

Fiche n°22 - Entraînement 1

QUATRIÈME TÂCHE : PLANIFIER POUR METTRE EN PLACE LE CHANGEMENT



« Plan de changement à domicile »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But	Construire un plan de changement à domicile.
Contexte	Avec un proche.
Temps	30 minutes.
Répétition	Autant de fois que nécessaire pour être fluide.

Déroulement :

Vous pouvez, avec l'accord de votre proche, échanger autour de son désir de changement. Débutez avec les quatre premières questions de la formule motivante et enchaînez avec les étapes de la planification.

Qu'est-ce que vous aimeriez changer ? s'il y avait une chose...

N'hésitez pas à prendre des notes ou ce livre avec vous pour suivre l'ordre des étapes.

Quel objectif visez-vous ? Vous paraît-il accessible ? À partir de quand vous aimeriez commencer ? Est-ce que cela vous semble réaliste ?

Et pour y parvenir, quelles stratégies avez-vous déjà imaginées ? Quoi d'autres ? Auriez-vous besoin que je vous partage une piste/stratégie qui me vient, sachant que ce n'est qu'une possibilité supplémentaire aux vôtres rien de plus ?

Finalement parmi toutes ces stratégies, laquelle vous semble préférable de garder pour commencer ?

Sur une échelle entre 0 et 10 qui évaluerait votre sentiment d'être prêt, à combien vous situez-vous ? Et qu'est-ce qui fait que vous êtes à X et pas à X/2 ?

Finalement s'il devait se présenter des obstacles, quels seraient-ils ? Et comment pourriez-vous les surmonter ? De quelles ressources disposez-vous ?

Questionnez votre proche à la fin de cet échange :

Comment avez-vous vécu cet échange ?

Comment vous sentez-vous vis-à-vis de votre désir de changement ?

Est-ce que vous avez l'impression qu'il a évolué à la suite de votre échange ?