



Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des formations en entreprise :

Communiquer efficacement
Collaborer et travailler en équipes

Nous vous les proposons 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

Le méta-modèle :

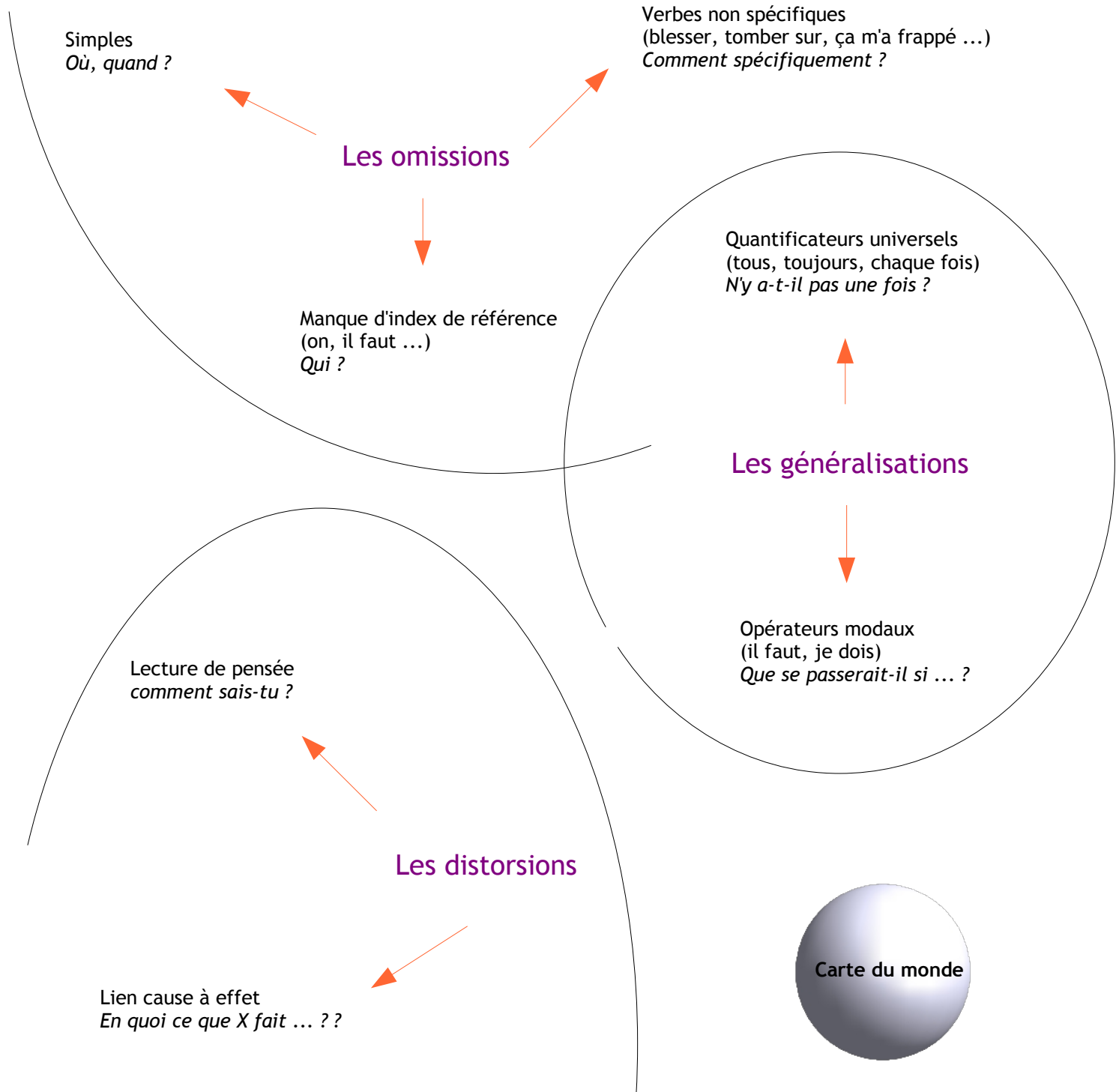
Omissions,
Généralisations,
Distorsions

Explications et compléments





Le métamodèle





Méta-Modèle : complément 1

Le Méta-Modèle est un ensemble de questions dont le but :

1. est de recueillir l'information manquante pour construire une représentation la plus proche possible de celle de notre interlocuteur.
2. d'amener une personne à remettre en question ses généralisations et donc ses limites
3. de prendre conscience des influences de notre culture, de notre éducation, de nos convictions (distorsions)

Attention : à utiliser avec modération !

Définir le cadre et l'objectif avant de poser les questions. Vérifier l'écologie.

Processus d'omission :

Quand nous parlons, un bon nombre d'informations sont évidentes pour nous et donc occultées dans le message exprimé

Assez logiquement, l'auditeur comble naturellement les manques avec des informations de sa propre carte du monde.

Nous ne pouvons évidemment tout dire mais dans certains contextes, ces omissions sont sources de nombreux malentendus et même à l'origine d'échecs de projets professionnels.

A. Omissions pures :

Exemples : je suis énervé (à quel propos ?), je ne comprends pas (quoi ?)

B. Manque d'index de référence :

Exemples : on m'a dit (qui ?), c'est de leur faute (quoi ? Qui ?)

C. Les nominalisations : rendre un processus statique

Exemple : j'ai de la colère (comment s'exprime-t-elle ?)

D. Verbes non spécifiques :

Exemple : ça m'a frappé (quoi ? comment ?)



Méta-Modèle : complément 2

Processus de généralisation :

A. Les quantificateurs universels

Exemples :

Je m'énerve à chaque fois

=> recherche d'un contre-exemple : n'y a-t-il pas une fois ...?

Autres : toujours, jamais, tous, personne, tout le temps

=> ou insister sur le terme : vraiment toujours ?

B. Les opérateurs modaux

Exemples : je dois me taire

=> Que se passerait-il si vous ne vous taisiez pas ?

Autres : il faut, je dois, je suis obligé, je n'ai pas le choix, je suis incapable, je ne peux pas ...

=> qu'est-ce qui vous en empêche ?

Remarque : les généralisations sont un révélateur efficace de nos croyances.



Méta-Modèle : complément 3

Processus de distorsion

A. Liens cause à effet

Ce sont des phrases traduisant un lien direct entre un comportement externe et une émotion interne et la personne ne se rend pas compte qu'elle pourrait opter pour un autre choix.

Il m'a énervé

=> comment spécifiquement ?

=> En quoi ce que fait cette personne induit votre émotion ?

Remarque : la personne se pose en victime du système. Le fait de la questionner peut lui permettre de redevenir maître de ses émotions, de se redonner un choix.

B. Lecture de pensées

La personne confond son interprétation avec la réalité et le vécu de l'autre. Elle applique sa carte du monde à l'autre. C'est aussi ce qu'on appelle « les recettes de tante Léa, à savoir que cela a marché pour la personne et donc elle le conseille à une autre personne, niant les différences de cartes du monde.

Exemples :

Je suis sûre qu'il n'a pas aimé mon discours

=> comment peux-tu être sûre de ça ?

=> sur quoi vous basez-vous pour affirmer cela ?

=> comment arrivez-vous à ce constat ?

C. Auteurs disparus :

Exemple : toute vérité n'est pas bonne à dire

=> Relativiser et contextualiser : qui dit cela ? Vous dite cela par rapport ... ?