

Fiche n°21 - Entraînement 1

COMMENT PASSER DE L'INTENTION A L'ACTION ?



« L'importance de se sentir prêt »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But	Évaluer le sentiment d'être prêt à changer.
Contexte	Avec un proche.
Temps	5 à 15 minutes

Déroulement :

1. Avec un proche, utilisez les quatre premières questions de la formule motivante et résumez ensuite les motivations au changement.
2. Puis, à la place de lui demander quelle sera la prochaine étape, demandez-lui :

Vous sentez-vous prêt à faire un premier pas vers ce changement ?

et attendez sa réponse. :

- Si elle est négative, continuez et demandez ce dont il aurait besoin pour avancer dans le processus de changement.
- Si elle est positive, alors posez-lui la question suivante :

Est-ce que cela vous semble le bon moment ?

3. Puis enchaînez avec votre planification.

Quand vous aurez terminé, interrogez votre proche :

Quel effet cela lui a-t-il fait lorsque vous avez demandé s'il était prêt à démarrer le changement ?

Puis approfondissez sa réponse.