

# Fiche n°13 - Entraînement 1

## VALORISER POUR FAIRE GRANDIR VOTRE INTERLOCUTEUR



### « LES QUESTIONS POUR EXPLORER »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** Chercher les forces et ressources de la personne.

**Contexte** Avec un proche.

**Temps** 10 minutes.

**Combien de fois ?** Autant de fois que vous voulez, vous sèmerez toujours du bien en faisant cela !

### Déroulement :

Pour débiter l'échange, demandez à votre proche

- As-tu déjà entrepris un projet sur lequel tu as mis beaucoup d'énergie ?
- Si c'est le cas, poursuivez pour l'aider à raconter son histoire :
- Qu'est ce qui t'a aidé à réaliser cela ?
- Quelles forces/ ressources as-tu mobilisées pour faire avancer ce projet ?
- Et ton parcours, pourrais-tu me raconter par quelles phases es-tu passé ?
- Qu'est-ce qui fait que ce projet était important pour toi ?

Lancez-vous dans des valorisations motivationnelles.