PC - 20x - Questions clarificatrices

Passer des aspirations aux objectifs en fonction d'une démarche de clarification

Aspirations □□□Questions clarificatrices□□□□Définition des objectifs

Comment choisir l'itinéraire le plus rapide quand la destination n'est pas précise ? La clarification des objectifs revêt une importance capitale : non seulement elle permet d'interagir dans une « relation de coopération bien cadrée », mais aussi d'envisager clairement les étapes à accomplir pour opérer le changement dans la direction souhaitée. Plus nous procédons par étapes modestes et concrètes, plus aisément celles-ci sont franchies. En effet quand nos objectifs sont suffisamment précis, nos comportements ont alors une forte propension à s'orienter spontanément dans la direction visée.

Exemple de questions à quelqu'un qui aspire « à être mieux dans sa peau »

- Quand vous serez mieux dans votre peau, qu'est-ce qui aura changé concrètement dans le déroulement de vos journées ?
- Dans quelles situations concrètes voulez-vous être mieux dans votre peau ? Pour obtenir quels résultats plus satisfaisants ?
- Qu'obtiendrez-vous précisément de plus et de mieux quand vous serez mieux dans votre peau ?
- Que ferez-vous de nouveau que vous ne faites déjà ?

Pour identifier les solutions qu'il a déjà tentées pour résoudre son problème, nous pourrions lui demander :

- Quels sont les moments où vous êtes le plus mal dans votre peau ?
- A quoi pensez-vous dans ces moments précis où vous êtes mal ? Qu'est-ce que vous vous dites sur vous-même ? Sur les autres, sur la vie, sur la situation que vous vivez ?

Définir un objectif opérationnel selon les critères requis

Selon la PNL un objectif de changement doit remplir les conditions suivantes pour être opérationnel :

- Il doit être spécifique, concret, mesurable, c'est-à-dire établi selon des critères factuels pour que l'on puisse évaluer son atteinte dans les faits.
- Il doit être formulé positivement et inséré dans un contexte précis
- Il doit être réaliste, c'est-à-dire possible à atteindre
- Il doit être de la responsabilité de la personne qui veut l'atteindre
- Il doit être écologique, c'est-à-dire respecter à la fois son équilibre interne et relationnel et préserver les avantages que procure la situation problématique

Tout tourne autour de la question :

- Qu'est-ce que vous voulez obtenir ou améliorer ?

Il reste encore à savoir

- Qu'est-ce que cela vous apportera de plus ?

Autres questions

- A quoi saurez-vous que votre objectif est réellement atteint ? Sur quels faits concrets pouvez-vous le vérifier ?
- Y a-t-il un inconvénient à atteindre votre objectif ?
- Y a-t-il des obstacles à la réalisation de cet objectif ?
- De quelles ressources avez-vous besoin ? Quels sont les moyens à mettre en œuvre ?
- Quelles sont les étapes à parcourir ?
- Enfin, par quoi commencer maintenant ? Quand s'y mettre ?