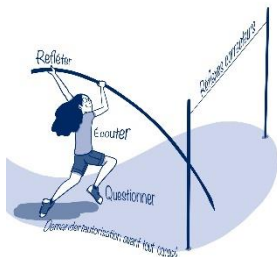


# Fiche n°6 - Entraînement 1 ALTERNATIF



## PROPOSER DES CONSEILS

### « PROPOSER SANS IMPOSER A DOMICILE »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** Pratiquer la méthode des 4 précautions oratoires pour être capable de donner son avis dans l'esprit de l'EM

**Contexte** Au cours d'une conversation avec quelqu'un de votre entourage

**Temps** Quelques minutes

**Combien de fois ?** Continuez l'entraînement jusqu'à ce que vous vous sentiez la plus naturelle possible

Déroulement :

*Dites à la personne de votre entourage qui va jouer avec vous d'imaginer une situation qu'elle aimerait (devrait) changer, améliorer, modifier... comme : faire plus d'activité physique, travailler moins, changer de travail, arrêter de fumer, manger mieux, perdre du poids, être mieux organisée, être moins stressée, etc. L'idéal est qu'elle partage quelque chose de vrai, qu'elle pourrait entreprendre et que, pour toutes sortes de bonnes et mauvaises raisons, elle n'a pas encore entrepris.*

La personne débute ainsi par la phrase : « Ce que j'aimerais changer chez moi c'est... »

Vous enchaînez avec les questions ci-dessous (c'est la formule motivante à laquelle nous avons ajouté un passage sur « donner son avis ou un conseil » :

- *Dans quelles circonstances en êtes-vous venue à imaginer ce changement ?*
- *Quels sont les avantages à faire ce changement ?*
- *Sur une échelle de 1 à 10, à combien est-ce important pour vous de faire ce changement ? Pourquoi êtes-vous à X et pas à X/2 ?*
- *Comment devriez-vous vous y prendre pour le réussir ?*
- Vous résumez les motivations de votre proche à changer.
- **Vous intégrez les 4 précautions oratoires pour donner votre avis :**

#### 1. Demandez l'autorisation :

*J'aimerais vous donner mon avis. Est-ce que vous accepteriez ?*

## **Attendez la réponse avant de poursuivre**

### **2. Faites un résumé de ce que vous avez compris**

Votre résumé doit être neutre

Mettez l'accent sur les questions en suspens sans laisser apparaître votre point de vue

### **3. Indiquez les limites de votre conseil**

*Je vais vous partager mon avis, ce n'est que mon avis, ce n'est pas une vérité absolue, il reste parfaitement discutable et contestable.*

### **4. Sollicitez la réaction de votre interlocuteur**

*Je suis très intéressée d'entendre votre réaction à ce que je vais vous dire, nous pourrions ainsi poursuivre notre conversation. Est-ce que cela vous va si on fait comme ça ?*

- Proposez votre avis
- Soyez concise et précise
- Demandez à votre interlocutrice de réagir à votre opinion.
- Vous résumez son point de vue sur votre conseil
- Vous finissez l'intervention par :  
*Quelle pourrait être la prochaine étape dans ce processus de changement ?*
- Vous écoutez la réponse de votre proche, vous la résumez et vous la remerciez pour ce partage.

Lorsque l'exercice est terminé, débriefez ensemble :

- *Comment s'est-elle sentie pendant l'entretien ?*
- *Quel effet a eu sur elle le conseil donné ?*
- *Quelle intention a-t-elle perçue de votre part ?*