

Douze bonnes questions et trois bonnes réponses pour toutes les occasions

Bruno Fortin, psychologue

Questions qui ont une valeur thérapeutique

1. Comment vous sentez-vous face à cela?
2. Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus?
3. Comment vous débrouillez-vous avec cela?
4. Comment vous sentez-vous maintenant?
5. Qu'est-ce que vous souhaitez?
6. Que pouvez-vous faire à ce sujet?
7. Quels sont les choix qui s'offrent à vous?
8. Quel serait la meilleure chose qui puisse se produire?
9. Quel serait la pire chose qui puisse se produire?
10. Comment cela affectera-t-il votre vie?
11. Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
12. De façon spécifique, qu'est-ce que vous espérez que je fasse pour vous?

Réponses qui ont une valeur thérapeutique

1. Cela doit être très difficile pour vous.
2. Je peux comprendre que vous vous sentiez de cette façon. (et non je sais comment vous vous sentez : personne ne peut savoir exactement comment une autre personne se sent).
3. Dans les circonstances actuelles, je suis certain que vous avez fait de votre mieux.