

Nom :

Date :

ENVOI N° 17

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 16 : RESTRUCTURATION DES SCHÉMAS : LE POUVOIR DE LA PERSPECTIVE

❖ Evaluation de vos acquisitions

👉 Rappelez-vous les 7 mensonges du succès (cassette n°4)

LES SEPT MENSONGES DU SUCCES	
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

👉 Réfléchissez un instant aux situations suivantes et inventez pour chacune d'elles un nouveau schéma, une nouvelle façon d'envisager les choses.

Ancien schéma	Nouveau schéma
1. Mon patron me fait des reproches continuels.	1.
2. J'ai payé deux fois plus d'impôts cette année que l'année dernière.	2.

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

❖ Evaluation de vos acquisitions (suite)

☞ Lors de sa campagne présidentielle, quelle fut la répartie de Reagan à Mondale pour couper net au problème de son âge ?

.....
.....

☞ Citez trois moyens que vous pouvez utiliser pour restructurer le contenu d'une expérience :

1)

2)

3)

☞ Qu'est-ce que la double dissociation ?

.....
.....

☞ Rappelez-vous les 6 étapes de la restructuration :

LES SIX ETAPES DE LA RESTRUCTURATION	
1.
2.
3.
4.
5.
6.

❖ Ce qu'il vous semble important de retenir :

.....
.....

2. Application à votre vie personnelle

- ✎ Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.

3. Sujet de réflexion

- ✎ Que vous inspire l'extraordinaire restructuration que Madame STANLEY a proposé à son fils aveugle, Calvin, ou encore la façon incroyable dont Jerry COFFEY a réussi à restructurer son expérience pour tirer parti de 7 années passées au secret dans un camp de prisonniers au Viêt-nam ?

4. Entraînement personnel n°1

Réfléchissez un instant et pensez à 3 situations qui vous ont remis en cause dans votre vie.
De combien de façons différentes arrivez-vous à regarder ces expériences ?
Combien de schémas pouvez-vous plaquer sur elles ?

- ✎ Pour chacune des situations choisies, écrivez deux nouveaux schémas, deux nouveaux «points de vue» montrant que vous êtes capable de regarder la situation sous différents angles ?
Que vous apporte le fait de les envisager dans des perspectives différentes ?

5. Vécu des exercices proposés

Expérience de double dissociation

☞ Merci de faire part de votre vécu (sensations, impressions, ressenti, etc.).

6. Entraînement personnel n°2 : Le schéma de vos possibilités, un choix!

«La pire des pauvretés n'est pas dans ce qui nous manque, mais dans l'ignorance où nous sommes de tout ce que nous avons». (Jacques Salomé)

☞ Etablissez une liste de cinq choses que vous faites en ce moment et dont vous êtes assez content, que ce soit dans le domaine de vos relations, de votre travail, de vos finances ou dans tout autre domaine.

7. Documents à conserver :

- ❖ Recadrage de contexte.
- ❖ Recadrage en 6 pas.