



## Guide pour questions OPC

---

*Concepts:*

*Connexion*

*Structure*

*Partage*

---

- 1) Les partenariats de confiance sont essentiels pour le coaching et sont développés intentionnellement.
- 2) Un objectif est signifiant lorsqu'il permet de réaliser des rêves plutôt que d'atténuer des problèmes.
- 3) Les incapacités guident rarement la recherche de solutions. Les stratégies habilitantes peuvent surgir de n'importe où.
- 4) Les clients, plutôt que les thérapeutes, sont les agents du changement dans le coaching.
- 5) L'expertise en matière de coaching réside dans la manière dont nous nous engageons avec les gens plutôt que dans ce que nous savons d'eux.

CONNECT

Listen Empathise Partner

(c) Fiona Graham [fi.graham@otago.ac.nz](mailto:fi.graham@otago.ac.nz)

### CONNEXION

- Respirer, s'ancrer dans son corps. Se connecter à soi-même. Être présent dans l'instant.
- Qu'est-ce qu'ils veulent que je leur demande ?
- Reconnaître et écouter les mots de l'émotion
- Ralentir
- Répéter les mots chargés d'émotion
- Chercher des éclaircissements - être curieux.
- Établir des liens - d'où viennent-ils ? Partagez quelque chose de vous.

Par où devrions-nous commencer aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui vous amène ici aujourd'hui ?

Que se passe-t-il dans votre vie ?

Où en êtes-vous dans ce parcours/cheminement? À qui en avez-vous parlé ?

Ai-je bien compris ?



Je suis curieux de bien comprendre...

Dites-moi en plus à ce sujet.

Parlez-moi de ce que vous avez remarqué à propos de..... ?

Et ensuite, que se passe-t-il ?

Comment cela s'est-il passé pour vous ?

Vous avez parlé de sentiment d'épuisement.... Dites m'en plus à ce sujet ?

Cela semble vraiment fatigant.

Il me semble logique que vous vous sentiez ainsi. Vous en faites beaucoup.

Comment gérez-vous votre épuisement ?

Cela doit être difficile... Comment faites-vous lorsqu'il perd les pédales ?

D'après ce que vous avez observé/expérimenté, qu'est-ce qui vous dit que c'est possible maintenant ?

Que savez-vous de ce que vous devez faire ?

Comment le savez-vous ? Qu'est-ce qui vous fait penser cela ?

Que trouvez-vous utile lorsque vous rencontrez vous-même ce type de difficulté ?

Comment géreriez-vous cette situation si elle se produisait avec un collègue/ami/voisin ? Quels conseils donneriez-vous ?

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui/en ce moment.... ?

(le client introduit une situation de vie)

Le thérapeute peut répéter les mots chargés d'émotion ou

Demander : "Y a-t-il autre chose ? Comment cela s'est-il passé pour vous ? A quoi cela ressemble-t-il ?

STRUCTURE



Establish valued participatory goals  
Collaboratively analyse performance  
Act Evaluate Generalise

*Réfléchir à une journée et à une semaine typique*

Fixer des objectifs participatifs signifiants :

- Qu'est-ce qui est important pour vous ? Dites-m'en plus à ce sujet.
- Qu'est-ce que le client valorise le plus en ce moment ?
- Qu'est-ce qui est vraiment important pour le client ?
- Quelle est la priorité du client ?



- (Écouter les valeurs, se concentrer sur la vision/l'avenir)
- Qu'est-ce qui compte le plus pour vous à propose de ..... ?
- Ce que j'entends, c'est que vous aimeriez..... Cela correspond-il à ce qui est le plus important pour vous ?
- Puis-je vérifier que j'ai bien compris ?
- Puis-je clarifier avec vous si xxxx est ce qui est le plus important pour vous ou s'il y a autre chose ?
- Je suis curieux de bien comprendre...

*Lorsque les préoccupations soulevées ne sont pas spécifiques à la participation ou à l'activité :*

- Lorsque des préoccupations sont soulevées comme (souhait que l'enfant soit plus confiant, moins craintif, plus fort, qu'il puisse marcher, qu'il ait moins d'accidents, qu'il n'ait plus d'accidents de toilette, qu'il communique davantage) - On peut alors explorer :
- Lorsque vous pensez à une journée ou à une semaine typique de (l'enfant), où voyez-vous X(préoccupation) interférer le plus ? (aide à intégrer un problème lié à la structure corporelle ou à une composante dans l'occupation/participation quotidienne).

Ensuite, vous pouvez demander....

- Imaginons maintenant que X (préoccupation) n'existe plus. À quoi ressemblerait ce moment particulier de la journée, de la semaine, de l'activité ou de la situation ? Que remarqueriez-vous à ce moment précis de la journée ? ..... Que se passerait-il alors ?
- Si vous pouviez changer quelque chose, que feriez-vous ?
- Qu'aimeriez-vous voir davantage dans votre vie ?

Décrivez-moi comment se déroulerait votre meilleure journée ?

Que verriez-vous ?

À quoi cela ressemblerait-il ?

Lorsque le client l'imagine, demandez-lui ce qu'il ressent de différent. Si quelqu'un d'autre était une mouche sur le mur et vous voyait faire cette tâche, que remarquerait-il ? (faire appel aux sens, aux sentiments).

Objectif -

QUI.....

Fait-il QUELLE ACTIVITÉ.....

Dans quel CONTEXTE de la vie quotidienne.....

À QUELLE FRÉQUENCE ?/ DANS QUELLE MESURE.....

TEMPS.....



OPTIONNEL - Évaluer l'importance actuelle (en cas de préoccupations multiples), la performance et la satisfaction (MCRO).

Analyser en collaboration l'analyse des performances :

**VISUALISER** (de la performance actuelle à la performance souhaitée) -

- Comment voulez-vous que la situation soit ?
- Lorsque vous pensez à votre objectif pour ....., quelle est la première étape à franchir ?
- Parlez-moi davantage de ce que vous souhaitez ?
- Si on fusionnait tous les bons jours en un seul, expliquez-moi ce qui se passerait lorsque xxxxxxxx va xxxxxxxx ou fait xxxxxx
- Dans quel genre de journée est-il à son meilleur ?
- Si nous imaginons nous réveiller un jour où X n'est plus un problème, que verrions-nous/à quoi ressemblerait-il/que remarquerions-nous dans sa façon d'aborder/de faire xxxxx ?

**EXPLORER** (Facilitateurs et obstacles - avec PEO) - possibilités et solutions

- Qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Quand les choses ont-elles tendance à s'améliorer (ou à s'aggraver) ?
- Que savez-vous des forces de votre enfant qui peuvent l'aider à gérer cette situation? Qu'est-ce qui vous soutient dans vos efforts pour y parvenir ?
- Qu'avez-vous remarqué lorsque les choses se sont vraiment bien passées ? À quels types de stratégies votre fils semble-t-il bien réagir ?
- Lorsque vous pensez à des moments où les choses se sont mieux passées que d'habitude, qu'est-ce qui était différent ?
- Nous avons parlé de quelques stratégies pour aider votre enfant à xxxx. Que pensez-vous, à ce stade, comment soutenir votre fils pour xxxx ?
- Explorer la personne
  - Motivation
    - À quel type de stratégies votre fils réagit-il bien ?
    - Qu'avez-vous remarqué lorsque les choses se sont vraiment bien passées ?
    - Qu'est-ce qui le motiverait lorsque cela fonctionne vraiment ?
    - Quelle est la motivation de votre enfant ?
    - Quels sont les intérêts de votre enfant ?(Soyez à l'écoute des motivateurs qui sont à la fois des facilitateurs et des obstacles vers l'objectif.)
  - Connaissances
    - Sait-il comment ..... ? Que devriez-vous faire pour le savoir ?



- Que sait l'enfant à propos de la tâche ? Comment le savez-vous ?
- Vous lui avez dit/montré plusieurs fois, mais comment pouvons-nous être sûrs qu'il comprend vraiment ce qu'il faut faire/comment le faire ?
- Qu'avez-vous remarqué chez lui quand il..... ?
- Capacité
  - Que peut-il faire pour s'habiller seul ?
  - Qu'avez-vous vu qui vous indique que votre enfant est capable/prêt pour cette activité ?
  - Que verriez-vous de différent lorsque (votre enfant) aura fait un pas de plus qu'aujourd'hui ?
  - Selon vous, qu'est-ce que votre enfant aime lorsqu'il apprend quelque chose de nouveau ?
  - Selon vous, qu'est-ce qui aide votre enfant dans une telle situation ?
- Explorer l'environnement -explorer la tâche
  - Nombre ou séquence d'étapes
  - Normes attendues pour la tâche (niveau d'autonomie, rapidité d'exécution, qualité du résultat)
    - Que doit faire l'enfant avant cela.....après cela.....
    - Quelle est la prochaine étape avec .....
    - Comment pourrions-nous ajuster les choses pour que vous réussissiez plus facilement ?
    - Que remarquez-vous lorsque vous/enfant pratiquez cette activité ?
  - La proximité, l'intensité, la complexité et la cohérence de l'environnement.
    - Où avez-vous déjà remarqué ce genre de situation ?
    - Et ensuite, que se passe-t-il ?
    - Que font les autres ?
    - Où pourriez-vous être à la place ?
    - Qui est impliqué ?
    - Comment l'espace est-il aménagé lorsque xxx fait x, ou joue x, ou est au mieux de sa forme avec xx ?
    - Lorsque votre enfant a fait ses meilleures tentatives dans cette tâche, qui était présent ?
    - Si vous deviez planifier la meilleure pratique possible pour cette tâche, dans quel état d'esprit seriez-vous ?



- Comment pourriez-vous aider votre enfant à se mettre dans les meilleures dispositions pour tenter sa chance ?
- Comment pourrions-nous modifier (les objets/l'espace) pour faciliter la réussite de votre enfant ?

**ENGAGER** (besoins psychologiques - ARC - Autonomie, Relation, Compétence).

- ⇒ Respecter les perspectives des clients et s'engager à soutenir leurs objectifs.
- ⇒ Renforcer par des questions qui encouragent leurs façons de s'adapter, leur débrouillardise, leur créativité et leur persévérance.
  - J'entends votre frustration, vous avez essayé beaucoup de choses pour amener votre fils à xxxx.
  - Je comprends que vous vous sentiez ainsi.
  - Comment cela s'est-il passé pour vous ?
  - Comment cela se passe-t-il pour vous ?
  - Que savez-vous des niveaux d'énergie de votre enfant et de sa capacité à gérer ces attentes ?
  - Puis-je clarifier avec vous si xxx est le plus important pour vous ou si c'est autre chose ?
  - Est-ce quelque chose qui vous préoccupe ou est-ce basé sur ce que d'autres ont pu dire ?
  - Où en êtes-vous dans cette situation? Avez-vous parlé à quelqu'un d'autre ? Un médecin généraliste, un ami, un pédiatre ?
  - Que se passe-t-il d'autre pour vous en ce moment ?
  - Je peux entendre que vous avez beaucoup soutenu votre fils et que vous lui avez consacré beaucoup de temps et de ressources pour lui permettre de faire x, y, z. Cela demande de l'énergie. Comment faites-vous pour tenir le coup ? Qui d'autre est impliqué pour vous soutenir, vous ou votre fils ?
  - Cela doit être difficile, comment faites-vous lorsqu'il perd vraiment les pédales ?
  - Lorsque vous imaginez l'idée de "laisser votre fils jouer avec sa nourriture", cela vous semble-t-il faisable ? Êtes-vous sûre de pouvoir mettre en place un jeu avec la nourriture et de le laisser faire ?
  - Que vous voyez-vous faire pendant qu'il joue ?
  - Y a-t-il d'autres éléments dont vous pensez avoir besoin pour pouvoir utiliser cette technique par vous-même ?
  - Qu'est-ce qui est le plus important pour vous au sujet de l'apprentissage de votre enfant à...?
  - A quoi ressemblerait la première étape pour vous ?



- Qu'avez-vous remarqué dans un défi auquel est confronté votre fils en ce moment, mais dans lequel il réussit un peu ?
- Qu'avez-vous remarqué à propos des types de sensations que votre enfant apprécie ? Quand apprécie-t-il ces sensations d'une manière qui l'aide à se concentrer plus longtemps sur son jeu ?
- Expliquez-moi comment vous avez appris à gérer cette situation. Qu'avez-vous envisagé d'essayer d'autre ?
- Qu'avez-vous remarqué lorsque les choses se sont vraiment bien passées ? À quels types de stratégies votre fils semble-t-il bien réagir ?
- Qui d'autre peut vous aider dans ce domaine ?
- Quelle est votre intuition sur ce qui se passe ici pour vous/enfant ?
- Lorsque vous pensez à des moments où les choses se sont mieux passées que d'habitude, qu'est-ce qui était différent ?
- Qu'avez-vous remarqué à propos des types de sensations que votre fille apprécie ? Quand apprécie-t-elle ces sensations d'une manière qui l'aide à se concentrer plus longtemps sur son jeu ?

- Qu'avez-vous déjà essayé qui a fonctionné pendant une courte période ?
- Qu'avez-vous envisagé d'essayer, mais ne l'avez pas encore fait ?
- Quand cela s'est-il déjà produit ?
- Comment cela s'est-il produit ? Si ? Comment ? Quand ? Qui ?

#### **Agir :**

- Quel serait votre premier pas dans cette direction ?
- Vous avez identifié un certain nombre de stratégies que vous avez utilisées, que vous utilisez actuellement ou que vous avez envisagé d'utiliser. Lorsque vous pensez à (objectif), que pensez-vous de ce qui pourrait être la prochaine étape/façon d'aider votre enfant dans ce domaine ?
- Qu'est-ce qui est gérable et que l'on peut faire en toute confiance ?
  - Ce plan vous semble-t-il réalisable ?
  - Dans quelle mesure êtes-vous convaincu(e) que cela va fonctionner ?

#### **Évaluer :**

- Où en êtes-vous avec \_\_\_\_ (l'objectif) aujourd'hui ?
- Évaluation des progrès accomplis dans la réalisation de l'objectif
- Évaluation de l'efficacité du plan
  - Qu'avez-vous remarqué à propos de (activité liée à l'objectif) cette semaine ?
  - Que s'est-il passé pendant (l'activité liée à l'objectif) au moment où cela s'est le mieux passé ?



- Que s'est-il passé le pire jour de la semaine ?
- Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluez-vous la réalisation de cet objectif au cours de la semaine ?
- Si cette situation s'améliorait (ou se détériorait), à quoi ressemblerait-elle ?

### Généraliser :

- Qui d'autre pourrait bénéficier de cette stratégie que vous avez découverte ?
- Qu'est-ce qui est vraiment important à savoir pour cette personne (aide-enseignant, soignant, partenaire, membre de la famille) afin qu'elle puisse utiliser cette stratégie aussi bien qu'elle fonctionne pour vous ?
- Quelles sont les autres tâches que vous effectuez avec Johnny et pour lesquelles cette idée de "une chose à la fois" pourrait être utile ?
- Lorsque vous pensez à la routine quotidienne/hebdomadaire, à quel autre moment est-il utile de "garder son calme" ?
- À quoi cette stratégie pourrait-elle ressembler lorsque votre fils aura 6 mois/3 ans de plus? Comment pourrait-elle être modifiée ?



- **Curiosité** - Il n'y a pas de mal à rester sur une question pour la poser plus en détail afin d'aider le client à réfléchir et à se faire une idée.
- Demander d'abord - demandeur naïf
- Règle des 80/20
- Solliciter la réflexion
- Enseigner les principes - Sandwich d'information - Demander la permission - Partager l'information - Explorer l'application
  - Ce que vous décrivez me rappelle l'idée que les stratégies fonctionnent différemment en fonction de notre niveau de stress ou d'excitation. Voulez-vous que je vous explique ce que je veux dire ?
  - Avec votre permission, puis-je partager avec vous ce qui semble avoir fonctionné avec d'autres familles ?
  - Si vous êtes d'accord, j'aimerais vous parler d'autres parents qui ont essayé différentes stratégies sur ce sujet dans le passé.



- Lorsque vous pensez à votre situation, comment cette idée pourrait-elle s'appliquer ?
  - A quoi cela ressemblerait-il dans votre famille ?
  - Que faudrait-il faire pour que cela fonctionne chez vous ?
  - Compte tenu de ce que vous savez de votre enfant, comment imaginez-vous que cette idée puisse fonctionner ?
  - D'après ce que j'entends, Tracey, vous avez mis en place un grand nombre de stratégies de base en matière d'hygiène du sommeil - des routines claires et apaisantes à l'heure du coucher, pas de temps passé devant un écran avant le coucher. Tracey, les stratégies que vous avez décrites sont de nombreuses étapes vers un meilleur sommeil que la recherche a également trouvé efficace pour les enfants atteints de TSA. D'autres idées ont été identifiées comme étant souvent utiles. Seriez-vous intéressé par ces idées ? (P127 - Manuel OPC- voir dialogue pour soutenir la mère qui peut être sceptique).
- 
- S'attendre à ce qu'il fasse preuve d'ingéniosité