



Questions pour une conversation d'externalisation

Etape 1 : Nommer le problème et en faire une description riche du problème

- *Que dit le problème ?*
- *D'où vient-il ?*
- *Comment il affecte la vie de la personne ?*
- *Comment le problème influence ta vie pro ? perso ? relationnelle ?*
- *Quelle est la relation que la personne entretient avec le problème ?*
- *Qu'est-ce que tu peux me dire sur le problème ? Comment est-ce qu'il bosse ?*
- *Est-ce qu'il y a des personnes qui soutiennent le problème dans ta vie ?*

Etape 2 : Explorer les effets du problème dans les différents aspects de la vie de la personne et faire monter des fines traces

- *As-tu remarqué que (nom du problème) a une influence sur ta relation aux autres ?*
- *Qu'arrive-t-il dans tes relations lorsque (.....) est là ?*
- *Comment la croyance que (.....) entretient à ton égard influence-t-elle la façon dont tu te vois ?*
- *Qu'est-ce que (...) veut pour toi ? En quoi cela influence-t-il la façon dont tu te vois ?*
- *Quand (...) est présent, comment affecte-t-il les espoirs que tu as concernant ta vie ? Penses-tu qu'il vient bloquer des projets que tu pourrais avoir ?*
- *Que pourrais-tu dire des intentions et des projets que (...) a pour toi et pour ta vie ?*
- *Quand tu parles des effets générés par (...) qu'est-ce que cela pourrait révéler quant à son personnage ?*
- *Quand le problème est tangible, qu'est-ce qui se passe avec tes rêves pour l'avenir ?*

Etape 3 : Evaluer les effets du problème dans la vie de la personne et l'aider à prendre position par rapports à ceux-ci

- *Est-ce que c'est ok pour toi ?*
- *Est-ce que tu penses que cette relation est juste ?*
- *Quel est ton sentiment à ce propos ?*
- *C'est comment pour toi ? Qu'en penses-tu ?*
- *Quelle est ta position par rapport à cela ?*
- *Est-ce un déroulement positif ou négatif ? Ou les deux ? Ou nni l'un ni l'autre, ou entre les deux ... ?*

Etape 4 : Explorer le sens de la prise de position. Pourquoi l'adopte-t-il/elle ? Inviter la personne à raconter une histoire qui illustre cette prise de position

- *Pourquoi est-ce ok pour toi ? ou n'est-ce pas ok ?*

- *Pourquoi ressens-tu cela à ce sujet ?*
- *Comment se fait-il que tu prennes cette position à ce sujet ?*
- *Peux-tu me raconter une histoire à propos de ta vie qui m'aiderait à comprendre pourquoi tu prends cette position à ce sujet ?*
- *Pourrais-tu me raconter une histoire ou anecdote qui dit en quoi cette position est importante pour toi?*