

P.R.O

© James Lawley – Penny Tompkins

**Problème** – **Remède** – **Objectif désiré**

Quelle question poser après « **Qu'est-ce que vous aimeriez qu'il se passe ?** » ?

Quelle orientation sera fournie par la réponse à cette question ?

3 orientations possibles :

- Evocation d'un **Problème**
- Apport d'un **Remède**
- Expression d'un **Objectif désiré**

- L'**Objectif Désiré** est le meilleur point de départ.
- La technique sera de vous faire passer d'un **Problème** ou d'un **Remède** à un **Objectif désiré**

Frédéric Quiret 2016



Frédéric Quié - 2016

o

"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

Frédéric Quié - 2016



"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

Frédéric Quié - 2016



"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

REMEDY

OBJECTIF DÉSIRÉ

Frédéric Quié - 2016

0

"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

REMÈDE

OBJECTIF DÉSIRÉ

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

(ou, dans le contexte, on peut présumer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre »).

Frédéric Quié - 2016

0

"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

(ou, dans le contexte, on peut présumer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre »).

REMÈDE

J'ai besoin d'arrêter X.

Je veux que X disparaisse.

Je veux moins de X.

J'aimerais pouvoir éviter X.

Je ne veux pas X.

S'il te plaît débarrasse moi de X.

OBJECTIF DÉSIRÉ



0

"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

(ou, dans le contexte, on peut présumer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre »).

REMÈDE

J'ai besoin d'arrêter X.

Je veux que X disparaisse.

Je veux moins de X.

J'aimerais pouvoir éviter X.

Je ne veux pas X.

S'il te plaît débarrasse moi de X.

OBJECTIF DÉSIRÉ

Je veux Y.

Je veux Y[verbe].

J'aimerais que Y.

J'ai besoin de plus de Y.

Je voudrais Y.

J'aimerais pouvoir Y.

0

"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

(ou, dans le contexte, on peut présumer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre »).

Et quand [Problème], qu'est-ce que vous aimeriez qu'il se passe ?

RETOUR à RÉPONSE

REMÈDE

J'ai besoin d'arrêter X.

Je veux que X disparaisse.

Je veux moins de X.

J'aimerais pouvoir éviter X.

Je ne veux pas X.

S'il te plaît débarrasse moi de X.

OBJECTIF DÉSIRÉ

Je veux Y.

Je veux Y[verbe].

J'aimerais que Y.

J'ai besoin de plus de Y.

Je voudrais Y.

J'aimerais pouvoir Y.

Frédéric Quié - 2016



"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

Et quand [Problème],  
qu'est-ce que vous  
aimeriez qu'il se passe ?

RETOUR à RÉPONSE

(ou, dans le contexte, on peut  
présupposer que X est un  
problème, p.ex. « Je suis  
déprimé/je souffre ».

REMÈDE

J'ai besoin d'arrêter X.

Je veux que X disparaisse.

Je veux moins de X.

Et quand [Remède\*],  
alors qu'est-ce qu'il se  
passe ?

RETOUR à RÉPONSE

J'aimerais pouvoir éviter X.

Je ne veux pas X.

S'il te plaît débarrasse moi de X.

OBJECTIF DÉSIRÉ

Je veux Y.

Je veux Y[verbe].

J'aimerais que Y.

J'ai besoin de plus de Y.

Je voudrais Y.

J'aimerais pouvoir Y.

\* N'inclure aucun mot relatif au désir lorsqu'on  
répond à un Remède ou un Objectif



"Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?"

RÉPONSE

PROBLÈME

Je déteste X.

X va me contrarier.

Je n'aime pas X.

(ou, dans le contexte, on peut présumer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre »).

Et quand [Problème], qu'est-ce que vous aimeriez qu'il se passe ?

RETOUR à RÉPONSE

REMÈDE

J'ai besoin d'arrêter X.

Je veux que X disparaisse.

Je veux moins de X.

J'aimerais pouvoir éviter X.

Je ne veux pas X.

S'il te plaît débarrasse moi de X.

Et quand [Remède\*], alors qu'est-ce qu'il se passe ?

RETOUR à RÉPONSE

OBJECTIF DÉSIRÉ

Je veux Y.

Je veux Y[verbe].

J'aimerais que Y.

J'ai besoin de plus de Y.

Je voudrais Y.

J'aimerais pouvoir Y.

Et quand [Objectif\*] quel genre de [(partie d') Objectif\*] est-ce ?

Développer la partie de l'Objectif

\* N'inclure aucun mot relatif au désir lorsqu'on répond à un Remède ou un Objectif

# Objectif désiré

- Utilisation d'expressions comme :
  - Je veux
  - J'aimerais
  - Je souhaite
  - Je désire
  - J'ai besoin de
  - J'adorerais
- C'est quelque chose **que vous aimeriez** et **que vous n'avez pas encore**

# Remède

- Cependant il est possible d'avoir « je veux » suivi d'une terminologie « **d'évitement** »
  - Je veux qu'il **disparaisse**
  - Je veux **arrêter**
  - Je souhaite **ne plus**
  - Je ne **veux pas**
  - Je veux **éviter**
- C'est quelque chose **que vous ne voulez plus avoir**

# Problème

- Des expressions comme :
  - J'ai peur de
  - Le souci c'est que
  - Ma peur c'est que
  - Je déteste
- C'est quelque chose **que vous n'aimez pas et que vous avez**

Frédéric Quié - 2016

- On évite de travailler sur le **problème** à moins que nous n'ayons pas d'autre option que de l'examiner
- On n'investi pas sur les **problèmes** mais dans la construction des **Objectifs désirés**
- Ne pas vouloir quelque chose est sûrement une motivation, mais le « vouloir » est supérieur au « ne pas vouloir »
- Ne jamais perdre de vue ses **Objectifs**
- Préférer l'état d'être futur



- Les personnes ont l'habitude de parler de leur **Problème** et essayent de le résoudre
- On peut généralement examiner les **Problèmes** sans pour autant aller vers un **Objectif désiré**
- Résoudre un **Problème** n'amène pas forcément une personne à aller vers un état d'être amélioré
- Les schémas de pensée et de comportement réapparaîtront si l'esprit n'est pas emmené vers un **Objectif désiré**