

# Fiche n°23 - Entraînement 2

## OFFRIR DES CONSEILS EN PRÉSERVANT LE PARTENARIAT



### « Proposer sans imposer »

Niveau de complexité de l'apprentissage



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

**Contexte** Avec un interlocuteur issu de votre univers professionnel. Choisissez des interlocuteurs qui sont loquaces et *a priori* collaborateurs. Évitez à tout prix les personnes que vous trouvez difficiles, opposantes, agressives ou au contraire fermées, voire mutiques. N'oubliez pas que vous démarrez votre apprentissage. Facilitez-vous la vie !

**Temps** 6 à 8 minutes au sein de votre entretien habituel.

**Combien de fois ?** De la même manière, répétez cet exercice jusqu'à ce que vous soyez parfaitement fluide et naturelle avec différents types d'interlocutrices et différents types de situations.

Lorsque votre interlocuteur évoquera spontanément un thème de changement, enchaînez avec la formule motivante.

Cela se fera souvent sous forme de désir exprimé : « *j'aimerais bien moins boire, arrêter de fumer, ne plus m'injecter des drogues, perdre du poids, être organisée dans mon travail, prendre mes médicaments régulièrement, me coucher plus tôt, aller vers les autres, être à jour dans mes démarches administratives, faire mon travail scolaire en avance, tenir le rythme de mes entraînements, diminuer mon temps d'écran, etc.* »

**Déroulement** : utilisez le même déroulement que pour l'entraînement 1 alternatif de la fiche 23

### Carnet de bord

Qu'ai-je observé lorsque j'ai donné mon avis en utilisant cette méthode ?

Quelles sont les différences les plus notables par rapport à ce que je faisais ?

Quels sont les points importants pour réussir ?