

## Interroger les modes de pensée

**Proposition** : Tester la différence entre "écouter une personne qui parle et approuver pour l'inviter à continuer (écoute empathique)", et "questionner ce qu'elle dit pour la faire réagir".

### Mode d'emploi :

Susciter la réflexion pour rester orienté.e solutions dans son coaching :  
identifier des façons de faire;

Initier une ou plusieurs discussions avec des amis;

Rebondir sur ce qu'ils évoquent en les questionnant.

### Exemple 1 : écoute empathique

"- Je me sens fatiguée en ce moment, j'ai tellement de choses à faire, tellement d'engagements..."

- Oui bien sûr, je comprends."

### Exemple 2 : écoute de coach

"- Je me sens fatiguée en ce moment, j'ai tellement de choses à faire, tellement d'engagements..."

- Ah oui ? Envers quoi es-tu engagée ? OU Quel serait l'inverse de cette situation?"

### Pour aller plus loin :

M2 P2 C6 "Les pièges de la relation coach-coaché"