

15 octobre 2012

Le pouvoir des questions



Sessi Hounkanrin
mailto:sessi@coachingopluriel.com

Saviez-vous que les questions que vous vous posez chaque jour ont un pouvoir extraordinaire? Le pouvoir de changer votre vie!

Changez votre vie, en commençant par changer les questions que vous vous posez. C'est ce que Marilee Adams nous révèle dans son livre *Changez vos questions, changez votre vie*.

Marilee Adams a eu recours à une fable professionnelle inspirante pour nous raconter la métamorphose de Ben Knight : ce brillant ingénieur, qui réussit, avec l'aide d'un coach, à sauver sa carrière et son couple, tous deux « en **pleine déconfiture** ».

D'un Monsieur Je-sais-tout, qui croit avoir toutes les réponses, Ben se transforme en un leader hors-pair qui questionne tout! Un changement presque incroyable !

Alors, que diriez-vous de développer, comme Ben, votre capacité à questionner?
En choisissant cette voie, vous vous engagerez dans un processus créatif, porteur de changement positif qui renforcera à la fois votre leadership personnel et professionnel. Vous constaterez à quel point les questions que vous posez peuvent être à la base de grands changements.

Aussi, les coaches le savent, en matière de questionnement, un simple basculement de perspective, c'est-à-dire de point de vue, peut apporter une compréhension originale et inattendue du problème à résoudre, permettant ainsi des percées importantes en termes d'actions.

D'ailleurs, selon l'approche que vous adoptez, les questions que vous posez ont un réel pouvoir sur ce qui vous arrive et sur vos résultats.

Alors, comment pouvez-vous vous approprier concrètement le pouvoir des questions?

Je vous invite entre autres, à reconnaître le mode dans lequel vous vous trouvez lorsque vous vous questionnez : s'agit-il du mode « jugeant » ou du mode « apprenant »¹?

Le mode « jugeant » et le mode « apprenant » sont tous les deux des modes de questionnement que nous utilisons tous de façon consciente ou inconsciente. Ils sont en réalité des états d'esprit différents face à des événements ou des situations.

Nous avons le pouvoir de choisir quel mode adopter au quotidien.

Voici des exemples de questions en mode « jugeant »² :

- Qu'est-ce qui ne va pas?
- À qui la faute?
- Quel est mon problème?
- Comment prouver que j'ai raison?
- Comment cela pourrait-il poser problème?
- Pourquoi est-il (elle) si frustré(e)?
- Comment puis-je contrôler?
- À quoi bon?

Voici des exemples de questions en mode « apprenant »³

- Qu'est-ce qui marche/fonctionne?
- De quoi suis-je responsable?
- Qu'est-ce que je veux?
- Que puis-je apprendre?
- Quels sont les faits?
- Qu'est-ce qui est utile?
- Que pense, ressent ou veut l'autre?
- Quel est l'essentiel?
- Qu'est-il possible de faire?

Qu'avez-vous remarqué?

La personne qui parle en mode « jugeant » est dans le jugement, l'accusation (de soi et des autres). Quant à celle qui

s'adresse aux autres en optant pour le mode « apprenant », elle est dans l'acceptation (de soi et des autres). L'une est sur un mode réactif, automatique et culpabilisant alors que l'autre est sur un mode basé sur l'ouverture, la réceptivité et l'écoute. L'une est dans le reproche et dans le blâme, l'autre est dans la responsabilité.

Enfin, le mode apprenant ouvre les portes; il permet la rencontre avec l'autre. Il invite à la découverte, à l'apprentissage et à l'auto-développement alors que le mode « jugeant » empêche la personne de progresser et d'obtenir les résultats désirés en raison de son cadre restreint et son caractère limité.

Finissons par ce passage du livre de Marilee Adams :

« La plupart du temps, nous allons à " la chasse aux réponses ou aux solutions ". Mais en agissant ainsi, nous créons souvent sans le vouloir, des blocages au lieu d'ouvertures. Pour résoudre les problèmes, nous devons d'abord changer nos questions sans quoi nous ne ferons que répéter les mêmes réponses, encore et encore. ».

Savoir questionner en mode « apprenant » permet aux leaders actuels et futurs de devenir plus créatifs et coopératifs, plus productifs et épanouis dans leur vie personnelle et professionnelle.

Ils deviennent plus conscients de leur mode de questionnement, et même lorsqu'ils sont ou s'égarer dans le mode « jugeant », ils ont la capacité de s'ajuster et de retourner volontairement dans le mode « apprenant ».

Les questions que vous vous posez chaque jour ont un pouvoir extraordinaire : celui de changer votre vie!

Pour finir, je vous laisse sur cette réflexion : quelle serait donc la question qui pourrait changer votre vie?

[1.](#) Ces deux modes sont présentés dans l'ouvrage de Marilee Adams, notamment par des outils comme la Carte du Choix. Page 38.

[2.](#) Ces exemples sont tirés du livre de Marilee Adams. Page 49.

[3.](#) Idem