



NOS QUESTIONS PRÉFÉRÉES POUR AIDER SANS SOLUTIONNER

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

