

Modéliser / transposer un comportement efficace

Proposition : S'exercer à modéliser un de ses comportements efficaces, et à le transposer à un comportement inefficace.

Mode d'emploi :

- 1 - Choisir un comportement efficace chez soi
- 2 - Le modéliser en suivant les questions de la boucle TOTE
- 3 - Prendre des notes de ses observations (reprendre le tableau du cours M3 P3 C3 vierge)
- 4 - Choisir un comportement inefficace
- 5 - Transposer le modèle 1 vers cette situation

1 - Comportement efficace choisi :

.....

.....

.....

.....

2 - Le modéliser en suivant les questions de la boucle TOTE

- A quel moment est-ce que je sais que le test est validé ou non ?

.....

.....

.....

- Qu'est-ce qui me fait dire que ce comportement est efficace ?

.....

.....

.....

- Qu'est-ce que je fais concrètement de A à Z pour que ça marche ?

.....

.....

.....

- Comment est-ce que je réagis quand ça ne marche pas ?

.....

.....

.....

3 - Prendre des notes de ses observations

Reprendre le tableau du cours M3 P3 C3 vierge

4 - Comportement inefficace choisi :

.....

.....

.....

5 - Transposer le modèle 1 vers cette situation

Comment pourrais-je m'inspirer de ce qui marche dans le comportement 1 pour en faire une réussite ?

- Au niveau des opérations pas-à-pas (le O) ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Au niveau du test et de ma réaction (le T) ?

.....

.....

- Quelles ouvertures se dégagent pour moi ?

.....

.....

.....

Pour aller plus loin :

Fiche-outil "auto-modélisation / transposition"

Cours M3 P3 C2 "La modélisation"

Cours M3 P3 C3 "La transposition"

[Vidéo "précisions sur la modélisation"](#)

[Vidéo "Synthèse sur l'auto-modélisation / transposition"](#)