

# Fiche n°16 - Entraînement 1



## CONCRÉTISER LA MOTIVATION EN PLAN D'ACTION

« N'OUBLIEZ PAS LE PÉAGE »

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



Déroulement :

1. Avec un proche, utilisez les quatre premières questions de la formule motivante et résumez ensuite les motivations au changement.
2. Puis, à la place de lui demander quelle sera la prochaine étape, demandez-lui :  
*Vous sentez-vous prêt à faire un premier pas vers ce changement ?*  
et attendez sa réponse. :
  - Si elle est négative, continuez et demandez ce dont il aurait besoin pour avancer dans le processus de changement.
  - Si elle est positive, alors posez-lui la question suivante : Est-ce que cela vous semble le bon moment ? puis enchaînez avec votre planification.

Quand vous aurez terminé, interrogez votre proche :

- *Quel effet cela lui a-t-il fait lorsque vous avez demandé s'il était prêt à démarrer le changement ?*

Puis approfondissez sa réponse.

### Carnet de bord



- *Comment me suis-je senti en demandant la possibilité à mon interlocuteur de faire le plan de changement ?*
- *Qu'est-ce que cette demande a comme effet sur votre interlocuteur ? sur le déroulement de l'entretien ?*