**L’externalisation**

**OBTENIR UNE DESCRIPTION RICHE**

Par les questions on retire le maximum d’infos (description riche)

* + - Depuis quand ?
    - Demander des exemples
    - Demander les avantages et inconvénients
    - Voudrais-tu me raconter ce qu’elle dit cette histoire ?
    - Qui raconte cette histoire ?
    - Quels sont les amis (alliés) de cette histoire ?

**NOMMER LE PROBLEME**

On donne un substantif au problème

* + - Donner un nom à cette histoire
    - Approfondissement : si c’était une plante, un animal ?

**ON LISTE LES EFFETS, IMPACTS, CSQ**

Eﬀets du problème :

* + Qu’est-ce que cela vous cause dans la vie ?
  + Quelles conséquences cela a-t-il?
  + Quelles conséquences sur vos relations avec les autres, chez vous ?
  + Qu’a-t-elle eu comme effets dans ta vie ?
  + Qu’as-tu fait pour résister à cette histoire ?

**ÉVALUER LES EFFETS**

Prendre position en redisant les eﬀets :

* + Est-ce que cela vous convient ?
  + Qu’est-ce que tu en penses ?
  + Qu’est-ce que vous gardez ?
  + Qu’est-ce que vous ne gardez pas ?
  + Pourquoi cela vous convient ? ou bien pourquoi cela ne vous convient pas ?
  + Veux-tu ajouter quelque chose ?

**DESCRIPTION D’UNE SÉANCE D’EXTERNALISATION**

**Questions Phase 1 – Description riche du problème**



3 champs à développer : Paysage d’action, d’identité et relationnel

### Débuter par : “Es-tu ok pour explorer, avec moi, ton problème ?”Etes-vous à l’aise avec des métaphores ?L’objectif est d’obtenir une description riche du problème en posant des questions pour bien comprendre l’histoire : où, quand, avec qui, comment…

### - Racontez-moi votre histoire

* Où est-ce que cela vous arrive ?Dans quel domaine ? la sphère privée ? professionnelle ?
* Dans quel contexte, dans quelles circonstances ? A quel endroit ?
* A quel moment de l’année, de la journée cela se manifeste-t-il le plus ? le moins ?

### Y-a-t-il des moments propices à sa venue ?

* A quelle occasion ’’trucmuch’’ se présente ?
* De quelle chose parle-t-on ?
* Avec combien de personnes ? Face à qui ?
* Donne-moi un/des exemples concrets, précis, récents et moins récents, pour bien identifier le problème
* C’est comment ? Qu’est-ce qu’il vous fait exactement ?
* Comment cela se manifeste-t-il ?
* Qu’est-ce qu’il vous empêche de faire ?
* Qu’est-ce qu’il t’enlève ?
* De quoi se nourrit-il ?

### Utilisation de métaphores

### - Si votre problème était une plante, un animal ? Si c’était une ombre chinoise ? Attention à ne pas utiliser de métaphores guerrières. Rester dans le positif

* S’il avait une couleur, une forme, une odeur, une représentation ?
* S’il y avait une manifestation dans la rue, qu’est-ce qu’il y aurait écrit sur les banderoles ?
* As-tu une image qui te vient à l’esprit en pensant à lui ?
* Est-ce que l’on peut « poser » cette image devant nous et la regarder avec un peu de recul ?
* Si l’on devait écrire un livre, un article, de l’histoire que vous me racontez, quel nom, quel titre lui donneriez-vous à cet instant ? Quel serait ce titre « provisoire » ?

On peut aussi **s’attarder sur une anecdote** plus précise en donnant un nom au problème (ici trucmuch):

* Si on décortique le moment, quel est le moment le plus difficile ?
* Comment ’’trucmuch’’ est venu dans votre vie ?
* Quand est-ce que cela est apparu ?
* Est-ce que tu te rappelles de la première fois où cela s’est manifesté?
* Est-ce que tu sens ‘’trucmuch’’ arriver ? comment ?
* A quel rythme ?
* Qui autour de toi pourrait parler de ’’trucmuch’’ ?
* Comment est-ce que cela vient perturber tes relations ?
* Y-a-t-il des moments où il n’est pas là ?A quel moment cela ne se manifeste-t-il pas ?
* Y-a-t-il un moment dans la journée où tu es moins réceptive à sa venue ?
* A-t-il des fragilités ? faiblesses ? des ennemis

### - S’il s’agit d’un problème de relation entre deux personnes :

* Le problème entre ton frère et toi, comment l’appellerais-tu ?
* Qu’est-ce qui se passe pour toi dans ta relation avec XX ?
* Quand XX fait ceci, comment tu réagis ?

**Concrètement :**

Quel nom souhaiterais-tu lui donner ? Comment l'appelleriez-vous ? NOTER LE NOM SUR UN PAPER BOARD Ne pas hésiter à ajouter un adjectif, un qualificatif pour apporter plus de précision au nom du problème (surtout, si histoire du problème idem pour le coach et client)

**Poser des questions :** En quoi cela vient perturber tes rêves, tes espoirs, tes envies, tes buts, tes objectifs ?

* Qu’est-ce que ’’trucmuch’’ t’empêche de faire ?
* A ton avis, quelles sont les intentions de ’’trucmuch’’ ? dans ta vie privée ou professionnelle ?
* Qu’est-ce qui aide ’’trucmuch’’ à être en forme ?
* Si ’’trucmuch’’ pouvait parler, qu’est-ce qu’il raconterait ?
* Qu’est-ce que vous pensez sur les intentions de ’’trucmuch’’ sur votre vie?
* ’’trucmuch’’ veut quoi pour toi ?
* Par rapport à qui, à quoi compares-tu ’’trucmuch’’ ?
* Est-ce qu’il y a d’autres moments où ’’trucmuch’’ se présente ?
* Est-ce que X t’a promis quelque chose en rentrant dans ta vie ?
* Est-ce qu’il tient ses promesses ?
* A ton avis, qu’est-ce qui fait que tu laisses X rentrer dans ta vie ?

### A qui cela profite-t-il ?

* Qui a intérêt que ’’trucmuch’’ soit dans ta vie ?

**Poser des questions sur le contexte élargi et socio-culturel**

### D’où te vient cette croyance que cela doit se passer comme ça pour toi ?

* Est-ce que vous croyez qu’il y a des croyances que vous avez appris,
* qui ont pu renforcer ’’trucmuch’’ ?
* D’où est-ce que tu l’as appris ?

### A ton avis, qui a participé à la façonner ?

* Tu me parles de croyances ? est-ce que tu veux en parler ?
* Quelle relation ce problème a-t-il avec ta famille ? ton héritage familial ?
* Est-ce que son nom a une histoire familiale ou culturelle ?
* A-t-il une place dans ta famille ? une place d’honneur ? une place historique ?
* Est-il reconnu dans ta famille ? Comment ?

### Penses-tu être seul à rencontrer ce problème ?

* Est-ce que ’’trucmuch’’ est à ton avis ta seule cliente ?
* Est-ce que ’’trucmuch’’ va visiter d’autres personnes ?

### Est-ce qu’il gêne quelqu’un d’autre que tu connais ?

* Partages-tu ton problème avec d’autres personnes ?
* Y-a-t-il des facteurs que vous auriez en commun avec ceux qui le partagent ?
* Lesquels ?

### Est-ce que ’’trucmuch’’ a des alliés ?

* Est-il plus présent en présence de certaines personnes ?
* Parmi ces alliés, y-a-t-il des institutions familiales, professionnelles, religieuses, social-culturelles ?

### Quelles sont les institutions qui l’ont soutenu, soutenu son identité, sa croissance, ses efforts pour s’enraciner dans ta vie ? Y-a-t-il des personnes, instances ou des institutions qui seraient ravies si ton problème gardait le dessus sur ta vie

### Penses-tu que ton problème a tendance à vivre dans certains pays, cultures ou cultures d’entreprise ? Pourquoi à ton avis ?

* Y-a-t-il certaines ambiances, cultures ou environnements qui font que ton problème s’épanouisse, ou se développe ?

### Est-ce qu’il y a des personnes qui favorisent l’arrivée du problème, de ’’trucmuch’’ ? qui activent ’’trucmuch’’ ?

### Est-ce qu’il y a des personnes surprises de la présence de ’’trucmuch’’ dans ta vie ? Qui autour de toi connaît ’’trucmuch’’ ?

* Quel type de relation ’’trucmuch’’ entretient-il ?
* Est-ce que tu vois ’’trucmuch’’ sous son vrai jour ?

**Questions Phase 2 - Identiﬁer les eﬀets SUR PAPER BOARD**

Maintenant j’aimerais que l’on explore ensemble les eﬀets ? Est-ce que tu permets que je note sur le paper board ?

**Poser des questions sur le paysage de l’action**

### Quelles conséquences ‘’trucmuch’’ a dans ta vie privée ? prof ?

* Qu’est-ce que tu ressens quand ‘’trucmuch’’ arrive dans ta vie ?
* En termes d’émotions, quelle est l’émotion la plus forte ?
* Dans le temps, à quel moment était-ce le plus fort ?
* Qu’est-ce que tu as du mal à faire en sa présence ?
* Qu’est-ce que ça dit de toi, à ton avis ?
* Qu’est-ce que « trucmuch » t’amène à faire ?
* Quels effets positifs et négatifs ressens-tu en sa présence ?
* Quand ‘’trucmuch’’ est là, quelle image cela te donne de toi ?
* Quelle image tes amis, ton entourage ont-ils de toi ?
* Qu’est-ce que cela vient perturber au niveau de tes relations ?
* Que se passe-t-il autour de toi ? dans ton entourage ?
* Comment est-ce que tu inter-réagis avec ‘’trucmuch’’ ?
* Quand mets-tu un peu de distance avec ‘’trucmuch’’ ?
* Quand intervient-il ?
* Quelle est ta relation avec ‘’trucmuch’’ ?
* As-tu observé des changements, une évolution dans le temps ? ou selon les évènements ou personnes ?

**Questions Phase 3 – Demander à la personne de se positionner vis à vis de ces effets positifs et négatifs**

Récapituler devant le client tout d’abord les effets listés sur paper-board (positifs et négatifs) en reprenant les mots de la personne

* Très puissant : la personne se sent entendue et reconnue dans ce qu’elle vit.
* **Poser ensuite les questions suivantes au patient :**
  + Quand tu regardes ces effets, est-ce que cela te convient ? ou pas ?
  + Est-ce que cela te convient ? ou pas ?
  + Est-ce OK pour toi ou non ?
  + Est-ce juste à ton avis ?
  + Inviter le client à faire le tri sur ce qu’il souhaite garder ou pas
    - Qu’est-ce que vous gardez ?
    - Qu’est-ce que vous ne gardez pas ?
  + Exemples :
* Le client dit « je trouve ça injuste »
* Le coach : la justice est importante pour toi ?
* Est-ce que cela te convient de te scarifier ?



**Questions Phase 4 – « Why experience » - Pourquoi ?**

**Poser des questions sur la position et le sens pour la personne, l’aider à prendre le lead sur le problème**

* Pourquoi est-ce que ça te convient ? *« j’aime être comme ça…» ou « j’aime cela… ».*
* Pourquoi cela ne te convient pas ? par rapport à l’image que tu as de toi ?

### Quand tu dis que tu n’es pas ok avec les eﬀets, qu’est ce qui est important pour toi ?

* Qu’est-ce que ça nous dit de ce qui est important pour toi ?
* Ce n’est pas l’image que tu as de toi ?

### Quelle image as-tu de toi ?

* Pourquoi es-tu OK avec ces eﬀets ou pas ?
* Pourquoi ce n’est pas ok pour toi ?
* Qu’est-ce qui fait que tu es d’accord ou pas ?



**Questions Phase 5 – Histoire préférée -Reprendre les mots notés – entourer les ++**

Si on regarde les mots entourés ++, quel nom pourrais-tu donner à cette nouvelle histoire ?

### C’est donc quelque chose dans lequel tu te reconnais mieux ?

**Concrètement :**

Si la personne veut être comme ça ou si une valeur lui tient à cœur, lui demander de **raconter une nouvelle histoire,** une anecdote précise où la personne était en action, un ou plusieurs exemples

* Est-ce que tu peux me raconter une nouvelle histoire, ou des exemples en rapport avec cela, ou comment c’est important pour toi ? Anecdote précise, et en action
* Qu’est-ce qui a été différent ? Comment expliques-tu que « trucmuch » ne soit pas intervenu ?   
  Reprendre aussi des fines traces relevées pendant la conversation

**Epaissir/tisser** sur ce qui est important pour la personne (fines traces) en demandant une nouvelle histoire, voir plusieurs histoires préférées

* De qui tu tiens ça ? cette valeur ?
* Comment as-tu mis cela en place ?  
  Cela fait apparaître ses exceptions ou histoires préférées

### Quand une exception apparaît, d’autres exceptions arrivent très vite ensuite à l’esprit du patient.

* Résumer ce qui en est ressorti en utilisant ses mots
* Voir avec le client le chemin qu’il souhaite prendre

**IMPORTANT Question de rebouclage en fin de séance**

* Si tu restais proche de « en chemin » dans les semaines à venir, qu’est-ce qu’on pourrait imaginer pour toi de différent ?
* Après cette conversation, qu’est-ce qu’on pourrait voir dans ta vie de différent ?
* Qu’est-ce qui pourrait arriver de nouveau ?