

Méthode de coaching pour les techniques de questionnement

«Celui qui pose les questions dirige». L'intitulé pourrait se résumer ainsi lorsqu'il s'agit de techniques de questionnement en coaching.

Les questions offrent beaucoup d'avantages, par exemple:

- celui qui est interrogé recherche lui-même les solutions
- gain d'informations
- la relation se trouve renforcée, car les questions traduisent un réel intérêt pour l'autre

Les questions pertinentes:

- sont ouvertes
- suscitent des efforts de recherche (percevoir, penser, sentir, se comporter)
- font ressortir les différences
- ouvrent de nouvelles perspectives
- focalisent l'attention dans la bonne direction (de résolution du problème)

Quelques formes de questions possibles sont présentées en guise d'aperçu. Un petit exemple permet ensuite de les appliquer dans une situation concrète.

Forme de question	Exemple
Questions orientées vers l'objectif, la solution, les ressources	Qu'as-tu fait pour que cela marche? Comment puis-je te soutenir en ce moment?
Questions orientées vers les différences	Qu'est-ce qui était mieux aujourd'hui qu'hier? A quoi as-tu remarqué cela?
Questions circulaires	Que dirait ton coéquipier de ta performance?
Questions hypothétiques	Quel joueur achèterais-tu si l'argent ne jouait aucun rôle?
Questions paradoxales	Que peux-tu faire pour te confronter au même problème la prochaine fois?
Questions «miracle»	Admettons qu'un miracle se produise pendant la nuit et que tous les défis soient relevés avec succès: à quoi le remarquerais-tu le matin?
Questions graduelles	Sur une échelle de 1 à 10, où te situes-tu aujourd'hui? (10 = objectif complètement atteint)

Vu ainsi, il existe une grande variété de formes de questions. Toutes ont cependant la caractéristique d'être ouvertes, ce qui signifie que les «oui» ou «non» ne suffisent pas comme réponses.

Toutes les questions ne conviennent pas à chaque type de situation. Imagine pour cela que tu entraînes un athlète ou une équipe et que tu veux savoir, avant la séance, ce qu'il leur faut pour réussir leur entraînement.

1. Quelles formes de questions te paraissent judicieuses?
2. Quelles questions concrètes pourrais-tu poser?

Propositions de réponses:

Forme de question	Sport individuel	Sport d'équipe
Orientée vers les ressources	Qu'attends-tu de moi aujourd'hui? Comment puis-je t'apporter mon soutien?	Qu'attends-tu de tes coéquipiers aujourd'hui? Qu'attend-on du staff aujourd'hui?
Ouverte	Sur quoi travaillons-nous aujourd'hui?	Sur quoi devons-nous travailler aujourd'hui d'après vous?
Hypothétique	Comment devrait se présenter l'entraînement pour que tu en profites au mieux?	A quoi devrait ressembler l'entraînement pour que vous en profitiez au maximum?

Auteurs:

Müller H., Biller J.

Référence:

Lippmann, E. (2006). [Coaching – Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis](#). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.