

Fiche n°1 - Entraînement 1

PLONGER DANS L'ESPRIT DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



« La formule motivante avec un proche »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Dérouler une formule motivante pour devenir totalement fluide en la pratiquant*

Contexte Avec un proche qui accepte de partager avec vous un changement qu'il aimerait faire.

Temps Environ 6-8'

Combien de fois ? Répétez cet exercice avec différents proches jusqu'à ce que vous soyez parfaitement fluide. Lorsque vous pourrez dérouler tranquillement cette formule motivante sans avoir besoin de notes, vous pourrez aller à l'exercice 2.

Déroulement :

Consignes pour votre proche/votre interlocuteur :

Imagine une situation que tu aimerais (devrais) changer, modifier, améliorer, etc. Par exemple : faire plus d'activité physique, travailler moins, changer de travail, manger plus sainement, être mieux organisé, être moins stressé, trouver du temps pour moi, oser donner mon avis, etc. L'idéal est que tu partages quelque chose de vrai, que tu pourrais entreprendre et que, pour toutes sortes de bonnes et mauvaises raisons, tu n'as pas encore entrepris.

Votre proche débute par : « *Ce que j'aimerais changer dans ma situation d'aujourd'hui c'est...* ».

Vous enchaînez avec les questions ci-dessous (la formule motivante) :

1. *Comment en êtes-vous venu à imaginer ce changement ?*
2. *Quels seraient les avantages espérés de ce changement ?
Et que pourrait-il arriver si vous ne faisiez rien ?*
3. *Sur une échelle de 1 à 10, où 1 représente une importance très faible et 10 une importance maximale, à combien est-ce important pour vous d'effectuer ce changement ?*
4. *Pourquoi me dites-vous X et pas X/2 (par exemple 8 et pas 4) ?*
5. *Comment imaginez-vous devoir vous y prendre pour réussir ce changement ?*

Résumez l'ensemble des phrases, idées, envies en faveur du changement

6. *Quelle serait d'après vous la prochaine étape que vous souhaiteriez accomplir dans ce processus de changement ?*

Vous écoutez la réponse puis vous la résumez et vous remerciez votre proche pour ce partage.

Lorsque l'exercice est terminé, demandez à votre proche :

- *Comment s'est-il senti pendant l'entretien ?*
- *Comment a évolué sa motivation ?*

Notez pour vous :



- *Ce que vous souhaitez retenir de cette expérience*
- *Comment voulez-vous réintégrer cette expérience dans votre pratique ?*