

Les infos de l'Atelier des Formateurs

Derrière le comportement, l'intention positive

Parmi les principaux présupposés de la PNL, celui « de l'intention positive » est un principe qui stipule qu'à un certain niveau tout comportement détient ou a détenu une intention positive. Par exemple, derrière un comportement agressif, l'intention positive est souvent la protection... Tout comme au niveau émotionnel, où la peur est habituellement générée par le besoin de sécurité, nos comportements même contre-productifs sont, selon la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), issus d'une volonté positive.

Analyse d'une situation

En ces temps chargés en émotions, nous pouvons tous développer, avec la meilleure intention, des comportements réactionnels, faire des choix dans l'urgence dont nous ne mesurons pas toujours les impacts sur les autres, nos collègues, nos proches...

Nous-mêmes sommes récepteurs des comportements des autres qui parfois nous blessent, nous énervent, nous révoltent ...

Comment exprimer clairement ses limites et ses besoins sans provoquer de contre-réaction de défense, comment se connecter également à nos intentions positives ?

Comment exprimer son désaccord sans être dans le jugement ?

Une réponse possible

➡ **Explorer les comportements (les siens et ceux des autres), pour découvrir et formuler l'intention positive cachée :**

- Faire une distinction nette entre l'individu et son comportement
- Ne pas supposer de l'intention négative, mais repérer les émotions en action
- Savoir identifier et formuler les intentions positives, les besoins profonds, et ainsi aider nos interlocuteurs à les identifier pour eux-mêmes

➡ **Il ne s'agit pas d'excuser des comportements inacceptables mais plutôt de :**

- Comprendre que notre « carte du monde » n'est pas *la* réalité mais *notre* réalité
- Imaginer d'autres explications, élargir les options possibles de nos interprétations
- Être vigilant à ne pas maintenir des équilibres de fonctionnement avec un comportement non adapté, une habitude toxique ou une croyance limitante
- Développer notre bienveillance, notre écoute et notre patience

Pouvoir tisser des relations saines et apprendre à mieux se connaître afin d'améliorer estime et confiance en soi.



L'Atelier des Formateurs

Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis de nombreuses années.

Martine PROST
Jean-Louis BOURG
Sophie GALLOIS
Cyril BORDIER
Evelyne MIGNON
Sylvie LAÏS
Martine MOREAU
Jean-Philippe FAVENNEC
Vincent GUILLEMINOT

NOTRE DEMARCHE

Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.