

Faciliter l'expression des émotions et la résolution du problème par la personne

Décrire

- Tes sourcils se froncent...
- Des larmes perlent dans tes yeux...
- Tu croises les bras...

Des larmes coulent sur ton visage

Refléter le vécu

empathie

- C'est dur de...
- C'est difficile de...
- Vous êtes... (triste, en colère, inquiet...)
- Tu te sens triste à l'idée de... (ne plus voir votre maison...)
- Vous aimez... (la musique, les oiseaux, les animaux...)

C'est dur !

Inviter à parler

- Je t'écoute
- Parlez-moi de ce qui se passe
- Parles-moi de ce que tu éprouves dans cette situation (et non de l'autre)
- Tu veux m'en dire davantage ?

laisser la place au silence

?

Qu'est-ce qui te fait le plus peur ?

Poser des questions ouvertes

- Qu'est-ce qui se passe ?
- Qu'est-ce qui se passe quand je... ?
- Qu'avez-vous ressenti quand... ?
- Qu'avez-vous pensé quand... ?
- Qu'avez-vous eu envie de faire quand... ?
- Qu'est-ce qui vous rend le plus triste ?
- Qu'est-ce qui vous rend le plus en colère ?
- Qu'est-ce qui te manque le plus ?
- Qu'est-ce qui te préoccupe le plus ?
- Qu'est-ce que vous vous dites ?
- Qu'est-ce qui est le plus dur ?
- Comment vis-tu cette situation ?
- Comment comprends-tu cette difficulté ?
- Comment imaginez-vous la suite ?
- De quoi avez-vous le plus peur ?
- De quoi avez-vous besoin ? (pour faire telle chose)

Quand la situation a été longuement parlée, les émotions exprimées, on peut en venir à :

- Quelles solutions peuvent être envisagées ?
- Que pouvez vous faire (ou dire) ?
- Qu'est-ce qui vous en empêche/ qu'est-ce qui pourrait vous retenir ?
- Qu'est-ce que tu attends de moi ? Comment puis-je vous aider ?