

## QUESTIONS LIÉES À L'ACCOMPAGNEMENT MOTIVATIONNEL

- NON DIRECTIF/DIRECTIONNEL -

Par Dominique Morneau - dominique.morneau@gmail.com

### *1. Susciter la motivation : les avantages du changement.*

- En quoi voudriez-vous que les choses soient différentes de ce qu'elles sont? Qu'est-ce qui doit changer? Si vous pouviez faire ce changement immédiatement, comme par magie, qu'est-ce qui pourrait s'améliorer pour vous? Quelles principales raisons voyez-vous pour mener ce changement à bien? Quels avantages voyez-vous à ce changement? Quelles raisons pourraient vous inciter à considérer le changement? Qu'est-ce qui vous apparaît le plus important dans la vie, quelles sont vos valeurs et comment pourriez-vous les lier aux objectifs poursuivis? Si vous pouviez vivre une semaine complète sans éprouver le problème, qu'est-ce qui pourrait s'améliorer?

### *2. Susciter la motivation : les inconvénients du statu quo.*

- Qu'est-ce qui vous inquiète ou qui vous préoccupe dans la situation actuelle? Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ou de désagréable si rien ne change? Qu'est-ce qui vous laisse penser que vous devriez faire quelque chose? Quelles difficultés ou ennuis avez-vous eus du fait de ...? Qu'est-ce qui dans ... vous préoccupe et préoccupe vos partenaires de travail? En quoi cela vous inquiète-t-il? Comment cela vous a-t-il empêché de faire ce que vous vouliez faire? De quelle façon le comportement problématique pourrait-il interférer avec votre progression de carrière? En quoi les choses étaient-elles plus favorables avant que le problème ne prenne une telle proportion?

### *3. Susciter la capacité.*

- Qu'est-ce qui vous fait penser que vous pourriez réussir ce changement si vous le désirez? À quel moment de votre vie avez-vous effectué un changement qui vous est apparu difficile? Qu'est-ce qui avait motivé ce changement? Qu'avez-vous fait pour initier et pour réussir ce changement? Sur quelles capacités personnelles vous êtes-vous appuyé pour y parvenir? Quels obstacles avez-vous rencontrés et comment les avez-vous surmontés? À quoi attribuez-vous votre succès? À quelles capacités personnelles pouvez-vous faire appel pour réussir le changement auquel vous pensez actuellement? Qui pourrait vous aider de façon efficace pour y parvenir? Si vous décidiez de faire ce changement, comment pourriez-vous y parvenir? Que pensez-vous être capable de changer? Que pensez-vous être prêt à changer? Quels pas avez-vous déjà réalisés? Si l'obstacle dont vous parlez n'était pas présent, comment réaliseriez-vous le changement? Qu'est-ce qui vous laisse croire que le problème peut être résolu? Qu'est-ce qui pourrait augmenter votre confiance?

### *4. Planifier le changement.*

- Que pensez-vous devoir faire? Qu'est-ce que vous aimeriez essayer? Quelles autres actions pourriez-vous tenter? Quel serait le premier pas à poser? À quel moment le poseriez-vous? Parmi les options que vous avez mentionnées, quelle est celle qui vous convient le mieux? Sans s'occuper pour l'instant du « comment », que souhaiteriez-vous qu'il arrive? Qu'avez-vous l'intention de faire? Comment pourriez-vous y parvenir? Quels obstacles pourriez-vous rencontrer et comment pourriez-vous les contourner? Comment pourriez-vous vous assurer de ne pas dévier de votre plan?