**Les formes de reformulation**

| **reflet / miroir** | paraphraser ou refléter le message que le sujet vient d’émettre, montrant ainsi un effort de compréhension. | Ainsi, selon vous... ; Vous voulez dire que... ; à votre avis, donc ... ; en d’autres termes. |
| --- | --- | --- |
| **résumé** | Elle vise à relever les éléments saillants, ce qui suppose que l’on a saisi l’essentiel de ce que le sujet voulait dire. Il est capital d’opérer cette reformulation à partir de ce qui est fondamental pour le sujet lui-même. | Si je comprends bien, il y a eu plusieurs phases : D’abord...... Puis, ...... Et enfin ...... |
| **Recadrage** | c’est la reformulation basée sur le renversement du rapport figure-fond. Il s’agit de reformuler en montrant un autre versant de ce qui est dit. Il permet par exemple de dédramatiser une situation douloureuse ou pénible. Ainsi, le recadrage peut offrir à l’accompagnant la possibilité d’apporter du soutien à l’autre. | « J’entends bien que tu penses avoir raté ton entretien, que tu notes des erreurs de posture et que cela ne te convienne pas. C’est d’ailleurs ce que vivent régulièrement les personnes exigeantes, sérieuses et qui sont capables de se remettre en question. » |
| **Clarification** | Le récit du sujet est l’expression directe de ce qu’il éprouve, avec ce que cela a de tâtonnant, d’inorganisé et de confus. Cette reformulation consiste à mettre en lumière le sens caché du message. Le risque d’interprétation est grand, parfois inévitable, et l’erreur d’analyse demeure possible. Aussi, la clarification devra être formulée avec précaution, sous la forme d’une proposition. | «Quand tu dis que tu en as marre de «ça» et que tu comptes «réagir», je crois comprendre de mon côté que tu ne supportes plus son attitude, que je perçois comme condescendante lorsque tu en parles, et que tu as dans l’idée de le lui dire. C’est bien cela ? » |

**Les différents types de questions**

| **Ouvert** | Aller vers la précision, d’avoir une perception et un regard exhaustifs sur sa réalité subjective.  « qu’est-ce qui t’as motivé, encouragé, décidé, obligé à faire cela ? » |
| --- | --- |
| **Fermé** | Sert un processus de vérification (« c’est à ce moment-là que tu as eu peur ? »), de clarification (« tu veux dire que tu as eu peur ? ») ou encore d’investigation (« et alors quand tu as fait cela, tu as ressenti un soulagement ? »). |
| **Relais** | Servent à inviter la personne à développer davantage, à aller au bout de son raisonnement (« Et puis ? » « Mais encore ? » « Par exemple ? » « Et alors ? »). |