

# LA MÉTHODE SCORE

---



## QUESTIONNEMENT EFFICACE AVEC LA METHODE SCORE

### ► SITUATION :

Définir la situation : elle sera (re)formulée de façon objective en énumérant les faits, les ressentis, en quoi la situation pose problème.

- Qu'est-ce qu'il se passe concrètement ?
- Comment la situation est-elle ressentie, vécue ?
- Qu'est-ce qui vous gêne dans ce problème ?
- Comment vous sentez-vous quand vous dites cela ?

### ► CONSÉQUENCES :

Voir et sentir les conséquences de la résolution ou de la non résolution de la problématique. Regarder le verre à demi vide et à demi plein. Une fois un élément de réponse trouvé, il faudra en explorer l'opposé. (inconvéient <> avantage)

- Y-a-il des inconvénients / avantages ?
- Y a-t-il des obstacles / facteurs facilitants ?

### ► OBJECTIFS :

Savoir vers quoi nous voulons aller. L'objectif commence à mettre la personne dans l'action et à s'interroger sur les solutions et indicateurs de résultat. Cet objectif doit être défini grâce à la méthode SMART (voir fiche correspondante)

- Qu'est-ce que vous voulez à la place du problème ?
- Qu'est-ce qui serait l'idéal ?
- Comment saurez-vous que vous avez atteint l'objectif ?

► **RESSOURCES :**

Elles sont à deux niveaux : les ressources que nous possédons (internes) et les ressources indépendantes (externes).

- De quelles ressources avez-vous besoin pour atteindre votre nouvel objectif ?
- Y-a-il des avantages, des facteurs facilitants ?

► **EFFETS ESCOMPTÉS :**

L'objectif est atteint, qu'est-ce qui a changé, en plus (gain) et en moins (perte).

- Quels sont les bénéfices secondaires apportés ?
- Qu'est-ce qu'il faut perdre pour gagner ?
- Comment visualisez-vous le résultat ?

En creusant les effets escomptés, nous découvrirons les bénéfices cachés :

- Qu'est-ce que la situation résolue vous apportera en plus ?