

25 questions bienveillantes

QUI FAVORISENT L'EMPOWERMENT

1-Que vis-tu de difficile ?

2-Comment vois-tu
cette situation ?

3-Que ressens-tu face à
cette situation ?

4-Comment réagis-tu
dans cette situation ?

5-Est-ce que
cette réaction contribue
ou nuit à la situation ?

6-Comment peux-tu
réagir autrement pour
améliorer la situation ?

7-Quelle est ta part de
responsabilité dans
cette situation ?

8-Que peux-tu changer
de ton côté pour
améliorer la situation ?

9-Qu'est-ce que tu peux
changer dans cette
situation ?

10-Qu'as-tu tenté
jusqu'à présent pour
régler cette situation ?



11-Qu'est-ce qui a
fonctionné ?

12-Qu'est-ce qui
a échoué ?

13-Quel pouvoir as-tu ?

14-Quels sont les
éléments sur lesquels tu
n'as pas de pouvoir ?

15-Que pourrais-tu faire ?

16-Est-ce que quelqu'un
peut t'aider ?

17-De quoi as-tu besoin
pour y parvenir ?

18-Où peux-tu trouver du
support, de l'aide, de
l'information à ce sujet ?

19-Quels résultats
espères-tu obtenir ?

20-Quel est ton plan
pour y parvenir ?

21-Comment vas-tu
t'y prendre ?

22-Quelle serait
la première chose
que tu pourrais faire ?

23-Qu'est-ce qui
t'empêche de le faire ?

24-Quand vas-tu
le faire ?

25-Que retireras-tu de
cette expérience ?



Académie
des parents
bienveillants