour combler ce qui rend la situation pénible et mieux la vivre
Qu'est-ce qui deviendrait plus simple si tu cessais de lutter ?	Redonner de l'espace à tout le reste
Comment pourrais-tu contourner la situation plutôt que l'affronter ?	Explorer des stratégies indirectes

