

Nom :

Date :

ENVOI N° 15

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 14 : ETABLIR DES DISTINCTIONS :
LES METAPROGRAMMES

❖ Ce qu'il vous semble important de retenir :

.....
.....
.....

❖ Qu'est-ce qu'un métaprogramme ?

.....
.....
.....

❖ Evaluation de vos acquisitions

Citez ici les 7 métaprogrammes accompagnés d'une brève explication :

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

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. Connaissance de soi

Je vous propose ici de prendre conscience de vos tendances naturelles en répondant aux questions suivantes.

Merci de rester dans une attitude neutre face à vous-même pour une bonne observation qui n'est possible qu'en l'absence de jugement de valeur.

1. *Que voulez-vous ?*

❖ Dans une relation :

❖ Une maison :

❖ Une voiture :

❖ Un métier :

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au premier métamodèle :

.....

.....

.....

.....

2. *Comment savez-vous que vous avez réussi quelque chose ? Cherchez-vous des preuves de votre réussite selon des critères personnels et intérieurs ou selon les critères des autres ?*

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au deuxième métamodèle :

.....
.....
.....
.....

3. *Les différentes orientations que nous pouvons avoir dans une interaction*

❖ **Orientation soi**

Lors d'une interaction avec autrui, nous cherchons surtout à satisfaire nos propres besoins, nos propres désirs sans tenir compte de ceux de l'autre.

Par exemple quand vous choisissez un cadeau pour autrui, le choisissez-vous en fonction de vos propres critères ou en fonction des critères de l'autre ?

❖ **Orientation autre**

Nous nous oublions nous-même dans la relation à autrui pour chercher à satisfaire uniquement les besoins de l'autre.

C'est le cas des mères de famille qui satisfont surtout les critères du mari, des enfants, etc.,

C'est aussi souvent le cas des soignants, infirmières et professionnels de la relation d'aide.

❖ **Orientation mutuelle**

C'est une position de vie dans laquelle nous tendons à prendre en compte aussi bien nos propres envies, intérêts et désirs que ceux de l'autre. Cette position va nécessiter une écoute de soi et de l'autre.

❖ **Orientation systémique**

C'est l'orientation mutuelle étendue à la dimension d'un groupe.

☞ A partir de votre auto-observation prenez conscience de la façon dont vous vous situez par rapport au troisième métamodèle. Vous pouvez partager ci-dessous ce qu'il vous semble utile.

4. *Quels rapports trouvez-vous entre les trois figures géométriques de la fiche qui a été jointe à la cassette ?*

Lorsque vous observez deux ou plusieurs personnes en relation (exemple: couple, famille, groupe d'amis), avez-vous tendance à remarquer surtout des similitudes ou plutôt des différences ?

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au quatrième métamodèle :

.....
.....

5. *Etes-vous convaincu qu'on vous aime parce que vous en avez eu une fois la preuve ou avez-vous besoin que votre partenaire vous assure constamment de son amour ?*

Au bout de combien de temps êtes-vous convaincu de ce que l'on cherche à vous démontrer ?

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au cinquième métamodèle :

.....
.....
.....

6. *Parlez d'une expérience professionnelle que vous avez particulièrement appréciée et expliquez pourquoi vous l'avez appréciée.*

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au sixième métamodèle :

.....
.....
.....

7. Votre façon de travailler

Préférez-vous travailler seul, en groupe, à proximité d'autres personnes ?

☞ A partir de vos réponses, situez vous vous-même par rapport au septième métamodèle :

.....

.....

.....

.....

4. Synthèse : Qu'avez-vous appris sur vous-même à travers l'ensemble de cette expérience ?



Félicitez-vous vous-même de vous être ainsi occupé de vous et d'avoir saisi l'importance de ces questions pour mieux vous connaître. Accordez-vous tout de suite la gratification que vous méritez.

Merci pour tous vos partages.