

Exercice de « Que faire quand ? » Certification Praticien PNL

Cet exercice de certification vise à vérifier votre intégration des contenus en PNL mais aussi votre capacité à les appliquer concrètement. Pour chaque situation, vous êtes invité.e à vous mettre dans la peau d'un intervenant afin d'analyser ce qui pose problème et proposer un ou plusieurs protocoles qui vous semblent appropriés pour entamer un accompagnement vers la solution.

Situation n° 1

Isabelle est très désemparée car elle a très peur des chiens. Elle passe beaucoup de temps à éviter de les croiser. C'est éprouvant : quand elle marche dans la rue, elle croise toujours l'une ou l'autre personne qui promène son animal de compagnie. Elle commence à connaître par cœur les « rues à chiens ».

En réalité, cela a commencé il y a 4 ans, quand elle était dans la ferme d'une amie en Normandie et où le chien du voisin s'est jeté sur elle et l'a mordu. Elle n'a pas eu de séquelles, mais elle a eu très peur. Depuis, elle craint tous les chiens même les tous petits chiwas ! C'est une situation intenable, elle n'en peut plus.

Elle sait que vous faites de la PNL, que vous êtes un.e super ami.e et vient vous demander de l'aide. Les psys, elle n'y croit pas, c'est trop long et il faut que ça parte le plus vite possible.

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n° 2

Christine cherche du travail. Elle procrastine dans ses recherches. Cela commence à devenir très problématique, elle est bloquée, elle n'avance pas, elle fait tout sauf ce qui est prévu. Au fil de l'échange, elle vous confie avec conviction que c'est dû à sa peur de l'autorité. Elle dit qu'elle perd le contrôle d'elle-même face à une figure d'autorité comme, par exemple, un futur employeur ou un recruteur.

Elle vous raconte une histoire dont vous ignorez la véracité : quand elle était petite, elle avait la trouille des remarques de son père lorsqu'elle fautait (et cela sous l'œil passif de sa mère). Elle dit en avoir gardé un traumatisme et que c'est certainement de la faute à son père si elle a peur de l'autorité aujourd'hui.

Elle vous dit que c'est insupportable car elle doit trouver du travail rapidement !

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n° 3

Félix a 30 ans, il est designer d'intérieur au sein d'une startup qui se développe de plus en plus. Il est passionné par son métier. Il réalise des luminaires sur mesure permettant d'apporter confort, chaleur et détente dans les espaces intérieurs.

Son travail lui a valu l'attribution de l'honorable prix « Lux et design ». Cependant, lors de la remise du prix qui se déroulera dans 3 semaines, il doit prendre la parole en public, faire un discours. Il estime que son métier c'est imaginer, créer et sublimer la lumière mais parler à la foule, ça c'est une autre paire de manches. En même temps, il trouve que parler du métier qui le passionne vaut la chandelle mais il craint le regard des autres et se sent dépossédé de l'art des grands orateurs. Pour s'y préparer, il consulte une coach. Celle-ci lui demande qui pourrait être le modèle qui l'inspire et qui aurait une telle compétence. Il dit que son père l'a toujours servi d'exemple : il était un élu politique, il parlait avec beaucoup d'aisance, se battait pour ses idées et aboutissait à des résultats épatants.

Comment comprenez-vous cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n° 4

Leslie est une femme dynamique, elle a mille et une idées en tête pour faire bouger son entreprise. Elle y travaille depuis 10 ans en tant que responsable marketing.

Il y a une semaine, son N+1 lui a parlé d'un projet important, à savoir la création d'un pôle marketing et communication. L'objectif étant de renforcer l'image de marque de l'entreprise et proposer des nouveaux services aux clients. Leslie est emballée par le projet et a déjà des idées en tête. Son supérieur hiérarchique la reconnaît bien c'est le dynamisme et l'intelligence de Leslie ! Ainsi, par la même occasion, il exprime son envie de la nommer directrice du nouveau pôle. Elle le remercie vivement pour cette superbe proposition et lui demande un temps de réflexion.

En sortant de cet entretien, Leslie est touchée, enthousiaste, optimiste et en même temps un malaise s'installe : elle a l'impression qu'elle n'est pas à la hauteur et ne se sent pas capable de relever un tel défi.

Plus tard, en discutant avec sa meilleure amie, elle lui raconte tout et lui avoue qu'en général ces postes sont tenus par des personnes sorties de grandes écoles, ce qui n'est pas son cas... Même si elle rêve de l'occuper et reconnaît qu'elle a les capacités requises, elle croit que ça va se voir et se savoir d'où elle vient. Elle sera poursuivie par un sentiment d'imposture.

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n°5

Julien est directeur d'une petite entreprise de 12 personnes et il vous confie ses difficultés relationnelles croissantes avec ses collaboratrices. Il en vient à dire que ces femmes ont du mal à travailler sous les ordres d'un patron masculin. Il est très exigeant avec elles et estime faire appel à leurs compétences comme il se doit. Il dit avoir assez d'expérience à ce sujet pour savoir ce que les gens savent faire et ne savent pas faire. Il vous suggère aussi qu'elles devraient se rendre compte de la difficulté que constitue la gestion de son entreprise. Bref, tout cela confirme, selon lui, ce qu'il a pu entendre au sujet du comportement des femmes et plus spécifiquement dans le milieu professionnel...

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n°6

Michel se dit maladroit. Dès qu'il rentre chez lui, il file vers son bureau et consulte ses courriels. Et comme chaque fois, sa compagne lui tombe dessus et lui montre son désaccord, notamment en lui demandant « s'il n'oublie pas qu'il est marié... ? » Et elle laisse entendre par différents moyens qu'elle souhaiterait avoir une place plus importante dans sa vie que la place que prend son travail.

Michel regrette à chaque fois son attitude et vous dit que c'est tellement fort qu'il n'arrive pas à faire autrement malgré son désir profond de plaire à sa femme et de ne pas la blesser.

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n° 7

Johana avait une mère africaine qui est décédée depuis peu. Elles étaient très proches et attachées l'une à l'autre. Elle dit qu'elle sent la présence de sa maman en elle, son côté africain, l'héritage laissé par la transmission qui est perceptibles dans sa manière d'être et de penser. Elle aimerait beaucoup visiter le pays d'origine de sa mère. Un peu comme si en y allant elle allait retrouver « sa place ». Mais elle n'a pas d'expérience du voyage, elle a peur de cet « ailleurs » et ne sait pas comment s'y prendre. C'est comme si elle avait l'intuition de ce qu'il faut faire et d'être convaincue qu'elle devrait y aller sans toutefois savoir comment, vous dit-elle. Elle se demande si elle ne devrait pas renoncer à ce voyage. Elle vous dit qu'organiser un tel projet lui semble trop énorme, insurmontable.

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.

Situation n°8

Justine travaille depuis 8 ans dans la même organisation en tant que cheffe de projets. Elle aime son métier et les défis qu'il propose, mais elle aime beaucoup moins l'environnement dans lequel elle l'exerce. Elle ne supporte plus le manque d'éthique de certains de ses supérieurs et aussi leur manque de vision. Elle sait, au fond d'elle-même, qu'elle devrait prendre l'initiative de chercher un autre emploi. Mais par où commencer ? Ne serait-il pas judicieux de d'abord quitter son emploi pour se libérer l'esprit et pouvoir se consacrer pleinement à ses recherches ? Ou est-ce trop risqué ? Devrait-elle faire une formation pour remettre à jour ses compétences techniques dans le domaine de la gestion de projets ? Mais au fond, est-ce bien encore de la gestion de projets qu'elle désire faire ? Ce qui est certain dans son esprit, c'est qu'elle est à bout et qu'elle ne tiendra plus très longtemps.

Comment allez-vous aborder cette situation? Décrivez ce que vous feriez et pourquoi.