

GUIDE PRATIQUE



7 Questions qui valent plus que 100 Conseils

Pour mieux accompagner ceux que tu aimes et ceux que tu veux aider.

Approche Corps · Cœur · Tête · Esprit

www.humaneocoaching.com





Pourquoi ces 7 questions ?

Nous avons souvent le réflexe de conseiller vite.
Par envie d'aider. Par affection. Par impatience aussi, parfois.

Mais un conseil, même donné avec les meilleures intentions, tombe souvent trop tôt. Il répond à ce que nous pensons comprendre... pas toujours à ce que l'autre vit vraiment.

Un bon questionnement fait autre chose.
Il ne prend pas la place de l'autre. Il ne cherche pas à réparer trop vite.
Il ouvre un espace. Il permet à la personne de ralentir, de sentir, de mettre des mots justes, et de retrouver sa propre vérité.

C'est pour cela que ces 7 questions valent souvent plus que 100 conseils.
Parce qu'elles n'enferment pas. Elles n'orientent pas de force. Elles aident l'autre à voir plus clair par lui-même.

Chez Humaneo Coaching, nous croyons qu'une vraie question ne touche pas seulement le mental.

Elle peut remettre une personne en lien avec son corps, ce qu'elle ressent ici et maintenant ; avec son cœur, ce qui l'affecte profondément ; avec sa tête, pour retrouver de la clarté ; et avec son esprit, pour revenir à ce qui a du sens pour elle.

Ces 7 questions sont simples mais elles ne sont pas superficielles.
Elles permettent peu à peu de revenir au corps, d'écouter le cœur, d'éclairer la tête et de retrouver ce qui fait sens

« Un coach véritablement impactant est d'abord une personne alignée, ancrée, et consciente de sa propre nature. »

— Humaneo Coaching



QUESTION 1

1 « Qu'est-ce qui prend le plus de place pour toi en ce moment ? »

La porte d'entrée

C'est souvent la question la plus simple et la plus puissante. Elle ne juge pas, elle n'oriente pas. Elle dit simplement : je suis là, et ce qui compte pour toi compte pour moi.

- Dans la plupart des cas, la réponse tournera autour de l'un de ces trois territoires : un Projet sur lequel la personne travaille ou bloque, des Personnes avec qui elle vit une tension, ou un Schéma qui se répète sans qu'elle le voit encore clairement.
- Peu importe ce qu'elle choisit : c'est toujours un bon point de départ. Une fois ce premier territoire exploré, tu peux doucement glisser vers l'un des autres : « Et si l'un des deux autres était aussi présent, qu'est-ce que ce serait ? »

CORPS

Cette question invite la personne à revenir à ce qu'elle ressent vraiment, ici et maintenant — avant toute analyse ou explication. Elle ancre la conversation dans le présent, dans le vécu réel, dans ce que le corps porte.

Reste silencieux.se après avoir posé la question. Laisse la réponse émerger sans t'y précipiter. Ta présence vaut souvent plus que ta prochaine question.

À essayer cette semaine : pose cette question à quelqu'un de ton entourage — et écoute pour comprendre, pas pour répondre.



QUESTION 2

2

« Et quoi d'autre ? »

La question EQA

Ce que quelqu'un dit en premier est rarement l'essentiel. C'est souvent le début de quelque chose de plus profond. Cette petite relance — si douce, si simple — ouvre l'espace à ce qui n'a pas encore été dit.

- Elle n'est ni intrusive ni pressante. Elle dit juste : tu peux aller plus loin si tu le souhaites.
- Des recherches sur la prise de décision ont montré que lorsque l'on envisage au moins une option supplémentaire, les décisions sont deux fois plus souvent couronnées de succès. Plus d'espace = une pensée plus riche.

CŒUR

Cette question invite à aller dans la profondeur. Elle invite à sortir de la première réponse — souvent réflexe ou socialement convenue — pour accéder à ce qui touche vraiment le cœur de la personne.

Utilise-la jusqu'à trois fois maximum. Après la troisième réponse, la personne a souvent posé quelque chose d'essentiel. Laisse venir le silence — il est souvent plus précieux qu'une nouvelle question.

À essayer : après la première réponse de quelqu'un, ajoute simplement : « Et qu'est-ce qu'il y a d'autre ? » Puis attends.

QUESTION 3

3

« Quel est le vrai défi pour toi dans tout ça ? »

De la surface à l'essentiel

La plupart des personnes décrivent leur situation, résument les faits, expriment des frustrations. Mais ce n'est pas la même chose qu'identifier ce qu'elles portent vraiment. Cette question les aide à passer de la surface à l'essentiel.

- Le secret est dans le mot « pour toi ». Ce n'est pas « quel est le problème ? » — c'est « qu'est-ce que ça te coûte, à toi ? ». Ce petit glissement change tout : il ne cherche pas une analyse, il cherche une vérité.
- Des recherches ont montré que la présence du mot « toi » dans une question aide la personne à trouver une réponse plus rapidement et avec plus de précision.

CŒUR

En ajoutant « pour toi », on touche directement l'espace émotionnel. La question invite la personne à ressentir ce qu'elle porte réellement — pas seulement à analyser ce qui se passe autour d'elle.

Après avoir posé cette question, fais une pause. Laisse-les sentir le poids de ce qu'ils viennent de nommer. Pas besoin de les sauver avec une suggestion ou une solution.

À essayer : dans ton prochain échange, écoute pleinement — puis pose cette question. Tu seras peut-être surpris-e de ce qui s'ouvre.



QUESTION 4

4

« Qu'est-ce que tu veux, toi, vraiment ? »

Retrouver sa propre boussole

On parle souvent du problème, de la pression, des autres. Mais rarement de ce qu'on désire vraiment au fond. Cette question invite à une pause intérieure – une reconnexion à soi.

- Derrière chaque situation se cache un besoin humain profond : se sentir reconnu·e, en sécurité, libre de choisir, utile, ou simplement entendu·e.
- Sur le plan neurologique, cette question active le sens de l'autonomie – ce qui réduit le stress et ouvre la porte à une réflexion plus claire, plus calme. On passe de la réactivité à la responsabilité.

ESPRIT

Cette question touche à la dimension la plus profonde : le sens, ce qui fait sens pour la personne au-delà du quotidien. Elle reconnecte à ce qui guide vraiment – à ce qui est essentiel.

CORPS

*Au delà des mots, observe comment le corps répond à la question. Si tu observes un relâchement musculaire, un apaisement dans la voix ou que tu sens monter l'énergie de la personne alors tu es au bon endroit sinon répète la question en insistant sur le "**vraiment**".*

Si la personne répond « je ne sais pas », accueille ça avec douceur : « Pas de pression – qu'est-ce qui te semblerait le plus juste pour toi là, maintenant ? » La clarté attend souvent juste d'être autorisée.

À essayer : lors de ton prochain échange, pose cette question et laisse la réponse émerger à son rythme.



QUESTION 5

5

*« Comment est-ce que je peux t'aider ? »***Accompagner sans s'imposer**

C'est ici que beaucoup d'entre nous trébuchent. On veut tellement bien faire qu'on propose, on conseille, on résout avant même d'avoir demandé. Et souvent, notre aide n'est pas ce dont l'autre a besoin.

- Cette question remet la personne en position de choisir. Elle protège ta propre énergie et renforce le respect mutuel au lieu de créer une dépendance.
- Elle t'aide aussi à sortir du Triangle Dramatique : du Sauveur vers le Facilitateur. De l'envie de réparer vers l'envie d'accompagner.

CŒUR

Cette question exprime une empathie vraie et respectueuse. Elle dit : je suis là pour toi, pas pour me substituer à toi. C'est une posture de cœur, présence sans intrusion.

Si la réponse est « je ne sais pas », offre doucement : « Sache que je suis là pour toi et que tu ne dois pas hésiter à me demander conseil si tu le souhaites ». Tu montres que tu es présent.e pour la personne et tu lui laisses le choix d'accepter ou non tes conseils.

À essayer : dans ta prochaine conversation, écoute jusqu'au bout puis pose cette question avant de proposer quoi que ce soit.



QUESTION 6

6

« En disant oui à ça, à quoi est-ce que tu dis non ? »

Voir les vraies priorités

Chaque « oui » porte un « non » invisible. Dire oui à une soirée supplémentaire au bureau, à un nouveau projet, à une faveur de plus... c'est souvent dire non à quelque chose d'essentiel – sans même s'en rendre compte.

- Cette question rend visible ce qui était caché. Elle ne juge pas, elle n'empêche pas, elle éclaire.
- Elle ralentit le réflexe du « oui » automatique et invite à une décision consciente, alignée avec ce qui compte vraiment.

TÊTE

Cette question active les fonctions de planification et d'arbitrage. Elle aide à sortir de l'urgence pour entrer dans l'intentionnalité – à penser plutôt qu'à réagir.

Ce n'est pas une confrontation. C'est un cadeau. Tu peux même te la poser à toi-même avant de t'engager dans quoi que ce soit de nouveau.

À essayer : la prochaine fois que tu (ou quelqu'un de ton entourage) t'apprêtes à dire oui à quelque chose de nouveau, pose-toi cette question.

QUESTION 7

7 « *Qu'est-ce qui a été le plus précieux pour toi dans cet échange ?* »

Ancrer ce qui a émergé

La plupart des conversations se terminent trop vite. On passe à autre chose. Mais une réflexion non nommée reste fragile. Cette question transforme un moment d'échange en un apprentissage durable.

- Elle invite la personne à devenir auteure de sa propre réflexion, pas juste réceptrice d'un conseil ou d'un échange.
- Sur le plan neurologique, nommer ce qu'on a appris active la mémoire à long terme et génère un sentiment de satisfaction et de complétude, ce qui renforce la relation et donne envie de revenir.

ESPRIT

En nommant ce qui a eu du sens, la personne connecte l'expérience à quelque chose de plus grand qu'elle-même – ses valeurs, son chemin, ce qu'elle construit. C'est une fermeture pleine de sens.

Tiens le silence après cette question. Laisse la personne chercher sa propre réponse, sans la guider. Ce qu'elle trouvera sera bien plus précieux que ce que tu aurais pu suggérer.

À essayer : clôture ta prochaine conversation avec cette question. Ce moment pourrait être celui dont on se souvient le plus longtemps.



« Embarquer dans l'aventure du coaching, c'est choisir de devenir acteur de sa vie. »

— Humaneo Coaching

Les meilleurs accompagnements ne viennent pas des bons conseils.
Ils naissent de questions justes, posées avec présence.

Si ces questions ont résonné en toi, c'est peut-être que tu sens qu'un vrai accompagnement ne repose pas seulement sur de bonnes questions, mais sur une manière d'être là, d'écouter et de les poser qui aide l'autre à trouver ses propres réponses.

Avec Humaneo Coaching, tu apprendras à :

- Apprends à poser des questions qui touchent juste
- Développe une posture de coach profonde et humaine
- Entraîne-toi pour accompagner avec plus de justesse, de clarté et d'impact

Envie d'aller plus loin ?

Découvre les parcours Humaneo Coaching

Envie d'en savoir plus ?

Contactez-nous pour découvrir nos formations :

jb.rubens@humaneocoaching.com

+32 478 99 03 58

www.humaneocoaching.com

*Ce guide s'inspire du livre *The Coaching Habit* de Michael Bungay Stanier et nous avons réinterprété ces questions à travers notre approche Corps, Cœur, Tête, Esprit*



Témoignages



"Le centre Humaneo dans sa globalité m'a beaucoup apporté pendant cette formation de coaching. Les formateurs sont exceptionnellement attentifs et à l'écoute et nous poussent à nous surpasser que se soit en coachant ou bien en travaillant sur nous. La qualité de cette formation, formateurs, coachs ressource, outils fait de cette expérience, un voyage intérieur tout à fait exceptionnel." Paola

Je pourrais dire tant de choses. J'ai un souvenir qui me vient de notre dernier week-end en groupe. Quatre personnes intéressées par la formation étaient en visite au centre. Mon groupe s'est présenté, l'un(e) après l'autre, et nous avons parlé des changements qui se sont opérés en nous au fil de l'année. A la fin du tour de présentation, une des visiteuses a déclaré: "c'est vraiment beau de vous entendre, mais je n'ai pas vraiment envie de devenir quelqu'un d'autre!". Et je me suis dit: "je ne crois pas vraiment être devenu quelqu'un d'autre, je crois que je suis juste devenu bien plus moi-même". Guillaume



"Je conseille vivement cette formation pour de nombreuses raisons (liste non exhaustive)

- Les lieux sont vraiment très agréables, je m'y suis sentie comme chez moi*
- Les formateurs se complètent merveilleusement bien et apportent tout leur dynamisme, leur passion, leur bienveillance et leur écoute afin de nous accompagner tout au long du parcours.*
- Avoir des coachs ressource qui nous accompagnent est vraiment un plus ! Je me suis sentie soutenue et supervisée tout le long de cette aventure.*

-L'ensemble de la formation est vraiment bien étudié et équilibré entre théorie, pratique et sans oublier les moments fun !

-J'ai appris énormément sur mon mode de fonctionnement, sur l'accueil de ses émotions, l'écoute de son corps et surtout sur le savoir-être d'un coach.

-....

Cette formation est un cadeau que l'on se fait, c'est un investissement sur sa propre personne ! Humaneo parle souvent de famille, et je confirme que c'est le sentiment que j'ai eu tout au long de ce parcours qui n'est pas prêt de se terminer...

Merci à tous !" Christelle

"La formation Humaneo Coaching est une invitation au voyage : à la découverte de soi d'abord, intensément ; à la découverte des autres ensuite, leur processus, leur beauté, leurs peurs ; à la découverte de l'univers du coaching enfin. Ce dernier point est une révélation : oui, au terme de la formation vous vous sentirez prêts et légitimes dans votre rôle de coach. Car Humaneo partage sans compter. C'est une histoire de cœur, de famille, de rencontres, de justesse, d'émotions... que je vous invite à vivre !" Olivier



*"Embarquer dans l'aventure du coaching,
c'est choisir de devenir acteur de sa vie.
Ensemble, créons un monde plus
Humain." - Humaneo Coaching*

