



# LA GRILLE D'ACCOMPAGNEMENT DES JE MALMENÉS PAR LA SITUATION, LES PROCESSUS, LES RELATIONS... LA VIE QUOI

Par Jean-Luc Christin

## GRILLE RPBDC

Thème	Intention	Les questions correspondantes	Exemples hyper simplifiés de réponses
<b>R</b> Réalité	Connaître SA réalité.	-De quoi parle-t-on ? -Quelle est ta compréhension, ta perception, tes ressentis, ta lecture ... ? -Qu'as tu déjà tenté ?	-Mon collègue ne tient pas ses engagements. -Sans son travail je suis bloqué. -Je le relance, il ne se passe rien.
<b>P</b> Problématique	Mettre à jour en quoi cela est problématique pour lui/elle.	-En quoi est ce un problème ? -Est ce un problème ? -Est ce ton problème ? -En quoi cette situation est elle un problème pour toi ? -Que manque t il ? -Quelle est la situation souhaitée ?	-Je ne sais pas quoi faire. -Je n'ose plus lui en parler. -Cela m'énerve. -J'ai tout essayé.
<b>B</b> Besoin	Ne pas vous mettre à sa place.	-Quelle solution me traverse en tant qu'accompagnant ? -Est ce que je me dis qu'il devrait faire ainsi ... ? (Me rappeler que ce n'est que mon hypothèse, pas encore son besoin).	-Moi coach, j'ai par exemple la pensée qu'il devrait confronter fortement son collègue et exiger des résultats en le recadrant par rapport à ses engagements.
<b>D</b> Demande	Lui faire confiance dans sa capacité à décider ce qui est bon pour lui.	-En quoi notre temps de parole pourrait t'être utile ? -Qu'en attends-tu ? -De quoi as tu besoin ? -Qu'attendrais-tu de moi ? -Avec une baguette magique que ferais-tu ?	Chercher une porte de sortie: -J'ai besoin de ne plus être coincé. -Avec une baguette magique il ferait le job. -J'attends de toi que tu m'aides à trouver une issue.
<b>C</b> Contrat	Ne pas être dans la toute puissance: - Autoriser toutes les demandes - Ne pas se positionner en sauveur.	-OK, vis à vis de cette demande, ce que je peux faire dans le temps dont nous disposons, c'est ... (Ne pas hésiter à dire "je n'ai pas la capacité de faire cela" quand c'est le cas, par exemple si la demande est d'être heureux dans la vie. Laisser alors un temps de silence).	-Ok, je ne peux pas le mettre au travail, il semble que toi non plus, mais nous pouvons regarder ensemble ce qu'il est possible d'imaginer pour ne pas être bloqué même s'il ne fait pas son travail. -«Ok, je veux bien ...» Je te propose qu'on fasse un temps de brainstorming en listant toutes les idées qui nous traverse, sans censure, -«D'accord ...»