Exercice 1 :

Instructions pour le thérapeute : Le thérapeute a pour mission de convaincre et de persuader son patient de la nécessité de changer.

Le thérapeute va s’inspirer des questions suivantes pour parvenir à son but :

* Expliquer pourquoi son patient devrait changer
* Donner trois avantages au changement de comportement amené par son patient
* Dire à la personne comment changer
* Insister sur l’importance du changement (par exemple en expliquant les conséquences négatives associées au non changement)

Exercice 2 : Un avant-goût de l’EM :

Instructions pour le thérapeute : Votre but ne sera pas de persuader le patient de changer. N’offrez pas de conseils. Posez ces quatre questions les uns après les autres et écouter avec attention les réponses du patient :

* Pourquoi souhaitez-vous faire ce changement ?
* Si vous décidez de faire ce changement, comment pourriez-vous vous y prendre pour le mener à bien ?
* Quelles sont les trois meilleures raisons que vous avez qui vous amèneraient à faire ce changement ?
* A quel point ce changement est important pour vous ? Sur une échelle de 1 à 10, où 0 est pas important et 10 extrêmement important, où vous situeriez-vous ? Pourquoi vous situez-vous à (chiffre énoncée par la personne) et pas à (chiffre plus bas)/ 0?

Après avoir écouté avec attention les réponses du patient et résumé les dires du patient (ce que vous avez compris de sa situation, de ses raisons à changer, de ses motivations au changement, de l’importance qu’il accorde à ce changement), de comment il pourrait s’y prendre) posez la question suivante :

* Que pensez-vous faire maintenant ?