

# Fiche n°18- Entraînement 2

## CULTIVER LE DISCOURS-CHANGEMENT



### « Variez les plaisirs »

Niveau de complexité de l'apprentissage



NB : cet exercice est assez difficile, il nécessite une bonne pratique des compétences fondamentales de l'EM. Si ce n'est pas encore votre cas, vous pouvez attendre avant de l'essayer.

But	<i>S'entraîner à renforcer le DC en utilisant les stratégies décrites dans le guide fiche 18.</i>
Contexte	Dans votre environnement professionnel.
Temps	Au sein d'un entretien habituel.

#### Déroulement :

Lors d'un entretien que vous enregistrerez, repérez le DC et renforcez-le chaque fois que vous entendez votre interlocutrice en produire. Pour cela, entraînez-vous à utiliser les différentes stratégies qui renforcent le DC.

- **Questionner** pour encourager l'élaboration.

« *Qu'aimeriez-vous changer ? Quelles raisons vous amèneraient à changer ? Qu'avez-vous envie de faire ? De quoi vous sentez-vous capable ? Racontez-moi d'où vous est venue cette idée de changer ?* »

- **Refléter** si possible avec des reflets de l'implicite pour augmenter la perception de soi de votre interlocutrice.
- **Valoriser** les propos de votre interlocutrice.

« *Vous faites beaucoup d'efforts..., vous avez eu la clarté d'esprit de..., vous n'avez pas eu peur de... .* »

- **Résumer** les propos de votre interlocutrice qui vont dans le sens du changement.
- **Utiliser les échelles** d'importance, confiance et disposition au changement.

Suscitez du DC en utilisant des questions qui favorisent l'évocation du changement et renforcez-le en utilisant les stratégies décrites ci-dessus.

À l'issue de cet entretien, réécoutez-le et vérifiez que vos interventions suscitent, renforcent le DC.

#### Carnet de bord

*Quelles techniques ai-je utilisées pour augmenter la motivation de mon interlocutrice ?*

*Quelles sont les techniques que je maîtrise ?*

*Quelles sont mes marges de progression et comment vais-je m'y prendre pour progresser ?*