

# Fiche n°15- Entraînement 2



## FAIRE GRANDIR LA MOTIVATION

### « VARIEZ LES PLAISIRS »

Pré requis pour cette fiche : Avoir une pratique fluide de ces fiches

Fiche n°7

Fiche n° 8

Fiche n°9

Fiche n°13

Fiche n°14

Niveau de complexité de l'apprentissage



*NB : cet exercice est assez difficile, il nécessite une bonne pratique des outils de l'EM. Si ce n'est pas encore votre cas, vous pouvez attendre avant de l'essayer.*

<b>But</b>	<i>S'entraîner à renforcer le DC en utilisant les questions, les reflets, les valorisations et le résumés</i>
<b>Contexte</b>	Dans votre environnement professionnel.
<b>Temps</b>	Au sein d'un entretien habituel.

#### Déroulement

1. Lors d'un entretien que vous enregistrerez, repérez le DC et renforcez-le chaque fois que vous entendez votre interlocutrice en produire. Pour cela, entraînez-vous à utiliser les différentes stratégies qui renforcent le DC.
  - a. **Questionner** pour encourager l'élaboration.
    - i. « *Qu'aimeriez-vous changer ? Quelles raisons vous amèneraient à changer ? Qu'avez-vous envie de faire ? De quoi vous sentez-vous capable ? Racontez-moi d'où vous est venue cette idée de changer ?* »
  - b. **Refréter** si possible avec des reflets de l'implicite pour augmenter la perception de soi de votre interlocuteur.
  - c. **Valoriser** les propos de votre interlocuteur.
    - i. « *Vous faites beaucoup d'efforts..., vous avez eu la clarté d'esprit de..., vous n'avez pas eu peur de... »*
  - d. **Résumer** les propos de votre interlocuteur qui vont dans le sens du changement.

- e. **Utiliser les échelles** d'importance, confiance et disposition au changement.
- 2. Suscitez du DC en utilisant des questions qui favorisent l'évocation du changement et renforcez-le en utilisant les stratégies décrites ci-dessus.
- 3. À l'issue de cet entretien, réécoutez-le et vérifiez que vos interventions suscitent et renforcent le DC.

### Carnet de bord



- Quelles techniques ai-je utilisées pour augmenter la motivation de mon interlocutrice ?*
- Quelles sont les techniques que je maîtrise ?*
- Quelles sont mes marges de progression et comment vais-je m'y prendre pour progresser ?*