

Comprendre les niveaux logiques + séance de coaching

Outil de coaching – selon Robert DILTS

« La vision sans action n'est qu'un rêve.

L'action sans vision est vaine et ennuyeuse. »

L'usage des niveaux logiques

- Outil de coaching et en PNL (programmation neuro linguistique) qui permet de :
 - Clarifier ses pensées au regard des différents plans et niveaux de la conduite du projet et de ses impacts.
 - Identifier les points de blocage et à quel niveau ils se situent
 - Favoriser l'atteinte de l'objectif par une méthode éprouvée
 - Structurer la pensée et le pouvoir de cocréation
- 6 niveaux :

○ L'environnement (extérieur à moi)	Comportement	Capacités – compétences
○ Valeurs + croyances	Identité	Mission

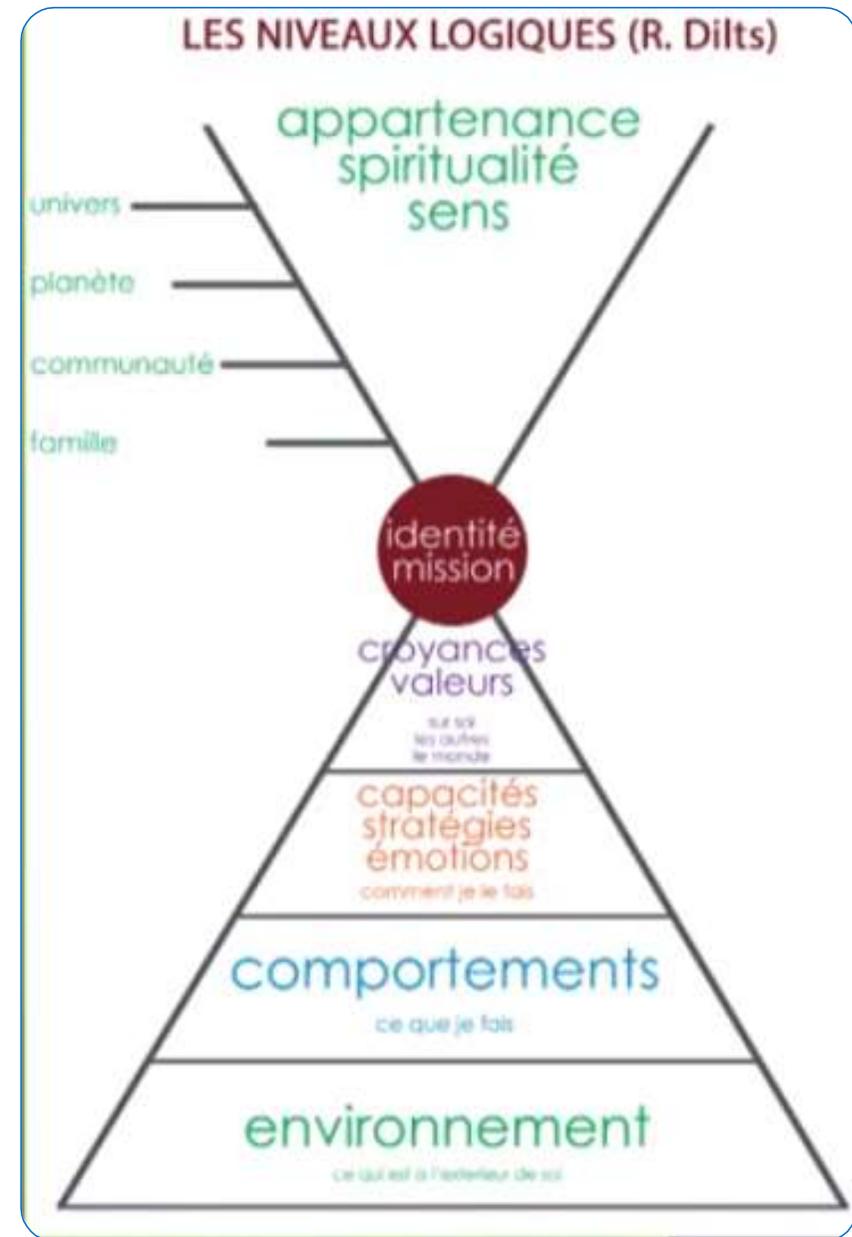
L'usage des niveaux logiques

- Chaque niveau supérieur a un impact sur les niveaux inférieurs
 - Ex : mes problèmes relationnels (dimension ENVIRONNEMENT) viennent de ma dimension COMPORTEMENT
 - A l'inverse, un grand leader spirituel ou politique est dans SA MISSION. De là, il se définit une identité, des valeurs et croyances qui influencent ses comportements et donc son environnement.
 - Ce qui me permet de modéliser cette personne inspirante qui a réussi... en adoptant ses comportements, ses croyances, son identité ...
- Si la personne pose sa problématique dans son environnement, extérieur à elle, elle se déresponsabilise... L'idée ici est de se réapproprier notre responsabilité en étudiant notre comportement associé au problème issu de l'environnement. C'est donc conscientiser que chacun de nous a une influence sur notre environnement.

L'usage des niveaux logiques

- Qu'est ce qui influence mes comportements ?
 - Le niveau supérieur ! = Capacités & compétences. À savoir : mes stratégies mentales, mes capacités intellectuelles, ma structuration mentale, mes compétences
- Le niveau suivant, supérieur est : CROYANCES & VALEURS.
- Puis vient l'IDENTITE. Nous avons plusieurs identités (fils de mes parents, mari, amant, père, professionnel, collègue, ami, voisin ...). C'est le niveau de l'identité qui organise et engendre mes croyances.
- MISSION : Pour quoi ? Quelle finalité ?
- NB : il est impossible de résoudre un problème au niveau où il a été engendré. La solution est dans l'un des niveaux supérieurs au niveau où réside le problème !

Un schema des niveaux logiques



COACHING sur les niveaux logiques

- Exercice à faire debout, la vidéo est vue à proximité de vos mains pour la mettre sur pause autant de fois que nécessaire, c'est-à-dire après chaque question !
- A chaque question, vous prenez le temps de répondre à voix haute, dans votre pièce, depuis le lieu où vous êtes actuellement.
- Les questions sont en lien avec les niveaux logiques.
- A chaque nouveau niveau logique, vous faites un pas en avant pour répondre.
- Si vous avez une réponse hésitante, prenez le temps, immobilisez-vous avant de reprendre votre avancée
- Si vous bloquez sur une réponse, faites un pas de recul, en arrière, pour revenir au niveau logique précédent et réfléchir à une réponse adaptée, puis reprenez votre avancée !
- C'est aussi le moment de prendre des notes lorsque vous n'êtes pas sûr de votre réponse, lorsque vous avez besoin de faire murir votre réflexion.

COACHING sur les niveaux logiques

- Exercice spatial, en déplacement.
- Prenez le temps de ressentir ce qui se passe dans votre corps à chaque réponse que vous émettez.
- Prenez le temps de capter les émotions qui pourraient survenir, les sensations associées ...
- Vous pouvez faire cet exercice en plusieurs étapes, sur plusieurs jours. Pour autant, à chaque fois vous reprenez depuis le début, depuis le 1^{er} niveau logique qui est l'environnement.

Les questionnements :

- Quelle est votre cocréation ? La décrire à voix haute, pour vous, en l'absence d'une tierce personne qui vous coache !

COACHING sur les niveaux logiques

ENVIRONNEMENT :

- Dans quel délai réalisez-vous ce projet ?
 - **Je réalise mon projet dans ...**
- Comment savez-vous que le délai est convenable ? Est-ce que ce délai est réaliste ? Comment pouvez-vous justifier que ce délai est bien calibré ?
 - **Je sais que ce délai est viable car ...**
- **Avec qui réalisez-vous ce projet ?**
 - **Je réalise ce projet avec ...**
- Quelles sont les personnes impactées par votre projet ?
 - **Les personnes impactées sont ...**

COACHING sur les niveaux logiques

ENVIRONNEMENT :

- Qu'en pensent les membres de votre entourage ? Votre famille ?
 - **Les membres de ma famille ...**
- Les membres de votre famille sont-ils impliqués par ce projet ? Impactés par cette cocréation ? Sont-ils influencés ?
- Votre partenaire de vie ou vos partenaires (conjoint, enfants) sont-ils en phase avec ce projet ?
- Est-ce que des membres de ma famille ont besoin d'être en phase avec ce projet ?
- Les membres de votre famille valident-ils cette démarche ?

COACHING sur les niveaux logiques

CAPACITES – COMPETENCES – COMPORTEMENTS :

- Quelles actions sont à poser pour faire un pas de plus ?
 - **Mes actions pour faire un pas de plus sont ...**
- Quelles sont les formations et les compétences nouvelles que vous auriez besoin d'acquérir pour le succès de ce projet ?
 - **Les formations dont j'ai besoin sont ...**
J'ai aussi besoin de nouvelles compétences et capacités telles ...
- Comment comptez-vous vous y prendre ?

COACHING sur les niveaux logiques

VALEURS :

- En quoi est-ce important pour vous de réaliser ce projet ?
 - **C'est important pour moi de réaliser ce projet car ...**
- Quelles valeurs reflètent ce projet ?
 - **Les valeurs présentes dans ce projet sont ...**

CROYANCES :

- Quelles croyances avez-vous sur ce projet ?
- En quoi il est important pour vous de réaliser ce projet ?
 - **Ce projet est important pour moi parce que ...**

COACHING sur les niveaux logiques

SENS :

- Quel est le sens de ce projet ? Quel sens cela a-t-il d'aller dans cette direction ?
 - **Le sens de ce projet est ...**
- Une fois répondu à chacune des itérations, retournez-vous et regardez le chemin parcouru ...
- Qu'est ce qui se passe maintenant dans votre corps ? Quels ressentis ? Quelles émotions ? Quelles sont les sensations ?
 - **Ce qui se passe maintenant dans mon corps ...**
 - **Mes ressentis sont**
 - **Mes émotions, mes sensations ...**
- Quelle différence cela fait-il entre avant et après cet exercice ?
 - **La différence entre avant et après cet exercice est ...**