



## 01 DÉFINITION OBJECTIF

Technique permettant de faire un choix. S'apparente au choix dans Matrix : Pilule Rouge versus Pilule Bleu.

Cette technique est inspirée de la PNL.

On va donc confronter deux visions et voir celle qui raisonne le plus avec le coaché.

## 02 CAS D'UTILISATION

› Lorsque le coaché a du mal à faire un choix.

› Lorsqu'il se trouve dans une dualité d'apparence insolvable.

Plus précisément, c'est l'aider à arbitrer dans ce qui est le plus important pour lui, l'aider à choisir ce qui est le plus essentiel pour lui (ex réussir ou avoir de la reconnaissance)

› Est-ce que tu priorises l'impact que tu vas avoir, ou le succès de ton entreprise?

› Est-ce que tu priorises la reconnaissance?

› Est-ce que tu priorises le fait d'avoir de la reconnaissance de ton boss ?

› Est-ce que tu priorises de développer ton leadership?

Soit on est dans un choix où les deux sont sages, et c'est plus le «qu'est-ce qui est le plus important pour toi»

Soit on fait le tri dans ce que le coaché exprime, on cherche ce que le «sage» en lui veut et on s'assure bien que dans le coaching, le choix se porte sur le sage.

## 03 DESCRIPTION DE L'OUTIL

Ce protocole peut être fait plus rapidement simplement en montrant au coaché, en faisant un résumé de ce qu'il a exprimé avant et en lui demandant de choisir (parfois cela suffit).

Choisir peut s'avérer difficile pour le coaché et revêtir des formes différentes.

C'est pourquoi trois procédures au choix peuvent être utilisées :

› La procédure A se centre d'abord sur les avantages et inconvénients de chaque situation (la personne ne sachant pas choisir),

› La procédure B permet de prioriser le choix et est la plus rapide,

› La procédure C est utilisée quand il s'agit d'un choix lié à un renoncement.



## PROCÉDURE A

### 1. Énumérer (reformuler) chacun des mondes : le monde A et le monde B

En montrant bien pour chacun des deux mondes les avantages/Inconvénients. Chaque monde aura une position dans l'espace du coaché (à droite et à gauche).

### 2. Faire déplacer le coaché dans le monde A

Lui faire décrire ce qu'il observe et ressent (au moins 20 secondes)

### 3. Un état séparateur

Faire revenir le coaché au milieu quelques secondes

### 4. Faire déplacer le coaché dans le monde B

Lui faire décrire ce qu'il observe et ressent (au moins 20 secondes)

### 5. La faire sortir de A et de B, comme en position méta

Lui demander lequel il préfère ?

## PROCÉDURE B

Il s'agit d'émettre deux procédures pour créer une priorité chez le coaché.

Il est important de mentionner qu'elles sont extrêmes afin d'éviter que le coaché ne se braque pas.

1. Identifier l'endroit où il y a le plus de charge émotionnelle.
2. Aider le coaché à clarifier entre 2 pistes qui semblent l'attirer.

## PROCÉDURE C

On ajoute alors une valeur importante pour le coaché et/ou on le connecte à son pourquoi.

C'est la pilule rouge et la pilule bleue.

- › Pilule rouge: de l'ordre du fantasme qui ne sert pas ses valeurs, ni son pourquoi et
- › Pilule bleue: de l'ordre du rêve et de la réalité exagérée qui est en lien avec ses valeurs et son pourquoi.
- › Un être humain connecté à son rêve peut tout vivre.



## 04 MISE EN PRATIQUE

Donc tu m'as dit que tu hésitais entre rester avec ta femme sur la gauche et divorcer sur la droite.

Place-toi sur la gauche (donc si tu restes avec ta femme)

› Que se passe-t-il ?

› Tu ressens quoi ?

› Comme tu m'as dit les avantages et inconvénients de rester avec ta femme sont...

**Maintenant reviens au milieu (état séparateur)**

Place-toi sur la droite (donc si tu demandes le divorce)

› Que se passe-t-il ?

› Tu ressens quoi ?

› Comme tu m'as dit les avantages et inconvénients de demander le divorce...

**Maintenant reviens au milieu et dis moi ce que tu ressens ?**

### EXPLICATION DE DL

Technique qui propose deux réalités différentes pour permettre au sujet de choisir

1. Une réalité avec son fantasme et les inconvénients.

2. Une réalité qu'il n'a pas encore considérée mais avec d'autres avantages.

### CONTEXTE

Je suis frustré parce que je ne vais plus pouvoir lui rendre. Dans mon cœur, je sens que ma Maman est toujours là, elle a changé de forme, mais elle est dans mon cœur.

Quel est à ton avis le plus beau moyen de lui rendre aujourd'hui ? (ou une autre chose)

Sous une nouvelle forme, ta mère te donne de l'énergie.

Qu'est-ce qu'elle désire le plus dans son cœur :

› Avoir un fils qui se sent bien et dans l'amour et la puissance parce qu'elle est là et qu'il est dépendant ?

› Avoir un fils, un homme qui arrive à sentir sa puissance, sentir l'amour pour sa maman, mais en même temps capable de construire une vie heureuse et une vie qui l'inspire, en autonomie, sans sa Maman ?

Qu'est-ce que ta Maman, dans son cœur, désirerait le plus ?

Oui, ressens cela