

# Fiche n°19 - Entraînement 2



## MOTIVER VOS INTERLOCUTRICES ENCORE ET ENCORE

### « CHERCHER LE SENS DE L'ACTION »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Travailler le sens de l'effort.*

Contexte	Avec une personne que vous suivez depuis quelques mois.
----------	---

#### Déroulement :

Débutez le rendez-vous comme à votre habitude.

1. Réalisez l'agenda en expliquant que vous avez à cœur d'explorer à nouveau aujourd'hui les projets que la personne a pour elle-même. Demandez-lui l'autorisation d'ajouter à ses thèmes celui de discuter sur son projet d'avenir. Si elle accepte, ajoutez ce thème.
2. Questionnez-la sur son projet d'avenir.
3. Examinez en quoi ce projet lui donne des envies.

Faites du lien entre ses envies et les ressources qu'elle a déjà en elle et qu'elle pourrait mobiliser pour la suite.

Questionnez la personne sur ses valeurs/ses besoins fondamentaux.

« *Dans ce projet finalement qu'est-ce qui vous paraît faire sens par rapport à vos valeurs ?* »

« *Quel besoin vient nourrir ce projet finalement ?* »

4. Permettez à la personne d'entendre en quoi son projet, au-delà de l'action, vient en résonnance avec une/des valeur/s profonde/s. Pour cela reformulez et mettant en lien les deux.

« *Finalement de vouloir faire... correspond tout à fait à votre besoin de...* »

« *Au-delà de faire... ce que vous dites c'est que vous êtes ainsi en cohérence avec votre aspiration à être...* ».

5. Ensuite offrez la possibilité à la personne de poursuivre en construisant son plan d'action.

#### Carnet de bord

- *Qu'ai-je envie de retenir de cette expérience ?*
- *Comment aimerais-je poursuivre avec mes interlocutrices à l'avenir ?*

