

# Questions ouvertes

Une question ouverte ne se répond **jamais par OUI ou NON**.

Elle a pour but d'aider une personne à réfléchir à sa situation plus en profondeur.

C'est une façon de développer un sujet précis et de faire parler une personne davantage.

## Utilisation des questions ouvertes

Voici quelques recommandations sur l'utilisation des questions ouvertes :

- Lorsque c'est possible de le faire, **prioriser le reflet/reformulation** plutôt qu'une question ouverte. Le reflet/formulation est moins intrusif, favorise les silences pouvant être bénéfiques et permet à la personne de ressentir qu'elle possède les ressources nécessaires à son bien-être émotionnel.
- Les questions ouvertes peuvent amener l'échange avec la personne à un autre niveau, il faut cependant s'assurer de **poser la question en douceur**.
- Pour les personnes qui parlent peu, les questions ouvertes peuvent aider à créer un échange plus profond ou vivant.
- Pour les personnes qui semblent coincées dans leurs pensées ou qui voient beaucoup de négatif face à leur situation, **les questions ouvertes peuvent changer l'orientation de la conversation**. Les questions peuvent aider la personne à voir la situation différemment et à trouver une solution à son problème. Le reflet/reformulation peut avoir ses limites lorsque la personne ne voit que du noir à sa situation.
- Il est important d'**éviter de poser trop de questions**, car la personne pourrait avoir l'impression qu'elle subit un interrogatoire.
- Il est préférable d'**éviter les questions qui contiennent le mot « pourquoi »**, puisque la personne peut ressentir qu'elle doit donner une forme de justification, ce qui pourrait la rendre mal à l'aise ou lui rappeler des souvenirs difficiles de son enfance.
- Avec les questions ouvertes, **il peut arriver que l'on blesse non intentionnellement la personne**. Si cette situation se produit, il est préférable de s'excuser en mentionnant qu'on ne voulait pas la blesser et qu'elle n'est pas obligée de répondre. **On peut se reprendre en discutant avec la personne pour ramener un climat de confort**. À ce moment, il serait peut-être préférable d'éviter les questions avec cette personne.
- Si vous n'êtes pas certain.e de la réceptivité de la personne, il est plus sécuritaire de débiter l'échange avec le reflet/reformulation.
- Parfois, le reflet/reformulation peut donner une réponse très similaire à une question ouverte. Il est recommandé de prioriser le reflet/reformulation dans ces situations. Par exemple :

**Question ouverte** : Quelle activité pourrait vous faire du bien ?

**Reformulation** : Je sens que vous aimeriez trouver une activité qui vous ferait du bien.

# Exemples de questions ouvertes

Si vous sentez que la personne est fragile ou moins réceptive, il est préférable d'amener la première question doucement. Par exemple, on peut débiter par :

« Est-ce que je peux me permettre de vous demander... »

« Sentez-vous bien à l'aise de me répondre, mais je me demandais... »

## Voici quelques exemples de questions ouvertes :

- Est-ce qu'il y a un moment durant les derniers jours (les dernières semaines, mois) où...
  - ... vous vous êtes sentie un peu moins déprimée ? Anxieuse ?
  - ... vous vous êtes senti un peu mieux ?
  - ... vous vous sentiez plus en contrôle ?
  - ... les idées suicidaires étaient moins présentes ?

Les mots « un peu » peuvent être plus réalistes si la personne vit une période plus difficile. On obtient parfois un meilleur résultat que si on disait : Est-ce qu'il y a un moment dans les derniers jours où vous ne vous sentiez pas déprimé ?

- Qu'aimez-vous de cette idée ?
- Comment aimeriez-vous changer les choses ?
- Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?
- Aimeriez-vous me parler de ce qui vous cause de l'anxiété ? Du soucis ? De la tristesse ?
- Est-ce qu'il y a un scénario qui vous semble meilleur ?
- Qu'est-ce que je pourrais vous souhaiter ? Est-ce qu'il y a quelque chose que je pourrais vous souhaiter ?
- Quelle activité pourrait vous faire du bien ? Y a-t-il une activité qui pourrait vous faire du bien ?
- Comment pensez-vous y arriver ? Savez-vous comment y arriver ?
- Qu'est-ce qui pourrait améliorer votre sommeil ? Avez-vous une idée de ce qui pourrait améliorer votre sommeil ?

## Les questions ouvertes peuvent commencer, par exemple, par :

- Qu'arriverait-il si...
- Que pensez-vous de...
- De quelle façon...
- Que feriez-vous...
- Comment avez-vous...
- Que voulez-vous dire par...
- Et si...