



Explorations et réflexions

Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports de travail et de réflexion

Je vous les propose gratuitement, pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales, ou comme supports professionnels,

merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : www.onevoice-ear.org

Cordialement
Françoise Wybrecht

Sommaire :

- De la dualité à la systémique
- Méthode objet et entreprise
- Méthode EP-ED - PNL
- Exploration : EP1-ED2
- Exploration : les risques
- Méthode cfcel.com : systémique et équilibre



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**
www.allo-coach.com et www.cfcel.com



Explorations et réflexions

De la dualité à la systémique changer de niveau

- Niveau classique, rationnel (faire), mental (penser). Pour comprendre, expliquer et produire, nous utilisons la dualité : bien ou mal, ouvert ou fermé. Limites : statique et figé.
- Niveau systémique, global et complexe. Le mouvement est permanent, tout change et bouge. L'unité ou l'individu est lié au tout. Que l'on agisse au niveau micro ou macro, l'impact est effectif à différents niveaux. Energie et matière sont liées, individu et système sont liés. Il n'y a plus de frontière ou de limite matérielle et visuelle.

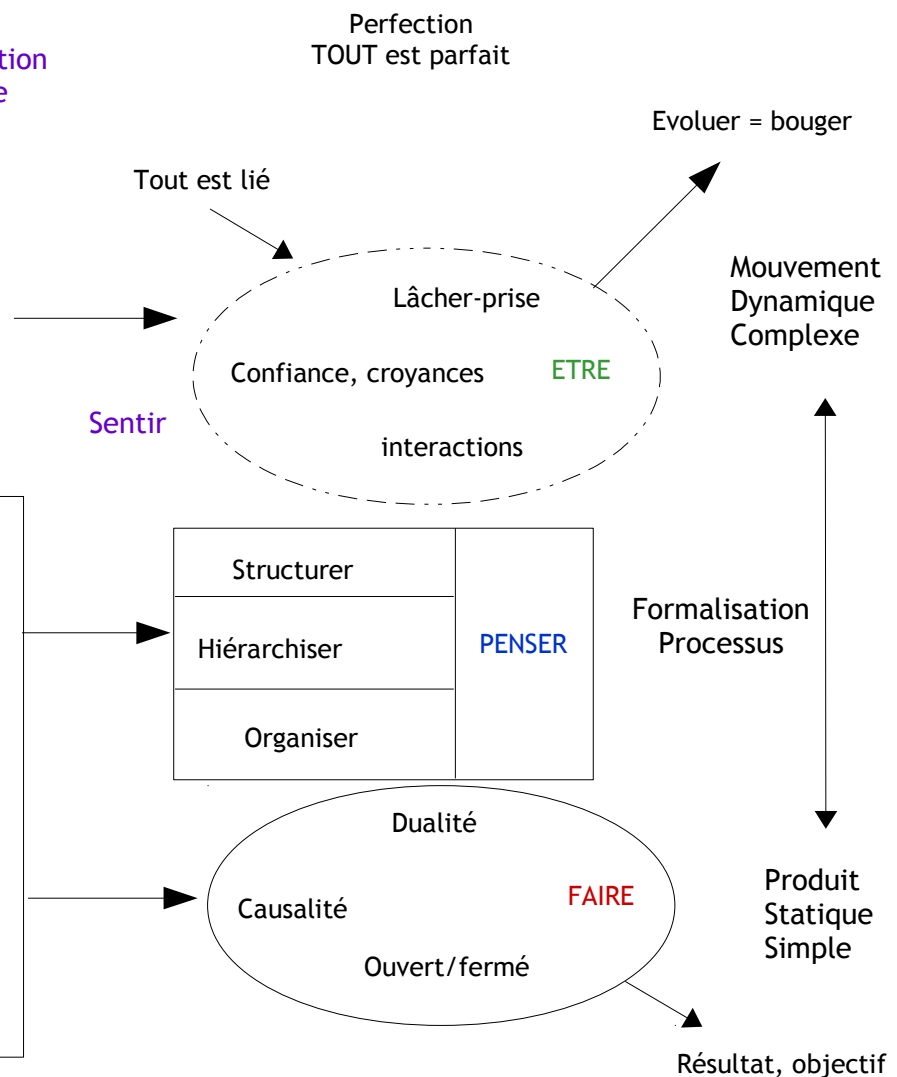
Niveaux plus vastes :
idéal, inspiration, direction
=> justesse, équilibre

Niveau énergie, non verbal,
perceptions multiples (ressentis, intuition)
=> sérénité, bien-être, valeurs, motivation

Niveau méthode, outil, normes,
réflexion (tête) et processus (logique)
analyse (ajout autres dimensions espace
et temps ou émotions)
=> *Gestion : qualité et efficacité*

Niveau matériel, verbal,
apparence, visible (comptable)
binaire, dualité (+ ou -), causalité
linéaire (plan), séquentiel (1 chose à la X)
=> *Production : quantité et rapidité*

Contexte, cadre, limites



Plus les interventions se font à un niveau d'abstraction élevé (essentiel), plus les effets sont importants, efficaces et conséquents.

Modèle d'efficacité = alterner penser, sentir, agir ... et réajuster (justesse) si nécessaire.

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**
www.allo-coach.com et www.cfccl.com

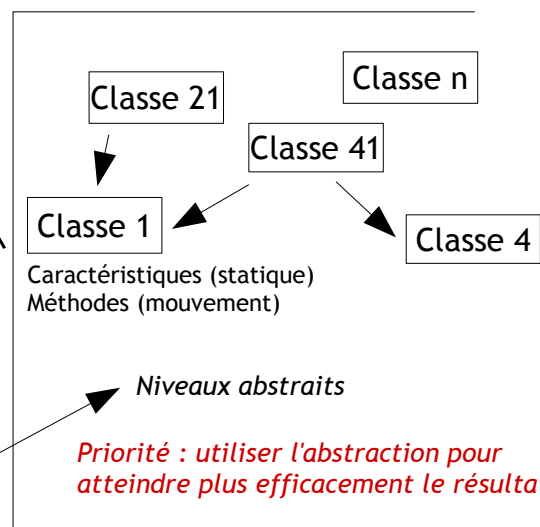
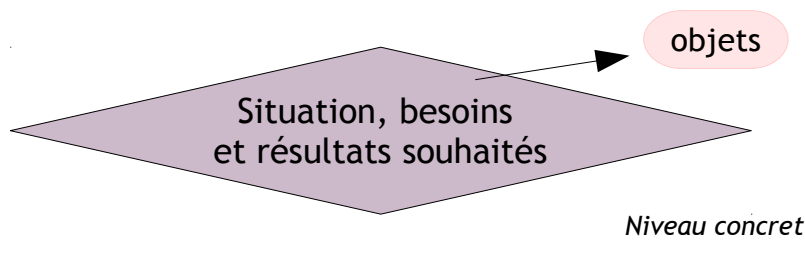


Explorations et réflexions

Méthodes objets et entreprise

Approche standard ou orientée client/besoins

Résultat :
répondre au besoin du client

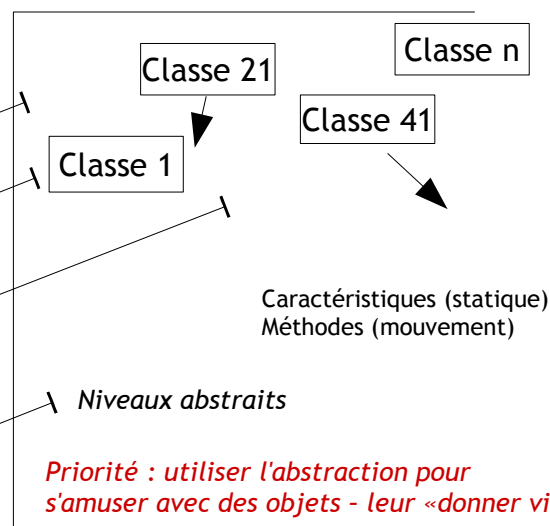
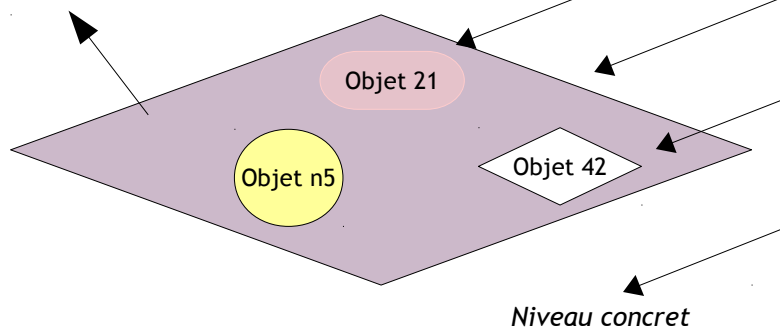


Plus le résultat (besoin) est "simple", (exemple : Arthur => objet de la classe personnage), plus le niveau d'abstraction est faible. Plus le besoin est spécifique (détaillé et évolutif), (ex : Médor => objet de la classe race de chien => classe chien => classe animal => classe personnage), plus la complexité d'analyse augmente. En théorie, la méthode objet facilite le développement et la réalisation du projet.

Concrètement, il faut garder à l'esprit que la priorité = répondre aux besoins du client (et ne pas se perdre dans la complexité abstraite). Le trop est l'ennemi du bien = poser des limites (au-delà desquelles, on ne contrôle plus - ou autre exemple : « classification bien trop compliquée et non adaptée au besoin »).

Approche différente ou orientée exploration

Résultat ?



Inversion du processus : on part de l'abstrait en s'amusant à décrire des classes, à différents niveaux (d'abstraction et de complexité = délire théorique autorisé et encouragé). Ensuite, on instancie des objets (on les « incarne » avec une forme et des fonctions).

A partir de là, on observe ce qui se passe dans cette mise en présence d'objets différents. Quel résultat obtient-on ? C'est une démarche de recherche et d'exploration ! L'objectif et les priorités (ou les intentions) sont inverses.

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : 0041 32 435 71 75
www.allo-coach.com et www.cfccl.com



Méthodologie pratique

Méthode EP-ED de la PNL

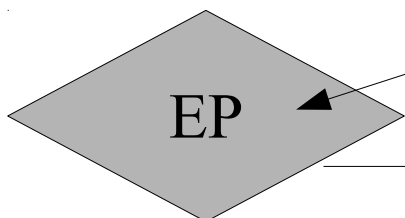
Formaliser le contexte (le cadre, les limites)

Méta-Position : recul

Quel est le problème
ou espace problème ?

Quelles sont les ressources
qui permettent de réduire
l'écart entre EP et ED ?

1



Ancrage de ressource

3

Position associée

2

Quel est l'état désiré
ou espace solution ?



Vérification écologique : projection future
test et réajustement si nécessaire

Des exemples d'outils : méta-modèle, recadrages, opérateurs modaux ...
Des exemples d'ancrage : positif, 6 pas, comme si, changement d'histoire ...

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

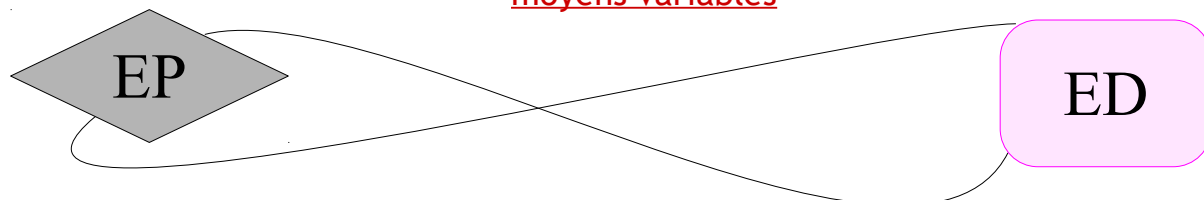
Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**
www.allo-coach.com et www.cfccl.com



Explorations et réflexions

Méthode EP1-ED2

Modèle usuel de la PNL



Priorités : efficacité,
faire et faire autrement
pour atteindre le résultat

La PNL mise en priorité sur la flexibilité comportementale (changer, faire autrement) pour atteindre le but. L'efficacité et la persévérance sont donc prioritaires.

La recherche est orientée sur les moyens et les ressources permettant d'atteindre l'objectif.

Remarques et question :

Dans ce processus, l'objectif n'est pas remis en question.

La PNL propose cependant, dans tous ses modèles, une vérification écologique à la fin de l'intervention : l'objectif atteint est-il OK pour le système ? Et dans la négative, on peut réajuster.

Exploration et application personnelle

1. Lors de mes interventions, je commence par la vérification écologique. Plutôt que d'agir et de tester à l'arrivée, je commence par le test : est-ce juste pour le système, de remplacer le problème par l'objectif ? Dit autrement, je commence par chercher les avantages cachés du problème (de façon à prévoir ce que l'on pourra perdre en le faisant disparaître). J'apprécie l'efficacité mais pas la précipitation (agir trop vite).

2. La base de la PNL consiste à ajouter des ressources dans EP (de façon à réduire l'écart entre EP et ED).

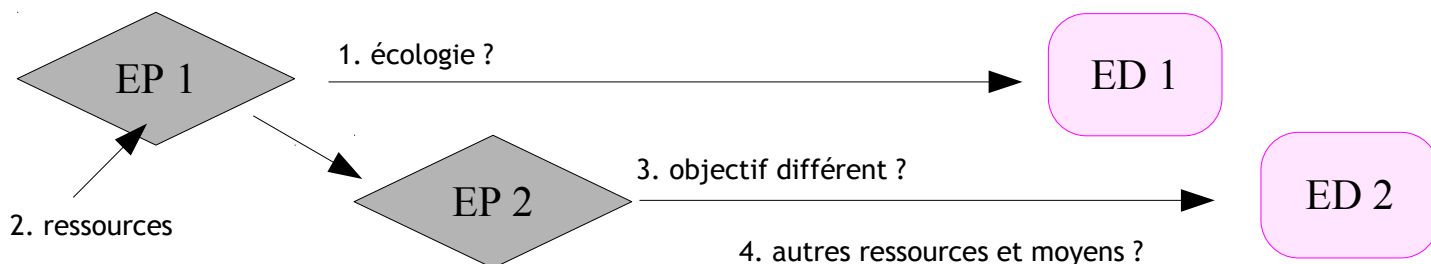
Question : que devient l'objectif, quand on ajoute une ressource dans le présent ?

J'ajoute une possibilité : remettre en question l'objectif.

J'apprécie la persévérance mais pas l'obstination (atteindre un but à tout prix).

Objectifs variables
moyens variables

Priorités : justesse,
cohérence ETRE et FAIRE
équilibre et alternance



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : 0041 32 435 71 75

www.allo-coach.com et www.cfccl.com

Explorations et réflexions



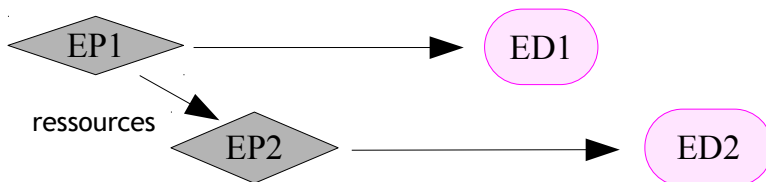
Objectifs variables, moyens variables, les risques

Dans les entreprises, il n'est pas rare que les objectifs ne soient pas définis (testable).
Pour la PNL, nous avons l'objectif et la persévérance avec des moyens variables.
Dans la proposition « objectifs variables, moyens variables », il convient d'en préciser les risques :
le trop est l'ennemi du bien, le risque est dans l'excès.

l'excès de flexibilité peut devenir une oscillation,
un cercle vicieux, une absence de décision et de résultat.

Remettre en question l'objectif (ou la décision initiale) est une possibilité (non systématique) et liée à « l'écologie du système », et donc aux niveaux logiques (contexte et objectif plus vaste).
Et cette option supplémentaire ne supprime pas les intentions ou valeurs associées : efficacité et évolution.

Exemple simple : une personne exprime un problème de confiance en elle - son envie est de se présenter pour un travail de secrétaire. Nous avons donc EP1 et ED1. L'intervention PNL, peut être un ancrage de ressource (confiance). L'objectif reste-t-il identique dans EP2 (=ep1 + ressource) ? Vérification : la personne estime alors qu'elle pourrait chercher un poste plus en adéquation à ses compétences. Et ED1 évolue vers ED2.



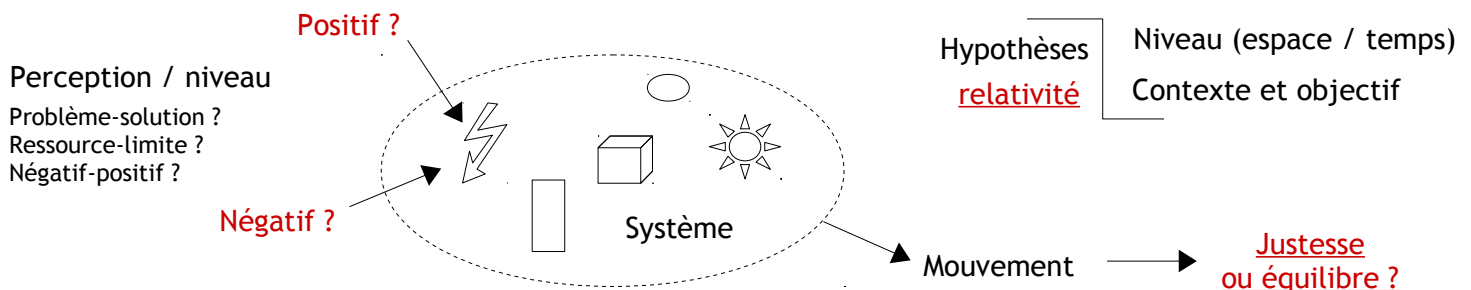
Vérification ?
Alternance ou oscillation ?
EP2 > EP1 ?
ED2 > ED1 ?

Vérification : dans un contexte donné, l'état présent EP2, avec les ressources, doit être supérieur à EP1 : une optimisation, davantage de choix (ou moins de limites). Et on fait pareil avec ED1 et ED2. Dans l'exemple, ED2 est alors validé et la phase suivante (alterner) consiste à étudier la mise en oeuvre, puis agir.

Ceci étant, ce n'est pas toujours aussi simple (systémique). Il convient de dépasser l'apparence, de changer de point de vue, de relativiser l'évolution ou la régression. Quand on passe à un autre niveau (nouvelle étape), on peut avoir la sensation de retrouver un état antérieur (ou régressif) EP0 ou EP1. Et de la même façon, on peut se réjouir de voir des résultats, alors qu'au niveau essentiel, on boucle.

**Le parcours d'évolution n'est pas une ligne continue et ascendante, d'un point A à un point B.
L'évolution est plus cyclique que linéaire.**

Exemple : la peur. La fuite est fréquemment associée à une régression, et la persévérance au courage. Mais si nous cherchons la justesse et l'équilibre, la peur n'est plus un élément négatif. Elle a aussi une fonction (intention) positive : elle prévient d'un danger. A partir de là, fuir un danger peut être un choix judicieux. Dit autrement, l'affrontement présente autant de risques et de régression, s'il est systématique.



Passer de la dualité à la systémique, adopter d'autres points de vue,
revoir nos hypothèses, réajuster nos excès,
des clés de l'évolution ...

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

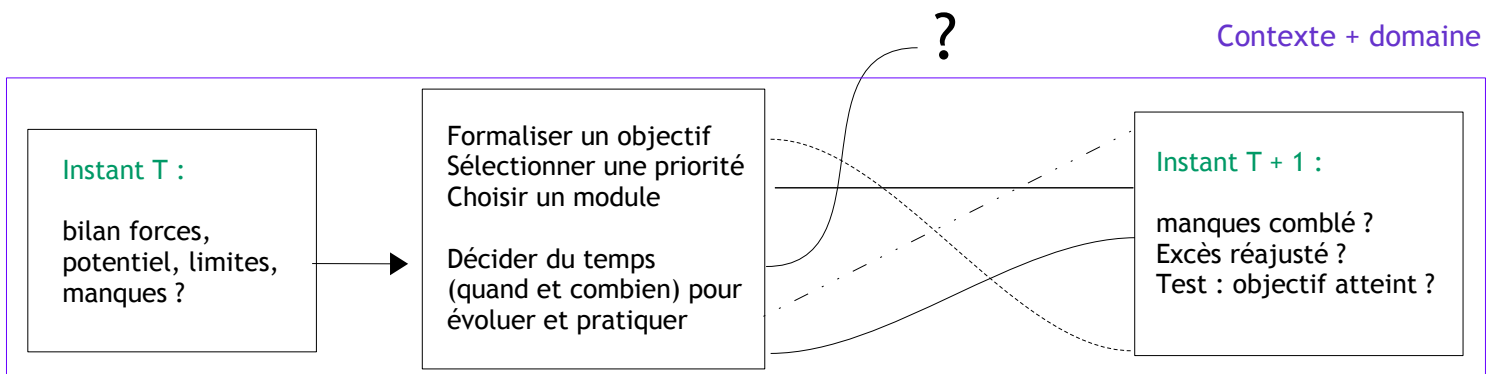
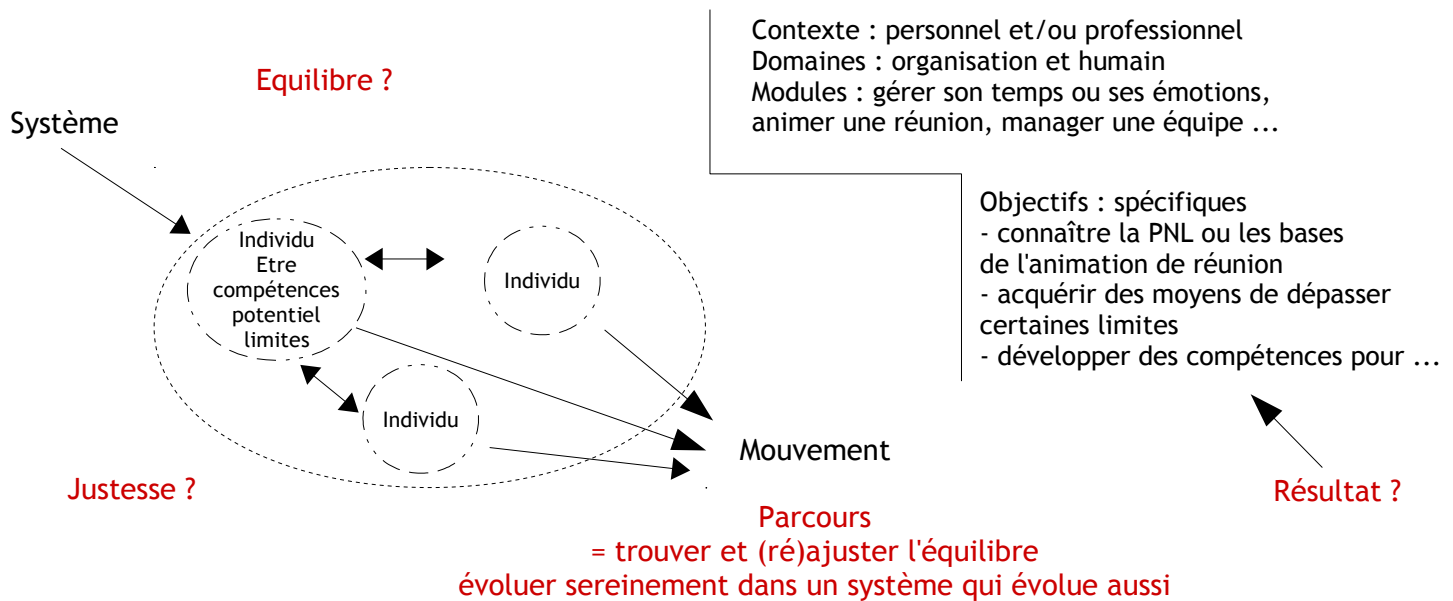
Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : 0041 32 435 71 75
www.allo-coach.com et www.cfccl.com



Explorations et réflexions

Méthode www.cfcel.com
Systemique et ajustement

Direction, idéal, perfection
= réussir sa vie personnelle et professionnelle
= Etre entier et agir en cohérence avec ses valeurs, le contexte, l'environnement ...



Principes pour rester en équilibre
= pallier aux manques-défauts, inverser les tendances, réajuster les excès, utiliser l'alternance et l'ajustement

Le cfcel, "Centre de Formation et de Coaching En Ligne",
est basé sur la systémique et l'équilibre ...

Les valeurs : humain, responsable, autonomie et communication, affirmation et flexibilité
Evolution individuelle (et impact systémique), cohérence (Etre et faire), alternances et opportunités multiples

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**
www.allo-coach.com et www.cfcel.com