

# Fiche n°25- Entraînement 2

## MOTIVER VOTRE INTERLOCUTRICE ENCORE ET ENCORE



### « Cherchez le sens de l'action »

Niveau de complexité de l'apprentissage



*But* Travailler le sens de l'effort.

*Contexte* Avec une personne que vous suivez depuis quelques mois.

### Déroulement :

Débutez le rendez-vous comme à votre habitude.

1. Réalisez l'ordre du jour en expliquant que vous avez à cœur d'explorer à nouveau aujourd'hui les projets que la personne a pour elle-même. Demandez-lui l'autorisation d'ajouter à ses thèmes celui de discuter sur son projet d'avenir. Si elle accepte, ajoutez ce thème.
2. Questionnez-la sur ses projets.
3. Examinez en quoi ces projets lui donnent des envies.

Faites du lien entre ses envies et les ressources qu'elle a déjà en elle et qu'elle pourrait mobiliser pour la suite.

Questionnez la personne sur ses valeurs/ses besoins fondamentaux.

« Dans ce projet finalement qu'est-ce qui vous paraît faire sens par rapport à vos valeurs ? »

« Quel besoin vient nourrir ce projet finalement ? »

4. Permettez à la personne d'entendre en quoi son projet, au-delà de l'action, vient en résonance avec une/des valeur/s profonde/s. Pour cela reformulez et mettant en lien les deux.

« Finalement de vouloir faire... correspond tout à fait à votre besoin de... »

« Au-delà de faire... ce que vous dites c'est que vous êtes ainsi en cohérence avec votre aspiration à être... ».

5. Ensuite offrez la possibilité à la personne de poursuivre en construisant son plan d'action.

### Carnet de bord

Qu'ai-je envie de retenir de cette expérience ?

Comment aimerais-je poursuivre avec mes interlocutrices à l'avenir ?