

# Fiche n°17 - Entraînement 1



## ÉCRIRE ENSEMBLE UN PLAN DE CHANGEMENT

### «PLAN DE CHANGEMENT A DOMICILE»

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



<i>But</i>	<i>Construire un plan de changement à domicile.</i>
<i>Contexte</i>	<i>Avec un proche.</i>
<i>Temps</i>	<i>30 minutes.</i>
<i>Répétition</i>	<i>Autant de fois que nécessaire pour être fluide.</i>

Déroulement :

1. Vous pouvez, avec l'accord de votre proche, échanger autour de son désir de changement.
2. Débutez avec les quatre premières questions de la formule motivante et enchaînez avec les étapes de la planification.
  - *Qu'est-ce que vous aimeriez changer ? s'il y avait une chose...*  
N'hésitez pas à prendre des notes ou ce livre avec vous pour suivre l'ordre des étapes.
  - *Quel objectif visez-vous ? Vous paraît-il accessible ? À partir de quand vous aimeriez commencer ? Est-ce que cela vous semble réaliste ?*
  - *Et pour y parvenir, quelles stratégies avez-vous déjà imaginées ? Quoi d'autres ? Auriez-vous besoin que je vous partage une piste/stratégie qui me vient, sachant que ce n'est qu'une possibilité supplémentaire aux vôtres rien de plus ? Finalement parmi toutes ces stratégies, laquelle vous semble préférable de garder pour commencer ?*
  - *Sur une échelle entre 0 et 10 qui évaluerait votre sentiment d'être prêt, à combien vous situez-vous ? Et qu'est-ce qui fait que vous êtes à X et pas à X/2 ?*
  - *Finalement s'il devait se présenter des obstacles, quels seraient-ils ? Et comment pourriez-vous les surmonter ? De quelles ressources disposez-vous ?*

Questionnez votre proche à la fin de cet échange :

- *Comment as-tu vécu cet échange ?*

- *Comment te sens-tu vis-à-vis de ton désir de changement ?*
- *Est-ce que tu as l'impression qu'il a évolué suite à l'échange ?*

### **Carnet de bord**



- *Comment me suis-je senti dans cette planification structurée ?*
- *Qu'est-ce que cela m'apporte dans ma façon d'aider mes interlocuteurs à changer ?*
- *Quels sont mes axes de progression ?*