

## L'échelle de logique

Nous allons travailler sur le modèle de l'échelle de logique ou l'échelle de Dils du nom de son créateur.

La fonction d'une échelle est de nous faire monter en hauteur mais elle a aussi la fonction de rejoindre le haut et le bas, tout comme nous l'avons vu avec la lettre Vav qui se tient droite comme une échelle. Cette échelle va nous permettre d'analyser un projet, une difficulté, une croyance, un comportement sur plusieurs niveaux. Tout comme dans l'échelle de la vision de Jacob, les anges montaient et descendaient, vous aller faire monter et descendre un sujet de travail sur vous-même.

Cet outil est un des outils les plus utilisés en PNL et en Coaching, nous verrons dans notre développement comment l'utiliser dans notre cadre existentiel. Amusez-vous bien.

**Le modèle du monde d'une personne est constitué de l'ensemble des croyances et de valeurs (élaborées à partir de ses cartes) articulées par une logique de pensée qui lui est propre.**

**Grégory Bateson** a mis en lumière les « niveaux logiques de la pensée » et leur mécanisme.

Ces différents niveaux fonctionnent selon des règles universelles. Ce modèle met en évidence que la fonction de chaque niveau est d'organiser les informations du niveau immédiatement inférieur.

Robert Dilts a repris le modèle des niveaux logiques et l'a formalisé de telle façon que nous pouvons nous en servir pratiquement pour découvrir à quel niveau se situe un problème et choisir une intervention efficace en choisissant d'intervenir à un niveau plus élevé.

En effet, un changement effectué à un niveau donné aura des retentissements sur tous les niveaux inférieurs mais rarement au-dessus.

Ceci implique aussi qu'on ne peut résoudre un problème au niveau auquel il a été engendré.

L'apprentissage et le changement peuvent intervenir à différents niveaux :

L'exercice ressemble au jeu de la marelle, vous partez du niveau terre (l'environnement pour atteindre le ciel (niveau Trans-personnel)

### **1<sup>er</sup>. Environnement**

C'est notre entourage, les gens que nous rencontrons, ce à quoi nous réagissons.

Ce niveau répond aux questions : où et quand ?

- Où, quand, avec qui désirons-nous atteindre tel objectif ?
- Où, quand et à quoi réagissons-nous dans notre E.P. ? (Etat Présent- Etat Désiré)

### **2<sup>e</sup>. Comportement**

Ce sont les **actions** mises en œuvre dans notre environnement indépendamment de notre compétence. Ici, nous posons la question : quoi ? Et plus spécifiquement quoi faire ?

- Qu'est-ce que je fais dans mon E.P. ?
- Que dois-je faire pour atteindre mon objectif ?

### 3è. Capacité

Il s'agit des **compétences** que nous avons, indispensables pour agir avec tel comportement dans tel environnement. C'est le niveau des stratégies, des savoir-faire. (Parmi ces capacités, celle d'apprendre est la plus essentielle car elle conditionne nos autres capacités.)

Ce niveau renvoie à la question : Comment ?

- Comment faire avec quel comportement dans tel environnement pour atteindre mon E.D. ?
- Comment fais-tu pour faire ce que tu fais dans ton E.P. ?

### 4è. Croyances – Valeurs

Venant en soutien de nos stratégies, nos croyances sont des idées que nous pensons vraies et sur lesquelles nous ne changeons pas d'avis facilement car cela nous « bougerait » trop. Donc, nous nous arrangeons toujours pour leur donner raison ! Nos croyances sont en rapport avec nos permissions et son corollaire, nos limites.

Contrairement aux croyances qui sont des phrases bien affirmées, une valeur est un mot qui désigne un standard élevé pour nous. Nos valeurs désignent ce qui est important pour nous, elles sont en rapport avec nos **motivations**.

Nos croyances et nos valeurs ont une influence déterminée sur nos capacités. En effet, si nous nous croyons à priori incapable d'apprendre telle chose (parce que nous sommes trop vieux – valeur jeunesse, ou trop bête – critère intelligence ..., etc.) nous allons saboter nos capacités d'apprentissage.

Les croyances répondent à la question : pourquoi ?

Les valeurs à la question : Pour quoi ?

- Pourquoi (ou pour quoi) as-tu cette difficulté ? (Quelle est la cause ?)
- Pourquoi (pour quoi) veux-tu atteindre cet objectif ? (Dans quel but)

### 5è. Identité

C'est le sentiment que nous avons d'être « un », **identique** à nous-mêmes à travers notre vie. C'est en quelque sorte l'image que chacun de nous a de lui-même.

La représentation que chacun a de lui-même influence tous les autres niveaux logiques.

A ce niveau, nous sommes en contact avec notre **mission** dans la vie, qui est la représentation de ce que nous voulons accomplir dans le monde.

**La question est : qui ?**

- Qui suis-je pour être porteur de cet objectif ?
- Qui es-tu pour croire ce que tu crois par rapport à tes compétences concernant ce comportement souhaité dans ton environnement ?

## 6è. **Transpersonnel ou spirituel (réalisation de soi)**

Ce niveau étudie comment un individu interagit avec un système plus vaste que lui et dont il fait partie. On parle ici **d'appartenance**, que ce soit à notre entreprise, notre famille, notre pays, l'humanité, l'univers, ou notre conception de Dieu.

Tout changement à ce niveau a des répercussions profondes sur tous les autres niveaux. C'est le niveau du : qui d'autre ? Ou : quoi d'autre ? Pour qui ? A quoi je sers ?

Au-delà de ma propre personne, ai-je le sentiment de participer à quelque chose de plus vaste que moi dans la réalisation de cet objectif ? Y-a-t-il quelque chose de supérieur à moi à laquelle je suis relié dans cette histoire ?

C'est aussi le niveau le plus profond, le siège de nos grandes interrogations métaphysiques.

D'une certaine manière, il contient ce que nous sommes et faisons, et n'est cependant rien de cela.

Tout comme dans la pyramide de Maslow, nous avons ajouté, ou du moins proposer de sortir du cadre pour le revoir en hauteur avec une dimension existentielle. Ici sortir du cadre de la problématique posée ou du projet, ici sortir du niveau ciel. Tu revoies le parcours fait. Tu es hors le tout et tu dois t'incarner avec le projet qui tu as élaboré dans la montée, réparer (Tikoun) les erreurs de ton ancienne incarnation...

Tu acceptes de redescendre avec un projet d'incarnation et de porter ta mission et le travail que tu t'es donnés.

Tu devras vivre l'expérience comme un nouveau projet d'incarnation.

Tu redescendras l'échelle en incarnant chaque niveau-là ou tu l'as laissé.

Note les changements. Peut-être de nouvelles façons d'être, de croire, d'agir, de voir ou d'agencer ton espace de vie.

Arrivé en bas de l'échelle, prends note de ce que tu as décidé, et utilise ensuite les outils adéquates pour la réalisation ou l'analyse d'un plan d'action.

Cet outil de changement de la PNL se fait plutôt avec un coach. Le coach calibre, observe, pose dans ancre, reformule... Etc.

Dans notre cadre de compagnonnage de soi, je propose de l'expérimenter en auto-coaching. Il te faudra jouer le double rôle coach et coaché. Je conseille de déposer les planches que j'ai compilées dans l'exercice, de les poser sur le sol de façon à vivre l'expérience dans des espaces différents selon le niveau, et d'avoir le sentiment de monter et descendre l'échelle. Lors de notre réunion de groupe nous travaillerons cet outil ce qui nous permettra d'avoir une vidéo explicative.

Amuse-toi bien.