

17

### « Difficile » = Interprétation

**Collaborateur et circonstances = factuel / neutre**

- son nom, son âge, son expérience, ..
- ce qu'il dit, les mots qu'il emploie,
- ...

**Pensées et jugements (interprétations)**

- « il me remet sans cesse en question »
- « il est pistonné »
- « il a un fort caractère », « une personnalité difficile »
- « il est difficile à manager »
- « il met une mauvais ambiance dans l'équipe »

**CFIP** - Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques ASBL  
Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - ☎ 02 770 50 48 - ✉ formation@cfip.com- www.cfiplearning.com

18

## Rappels

Que va-t-on chercher à changer ?

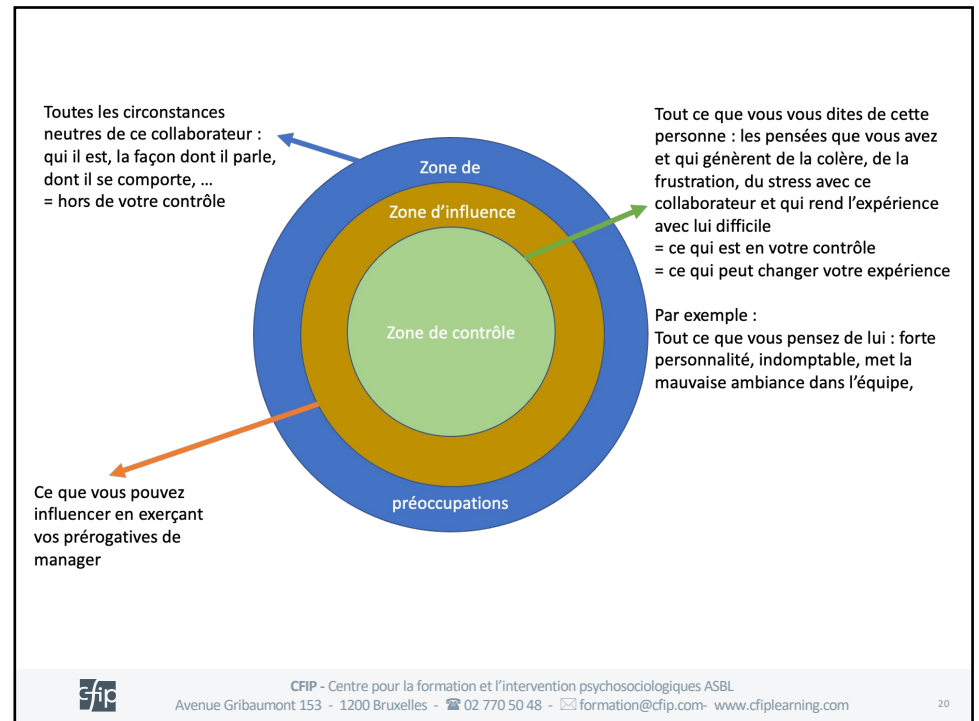
-> Comportements – pas vision du monde

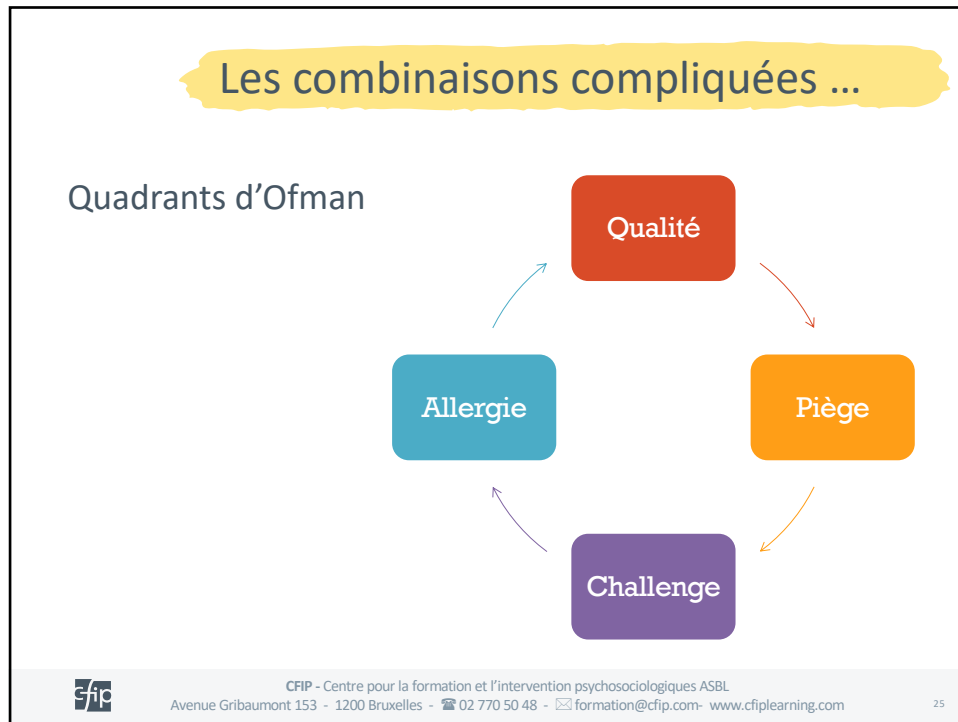
Quel sens donner à ces comportements ?

-> Intention de se sentir mieux – pas mauvaise volonté

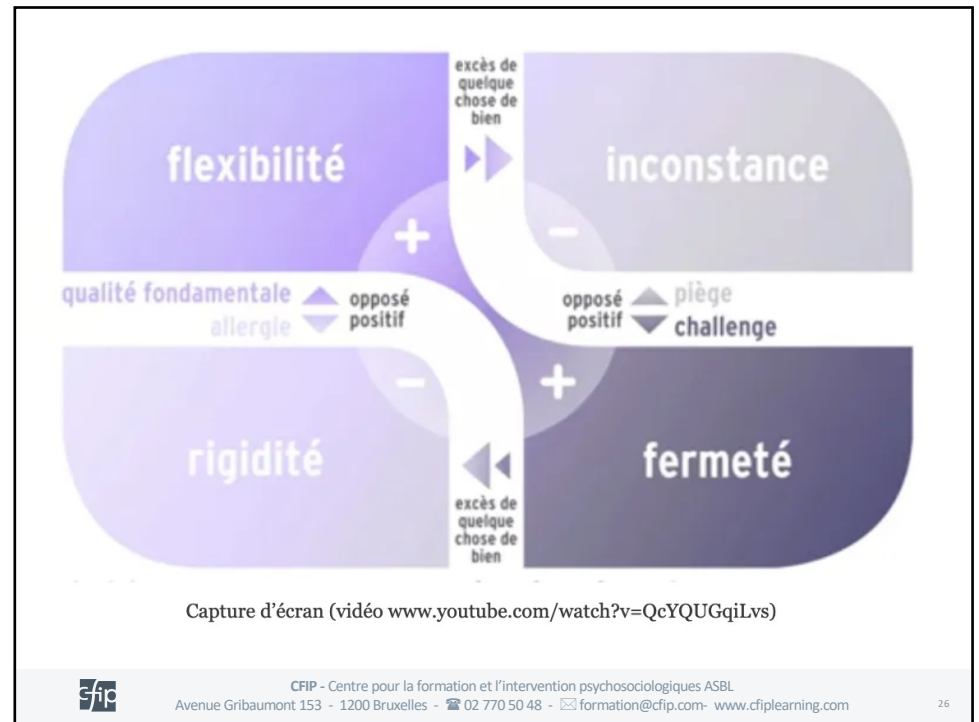
Quelles caractéristiques attendre du changement ?

-> progressif (lent) - incomplet

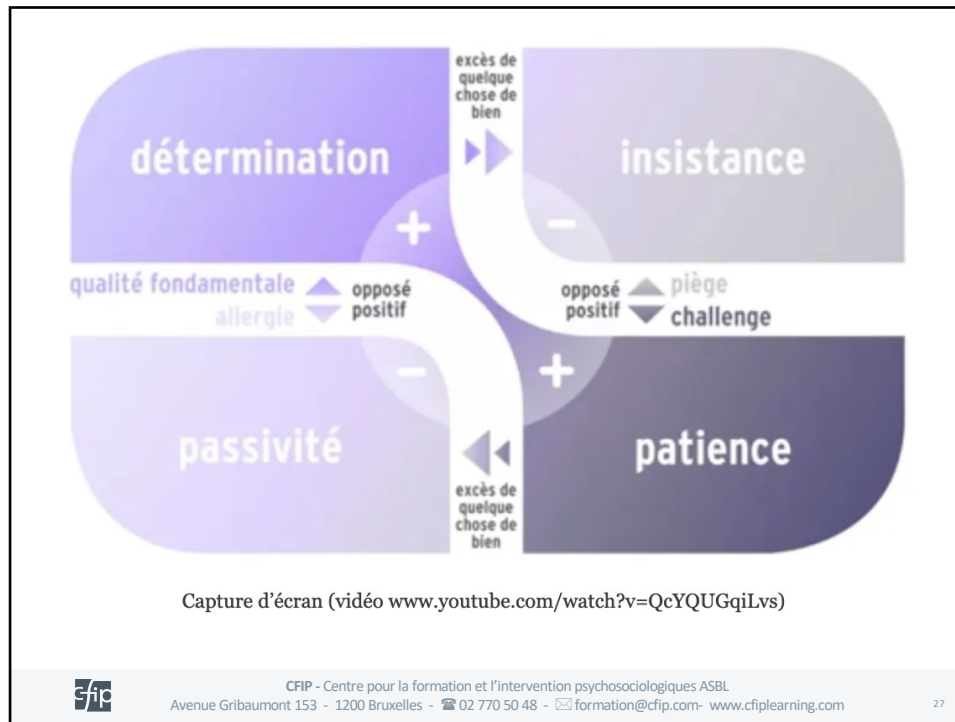




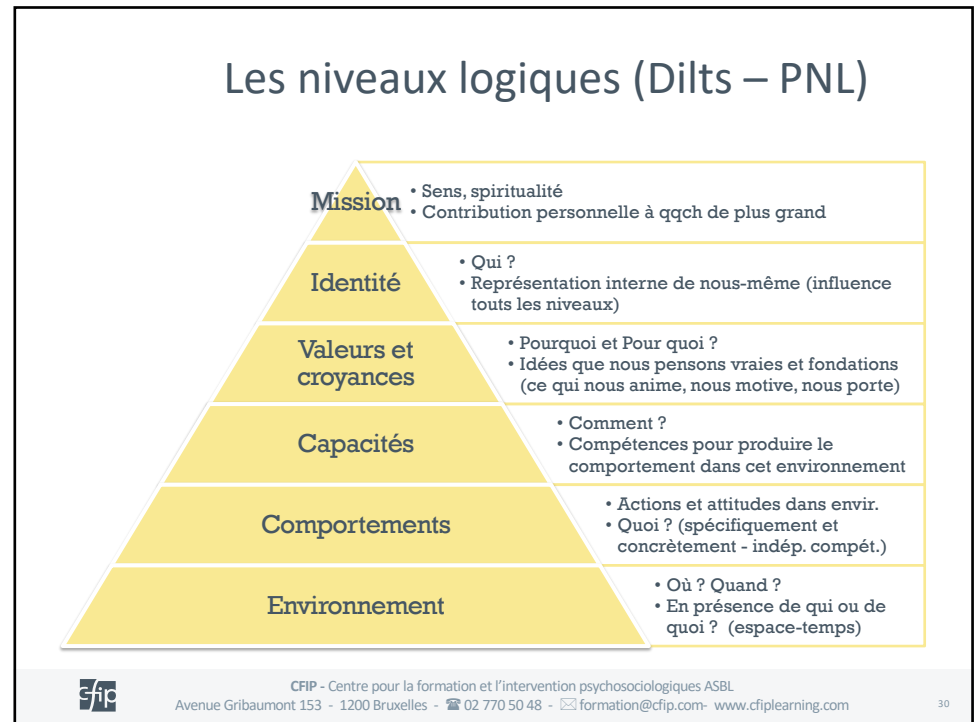
25



26



27



30

## Les niveaux logiques (Dilts – PNL)

---

**Outil d'analyse des situations et des comportements des individus**

Déterminer pour chaque information auquel des six niveaux logiques on se situe. Pour éviter les biais cognitifs (raccourcis, conclusions hâtives, jugements définitifs).

---

*Par exemple : « Il ne fait rien donc c'est un fainéant » = lien logique (relation de causalité) entre un comportement (ne rien faire) et un qualificatif qui se rapporte à l'identité (fainéant). Or l'identité d'une personne ne peut être déduite de son comportement dans un contexte donné*

---


**Outil d'aide à la résolution de problème**

Développer une vue plus globale d'un problème en cernant le ou les niveaux où se situe le problème. Pour le résoudre, une solution au niveau supérieur est souvent nécessaire.

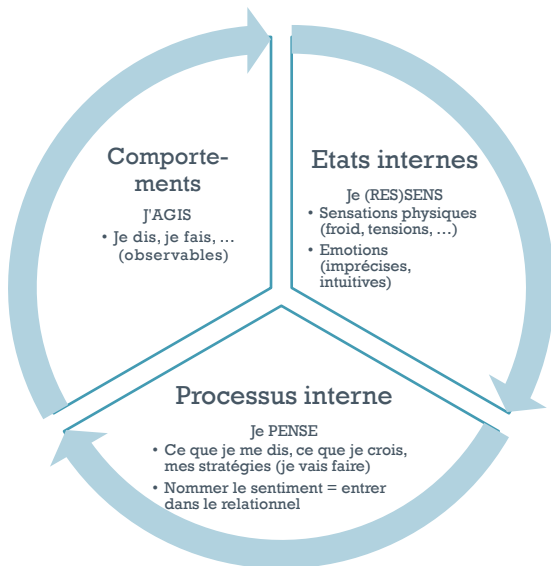
---

*Par ex, si une personne n'a pas confiance en elle, et ne se sent pas à la hauteur pour une tâche, le problème fondamental se situe au niv de ses croyances et non au niveau de ses capacités -> il sera plus utile de l'aider à améliorer son estime de soi (niv des croyances) que de lui proposer des formations (niv des capacités) ou de l'encourager à s'entraîner (niv des comportements).*

---

 CFIP - Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques ASBL  
Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - ☎ 02 770 50 48 - ✉ formation@cfip.com- www.cfiplearning.com 31

## L'index de computation



**Comportements**

J'AGIS

- Je dis, je fais, ... (observables)

**Etats internes**

Je (RES)SENS


- Sensations physiques (froid, tensions, ...)
- Emotions (imprécises, intuitives)

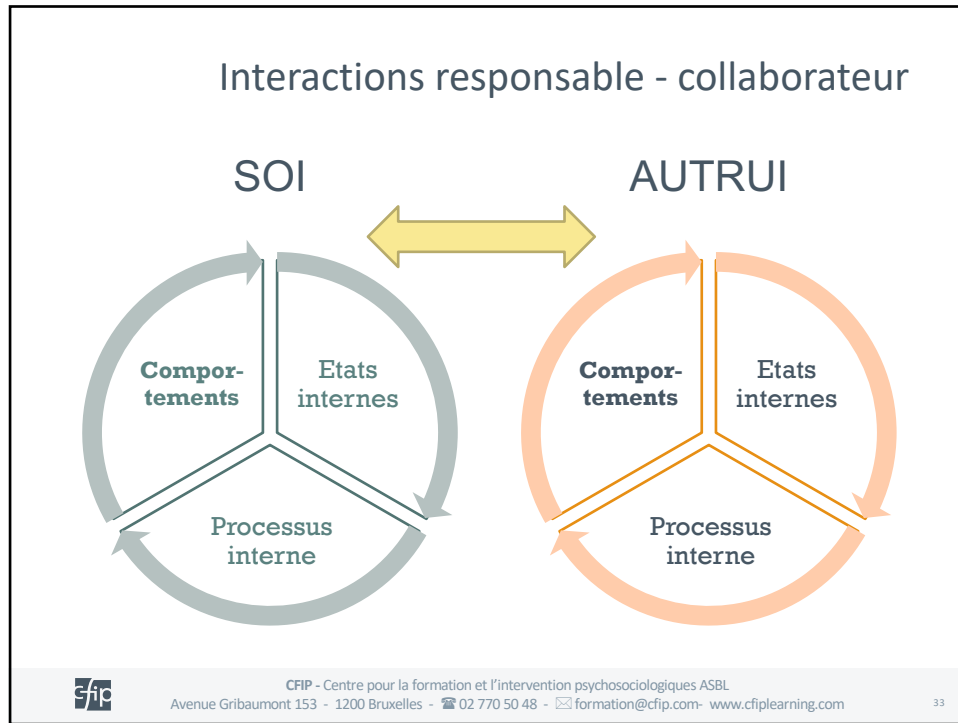
**Processus interne**

Je PENSE

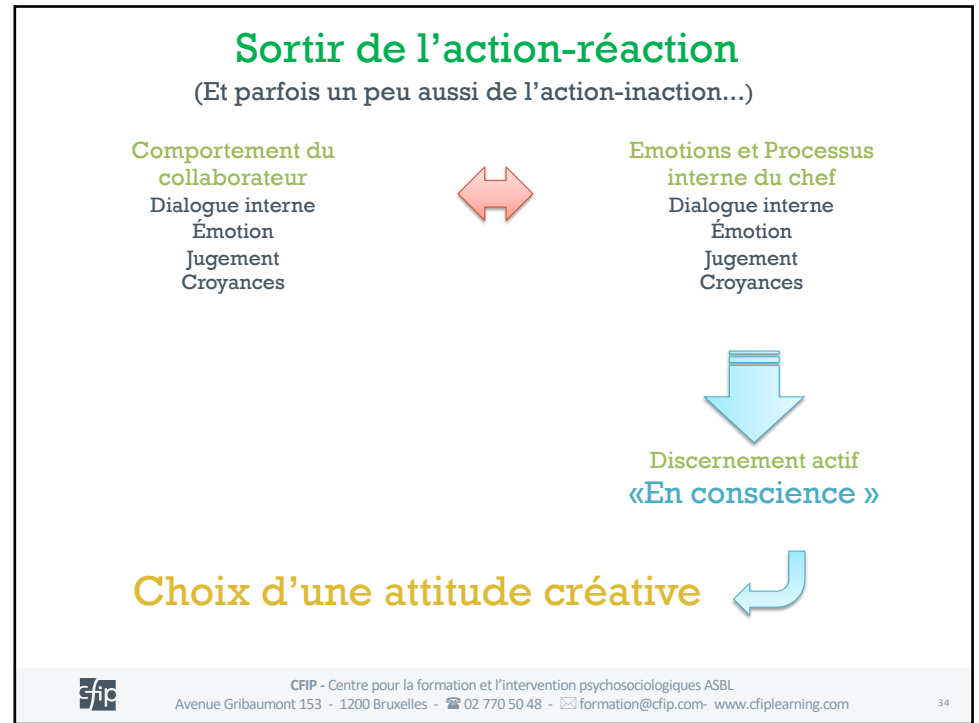
- Ce que je me dis, ce que je crois, mes stratégies (je vais faire)
- Nommer le sentiment = entrer dans le relationnel

---

 CFIP - Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques ASBL  
Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - ☎ 02 770 50 48 - ✉ formation@cfip.com- www.cfiplearning.com 32



33



34

