

Auto-modélisation/Transposition

Module 3

Exemple 1 : Exemple d'une personne qui voudrait réussir à être organisée quand elle part en voyage

Comportement qui fonctionne : lorsqu'elle travaille, elle est très organisée

Comportement à changer : lorsqu'elle part en vacances, elle stresse de tout préparer

“ Qu'est-ce que vous voulez obtenir ? (**choix de l'objectif**)

- *Je souhaite être organisée lorsque je pars en vacances car je suis toujours très stressée et j'oublie toujours quelque chose quand je prépare mes valises. Finalement, mes départs en vacances sont synonymes de source de stress.*

Dans quel domaine réussissez-vous à être organisée et donc moins stressée ? (**trouver un comportement qui fonctionne**)

- *Paradoxalement, je ne suis pas stressée quand je prépare un projet pour mon travail. Je suis très organisée et donc cela se passe en général très bien et malgré la lourdeur de la tâche, je ne ressens pas de stress.*

Comment est-ce que vous identifiez que votre projet au travail fonctionne ? (**indicateurs de mesure**)

- *Je sais que cela fonctionne car je me sens bien, je suis détendue et je fais les choses posément.*

Qui vous donne ce feed-back sur cette tâche ? Est-ce que c'est vous ? Est-ce quelqu'un d'autre ? (**précision sur les indicateurs**)

- *En général c'est moi et mon état de satisfaction, mais c'est confirmé par les paroles de mon supérieur hiérarchique.*

A quel moment avez-vous ce feed-back ?

- *A la fin de la tâche confiée.*

Comment est-ce que vous réagissez quand vous avez ce retour et que vous vous apercevez que cela fonctionne ou ne fonctionne pas ?

- *Quand cela fonctionne, je me sens fière de moi et sereine. Quand cela ne fonctionne pas, je me questionne et je recommence.*

Comment vous connectez-vous à vos ressources pour trouver d'autres options ?
(précision sur sa réaction quand le test n'est pas validé)

- *Je me pose des questions.
J'analyse ce qui n'a pas fonctionné et je mets en place d'autres actions.
Des actions différentes de ce que j'ai fait avant.
Je recommence jusqu'à avoir un résultat satisfaisant.*

Excellent (**feedback positif**)

Maintenant, pourriez-vous me dire comment vous identifiez que vous partez en vacances sereine ? **(application du même schéma au comportement difficile)**

- *J'identifie que je pars en vacances sereine quand je prépare mes valises dans le calme avec méthodologie.*

Qui vous donne ce feed-back sur cette préparation sereine de vos valises? Est-ce que c'est vous ? Est-ce quelqu'un d'autre ?

- *C'est moi principalement quand je me sens apaisée et fière de partir en vacances détendue. Mon mari le voit également car je suis moins tendue avec lui et les enfants.*

A quel moment avez-vous ce retour sur le travail accompli ?

- *En général c'est quand tout est chargé et que je monte dans la voiture.*

Comment est-ce que vous réagissez quand vous avez ce retour et que vous vous apercevez que cela fonctionne ou ne fonctionne pas ?

- *Quand cela fonctionne, je me sens fière de moi et je profite de chaque instant et de mes vacances. Quand cela ne fonctionne pas, je m'en veux, je culpabilise et cela peut durer la semaine si je m'aperçois que j'ai oublié des choses lors de notre séjour. Finalement, je ne profite pas pleinement de mon repos tant attendu.*

Comment pourriez-vous identifier de nouvelles options dans ce cas là ?

- *Dans ce cas là, je n'y arrive pas. Je suis trop en colère contre moi et je culpabilise trop pour réfléchir.*

Comment pourriez-vous faire pour préparer votre départ en vacances comme vous préparez un projet professionnel ? (**transposition**)

- *....Je ne sais pas
Peut-être que je pourrais préparer un plan d'action, une liste de choses à faire en amont de ce départ.
Me visualiser dans les préparatifs de tout cela et être plus présente à la situation.
Je pourrais aussi éviter d'anticiper de manière négative.
Avoir plus confiance en moi et en mes capacités comme je le fais dans mon travail.*

Bravo, je vous invite à tester cela lors de votre prochain départ.

- *Oui merci beaucoup. Je me sens déjà mieux à l'idée d'avoir des actions à mettre en place.*

(Ici, prendre le temps de préciser le plan d'actions "par quoi allez-vous commencer, comment allez-vous vous y prendre", que ce soit limpide)

Exemple 2 : Exemple d'une personne qui voudrait avoir la bonne distance dans sa relation avec ses enfants

Comportement qui fonctionne : relation saine avec ses nièces

Comportement à changer : relation hyper protectrice avec ses enfants

Qu'est-ce que vous voulez obtenir ?

- *Je souhaite me sentir bien quand je suis avec mes enfants, avoir une relation confiante avec mes enfants.*

Dans quelle relation réussissez-vous à vous sentir bien ?

- *En fait, j'ai deux nièces et cela se passe très bien quand je m'occupe d'elles. J'ai une belle relation saine et je ressens de la joie, de la sérénité.*

Comment est-ce que vous identifiez que votre relation fonctionne ? (*indicateurs*)

- *Je sens que cette relation est bonne car je passe de bons moments, je ne suis pas inquiète, je ne les surprotège pas et je leur fais confiance.*

Comment est-ce que vous réagissez quand vous apercevez que cette relation est bonne ou quand elle ne l'est plus ? (**réaction au test**)

- *En fait, quand je n'ai plus la bonne distance avec mes nièces, j'arrive à le voir de suite et à changer de comportement immédiatement afin que la relation soit paisible.*

A ce moment-là, comment vous connectez-vous à vos ressources pour changer de comportement ?

- *Je fais appel à mon discernement, à ma capacité de remise en question et à ma gaieté.*

Je relativise facilement, en me disant que ce n'est pas grave, je ne me sens pas affectée.

Du coup, je réagis rapidement et facilement.

Maintenant, pourriez-vous me dire comment vous identifiez quand votre relation avec vos enfants n'est pas, selon vous, satisfaisante ?

- *Elle n'est pas satisfaisante quand je suis énervée, quand je ne leur fais pas confiance et que je veux tout gérer à leur place.*

Est-ce seulement vous qui remarquez ce comportement ? Ou les gens autour de vous également ? (**feedback**)

- *C'est principalement moi mais les personnes concernées en sont affectées.*

Comment est-ce que vous réagissez quand vous avez ce retour et que vous vous apercevez que cela ne fonctionne pas ?

- *Je suis agacée, énervée, je m'en veux et je culpabilise.
J'ai plein de pensées négatives ("c'est de ma faute, je ne suis pas une bonne mère...")*

Comment pourriez-vous changer de comportement dans ce cas-là ?

- *Je n'en sais rien Je ne vois vraiment comment je peux faire car je suis trop dans les émotions à ce moment-là.*

Je comprends. Comment pourriez-vous faire pour être avec vos enfants comme vous l'êtes avec vos nièces ?

- *... Je pourrais peut-être prendre du recul, leur laisser un peu plus d'autonomie et cultiver la confiance que j'ai envers elles.*

Concrètement, qu'allez-vous faire ?

- *Je vais être plus détendue dans mon rôle de Maman, moins me mettre la pression comme je le fais quand je garde mes nièces, apprendre à leurs faire confiance comme je le fais avec mes nièces.
Je vais peut-être aussi arrêter de culpabiliser comme je le fais, avec ces pensées qui me fatiguent beaucoup.*

Bravo, je vous invite à essayer cette méthode lorsque vous serez en présence de vos filles et que vous sentirez que votre relation n'est pas celle que vous souhaitez.

- *Je suis d'accord, merci pour votre aide.*

Remarque : une option consisterait ici à rebondir avec l'utilisation de la grille SEPAB adaptée aux 2 situations, celle qui est satisfaisante, celle qui ne l'est pas (car plus qu'un comportement, on est dans un schéma complexe ici). Et à l'enrichir des questions du CAP (Que puis-je cultiver d'autre, qui correspond à ma Vision ?)