

# Fiche n°23 - Entraînement 1

## OFFRIR DES CONSEILS EN PRÉSERVANT LE PARTENARIAT



« Proposer sans imposer à domicile »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** Pratiquer la méthode des quatre précautions oratoires pour être capable de donner son avis dans l'esprit de l'EM.

**Contexte** Au cours d'une conversation avec quelqu'un de votre entourage.

**Temps** Quelques minutes.

**Combien de fois ?** Continuez l'entraînement jusqu'à ce que vous vous sentiez la plus naturelle possible.

### Déroulement :

A. Demandez à quelqu'un de votre entourage de vous accorder quelques minutes. Proposez-lui de vous parler d'un sujet sur lequel vous savez que vous ne partagez pas le même avis.

B. Écoutez attentivement son avis, questionnez-le en profondeur pour qu'il s'explique au mieux, et lorsque vous jugerez avoir fait le tour de son opinion...

C. Appliquez les **quatre précautions oratoires**.

#### 1. Demandez l'autorisation :

*J'aimerais vous donner mon avis. Est-ce que vous accepteriez ?*

Attendez la réponse avant de poursuivre

#### 2. Indiquez les limites de votre conseil

*Je vais vous partager mon avis, ce n'est que mon avis, ce n'est pas une vérité absolue, il reste parfaitement discutable et contestable.*

#### 3. Sollicitez la réaction de votre interlocuteur

*Je suis très intéressé d'entendre votre réaction à ce que je vais vous dire, nous pourrions ainsi poursuivre notre conversation. Est-ce que cela vous va si on fait comme ça ?*

#### 4. Faites un résumé aussi précis que possible de ce que vous avez compris

Votre résumé doit être neutre

Mettez l'accent sur les questions en suspens sans laisser apparaître votre point de vue

D. Donnez votre avis

Soyez concis et précis.

E. Demandez à votre interlocuteur

*Qu'en pensez-vous ?*

*Qu'est-ce que cela vous inspire ?*

F. Puis laissez-le réagir à votre opinion et continuez un peu la conversation en reflétant sans chercher à convaincre.

G. Concluez en faisant une synthèse sur les deux avis et remerciez votre connaissance du temps qu'elle vous a octroyé.

### Entraînement 1 alternatif

*But* Intégrer les quatre précautions oratoires à la formule motivante.

*Contexte* Au cours d'une conversation avec quelqu'un de votre entourage.

*Temps* Quelques minutes.

*Combien de fois ?* Continuez l'entraînement jusqu'à ce que vous vous sentiez la plus naturelle possible afin de transférer cet exercice dans la vraie vie.

### Déroulement :

Dites à la personne de votre entourage qui va jouer avec vous d'imaginer une situation qu'elle aimerait (devrait) changer, améliorer, modifier... comme : faire plus d'activité physique, travailler moins, changer de travail, arrêter de fumer, manger mieux, perdre du poids, être mieux organisée, être moins stressée, etc. **L'idéal est qu'elle partage quelque chose de vrai, qu'elle pourrait entreprendre et que, pour toutes sortes de bonnes et mauvaises raisons, elle n'a pas encore entrepris.**

La personne débute ainsi par la phrase : « Ce que j'aimerais changer chez moi c'est... »

Vous enchaînez avec les questions ci-dessous (c'est la formule motivante à laquelle nous avons ajouté un passage sur « donner son avis ou un conseil »):

a) *Dans quelles circonstances en êtes-vous venu à imaginer ce changement ?*

b) *Quels sont les avantages à faire ce changement ?*

c) *Sur une échelle de 1 à 10, à combien est-ce important pour vous de faire ce changement ? Pourquoi êtes-vous à X et pas à X/2?*

d) *Quelles sont vos ressources, qualités, compétences qui vont vous permettre de réussir?*

e) Vous résumez les motivations de votre proche à changer.

**f) Vous intégrez les quatre précautions oratoires pour partager votre avis :**

#### 1. Demandez l'autorisation :

*J'aimerais vous donner mon avis. Est-ce que vous accepteriez ?*

Attendez la réponse avant de poursuivre

#### 2. Indiquez les limites de votre conseil

*Je vais vous partager mon avis, ce n'est que mon avis, ce n'est pas une vérité absolue, il reste parfaitement discutable et contestable.*

#### 3. Sollicitez la réaction de votre interlocuteur

*Je suis très intéressé d'entendre votre réaction à ce que je vais vous dire, nous pourrions ainsi poursuivre notre conversation. Est-ce que cela vous va si on fait comme ça ?*

#### **4. Faites un résumé** de ce que vous avez compris

Votre résumé doit être neutre. Mettez l'accent sur les questions en suspens sans laisser apparaître votre point de vue

g) Proposez votre avis.

Soyez concis et précis.

h) Demandez à votre interlocuteur de réagir à votre opinion.

i) Vous résumez son point de vue sur votre conseil.

j) Vous finissez l'intervention par :

*« Quelle pourrait être la prochaine étape dans ce processus de changement ? ».*

Vous écoutez la réponse de votre proche, vous la résumez et vous la remerciez pour ce partage.

#### **Lorsque l'exercice est terminé, débriefez ensemble :**

- *Comment s'est-il senti pendant l'entretien ?*

- *Quel effet a eu sur lui le conseil donné ?*

- *Quelle intention a-t-il perçue de votre part ?*