

Fiche n°11 – Entraînement 1



CLARIFIER LE PROJET ET GARDER LE CAP

« CHERCHONS UN CAP »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Expérimenter la mise en place de la focalisation.*

Contexte *Sur vous-même¹ et ensuite avec un proche.*

Temps *Environ 5 à 7 minutes.*

Déroulement :

1. Interrogez l'un de vos proches sur toutes les choses qu'il aimerait changer dans sa vie.
 - *Qu'est-ce que tu aimerais améliorer dans ton quotidien ?*
2. Faites-en une liste exhaustive et conversez avec lui pour mettre des priorités dans les différents changements qu'ils souhaitent. Résumez les différentes choses qu'il aura partagées. Puis demandez-lui :

¹ Si vous le souhaitez, vous pouvez commencer en effectuant cet exercice pour vous-même et en vous appliquant les consignes.

- *De tous ces points, quel serait pour toi celui que tu aimerais faire évoluer prioritairement les prochaines semaines ?*
3. Extrayez avec lui un thème de changement qui lui semble prioritaire et terminez l'entretien par la formule motivante (fiche n° 1).
- *Finally, quel est celui qui te demanderait un changement ?*
Votre interlocuteur répond.
 - *Je te propose d'échanger ensemble autour de ce changement... dans quelles circonstances as-tu été amené à imaginer ce changement ? (Enchaînement avec la formule motivante.)*

Carnet de bord



- *Qu'ai-je observé chez mon proche lorsque je lui ai proposé un ordre du jour ?*
- *Qu'est-ce que cela a permis selon moi ?*