

# Fiche n°1- Entraînement 2

## PLONGER DANS L'ESPRIT DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



### « LA FORMULE MOTIVANTE DANS LA VRAIE VIE »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** *Dérouler une formule motivante pour devenir totalement fluide en la pratiquant avec un interlocuteur de votre milieu professionnel (patient, usager, bénéficiaire, apprenti, étudiant, résident, etc.)*

**Contexte** *Avec un interlocuteur issu de votre univers professionnel. Choisissez des interlocuteurs qui sont loquaces et a priori collaborant. Évitez à tout prix les personnes que vous trouvez difficiles, opposantes, agressives ou au contraire fermées voire mutiques. N'oubliez pas que vous démarrez votre apprentissage. Facilitez-vous la vie !*

**Temps** *6-8' au sein de votre entretien habituel*

**Astuce** *De la même manière, répétez cet exercice jusqu'à ce que vous soyez parfaitement fluide et naturel avec différents types d'interlocuteurs et différents types de situations.*

Déroulement :

Lorsque votre interlocuteur évoquera spontanément un thème de changement, continuez avec la formule motivante. Cela se fera souvent sous forme de désir exprimé : « *j'aimerais bien moins boire, arrêter de fumer, ne plus attendre la dernière minute pour faire mon travail scolaire, perdre du poids, prendre mes médicaments régulièrement, me coucher plus tôt, aller vers les autres, être à jour dans mes démarches administratives, passer moins de temps sur mes écrans, etc. »* »

**Vous enchaînerez alors avec 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.

### Carnet de Bord

Nous vous proposons quelques questions pour laisser une trace de votre vécu et vous inviter à l'analyse de la pratique. Vos réponses sont à écrire dans votre carnet de bord.

- *Qu'est-ce que je pense de cette formule motivante ?*
- *Quels sont les effets de cette formule motivante chez mes interlocuteurs ?*
- *Quels sont les points importants qui ont contribué à réussir cet apprentissage ?*
- *En quoi cette formule me sera-t-elle utile pour l'avenir ?*