

Cadre problème versus cadre objectif

Exercice sans contenu verbal.

1. - **B te posera les questions suivantes** : (Observe bien tes propres réactions à celles-ci.)

- Qu'est-ce qui ne va pas ?
- Depuis quand as-tu ce problème ?
- Quand cela a-t-il commencé ?
- De qui est-ce la faute ?
- Quelles en sont les conséquences ?
- Quel est le pire exemple que tu en aies ?
- Qu'éprouves-tu lorsque tu as ce problème ?

A donne à B le feed-back concernant son ETAT INTERNE lorsqu'il répond à ces questions.

2. - **B demande à A de repenser à ce problème, puis lui pose les questions suivantes** :

- Que veux-tu ?
- Est-ce que cela dépend de toi ?
- Comment sauras-tu que tu as atteint cet objectif ?
- Comment sauras-tu que les choses sont différentes ?
- Dans quel contexte veux-tu atteindre cet objectif ?
- Quelles sont les ressources dont tu disposes déjà pour t'aider à l'atteindre ?

A donne à B le feed-back sur son ETAT INTERNE pendant qu'il répond à ces questions.

- Définir le ressenti dans les objectifs atteints.
- Quelle est la différence entre état interne 1 et état interne 2 ?

Les objectifs permettent de prêter attention à l'information précise qui pourra conduire au changement.

L'homme est un animal téléologique, en ce sens qu'il adapte ses comportements, consciemment (par exemple dans le domaine du sport) ou inconsciemment (dans tous nos automatismes,) aux objectifs qu'il se fixe.