

# CONVERSATIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

## AIDE MÉMOIRE

**1. Commencez par ce que la personne espère qui va être différent après la conversation (ou que les autres espèrent qui soit différent)**

- *Qu'est-ce que tu espères qui sera différent après notre conversation? Quel sera un signe concret que ça a été utile de me parler?*
- *Dans quel contexte tu veux-tu voir des changements en premier?*
- *Quelle différence ça fait pour toi si \_\_\_? Quoi d'autre sera différent si \_\_\_?*
- *Qu'est-ce que \_\_\_ a besoin de voir pour arrêter de s'inquiéter?*

**2. Quand la personne parle du problème, intéressez-vous aussi à ce qu'elle veut à la place du problème**

- *Supposons que tu es moins \_\_\_\_. Qu'est-ce que cela te permet de faire?*
- *Supposons que tu arrêtes de \_\_\_\_\_. Que fais-tu à la place?*
- *Supposons que cela arrive de nouveau, mais tu es satisfait de ta réaction. Ça ressemble à quoi?*
- *Supposons que, même si \_\_\_\_ ne change pas, tu es quand même capable de mieux \_\_\_\_\_. Quelle différence cela ferait pour toi?*

**3. Intéressez-vous aux réussites, aux forces, et aux compétences de la personne**

- *Qu'est-ce que tu fais déjà qui t'aide, même un peu?*
- *Quand tu as réussi à mieux gérer ça dans le passé, comment as-tu fait? Comment as-tu réussi à faire ça?*
- *À quel moment as-tu fait face à un défi similaire? Qu'est-ce qui était le plus aidant?*
- *À quel moment c'est moins difficile, même un peu? Qu'est-ce que tu fais de différent dans ces moments-là? Comment réussis-tu à faire ça?*
- *Qu'est-ce que tu fais pour éviter que ça soit pire? Comment réussis-tu à faire ça?*
- *Comment fais-tu pour passer au travers? Pour ne pas abandonner? Comment réussis-tu à faire ça?*