

# RECETTE DE L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Le changement est difficile. L'ambivalence est normale.

Pas d'EM sans ambivalence !

## INGREDIENTS :

- Partenariat
- Non-jugement
- Altruisme, empathie
- Evocation
- 1 pincée de valorisation
- 1 soupçon de soutien de l'autonomie
- 1 zest de what else ?



Réflexe Correcteur :



## MATERIELS NECESSAIRE :

### Questions ouvertes :

Qu'est ce... ? Quels... ?  
Comment.. ?



### Valorisations

Reconnaître explicitement ce qui est bon (processus, résultats forces et qualités). Soutenir et encourager.



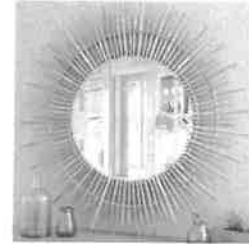
Sincère, authentique !

### Ecoute réflexive

Reflets simples : reprise d'un mot, d'une expression, ou paraphrase

Reflets complexes :

Prolonger l'idée, reflets d'émotion, reflets doubles, inversion de la tendance, métaphore, reflets amplifiés



### DDPD : informer et conseiller

Demander l'accord  
Demander ce qu'il sait  
Partager ce qu'on sait  
Demander ce qu'il peut en faire ?



### Silence

Laisser le temps au bénéficiaire de réfléchir, de préciser sa pensée. SE laisser le temps de comprendre.



### Résumés

Rassembler stratégiquement des points clés du discours (ambivalence DM DC, valeurs, forces...)

