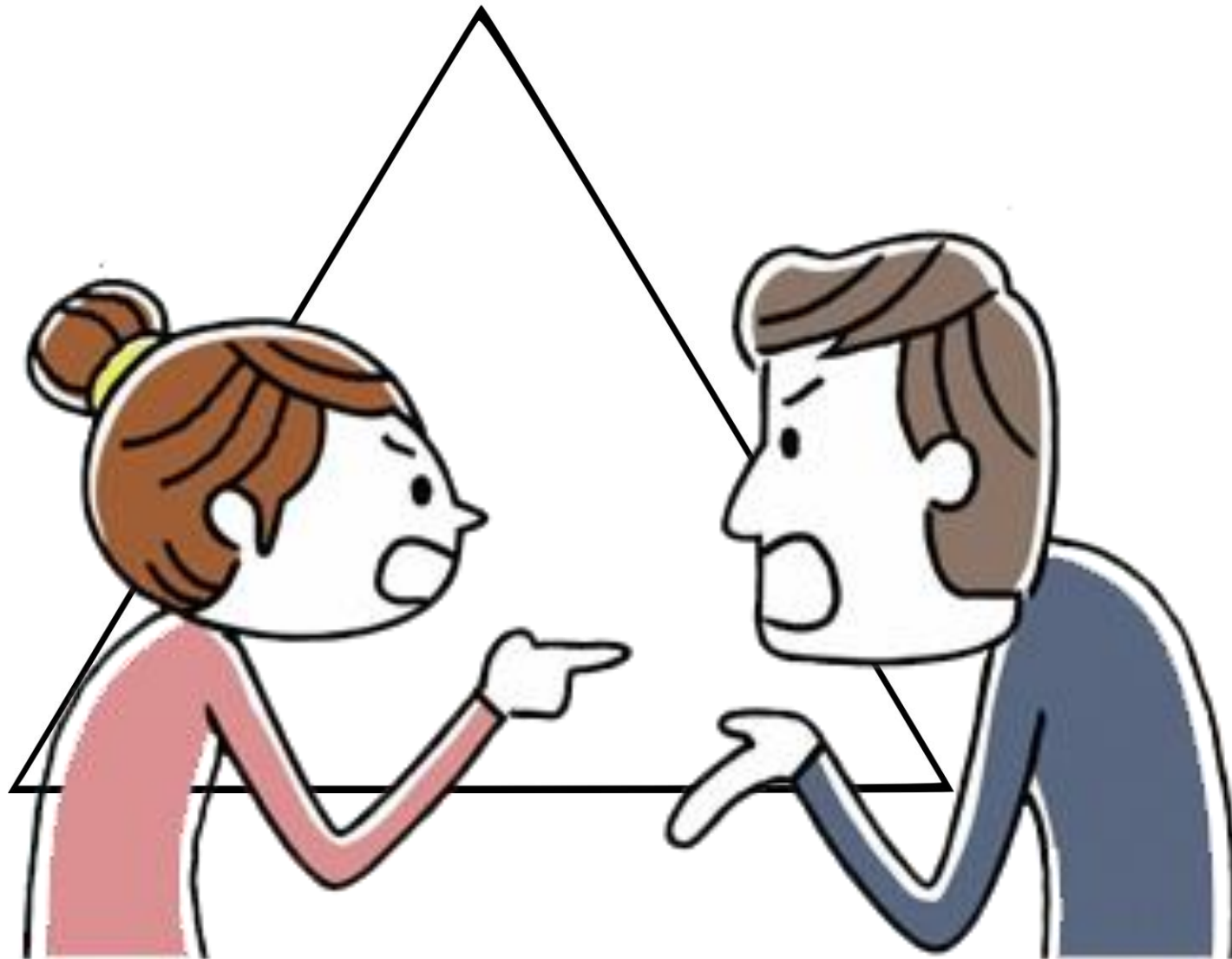


Développement personnel et professionnel

---

# LA PYRAMIDE DE DILTS EN COMMUNICATION

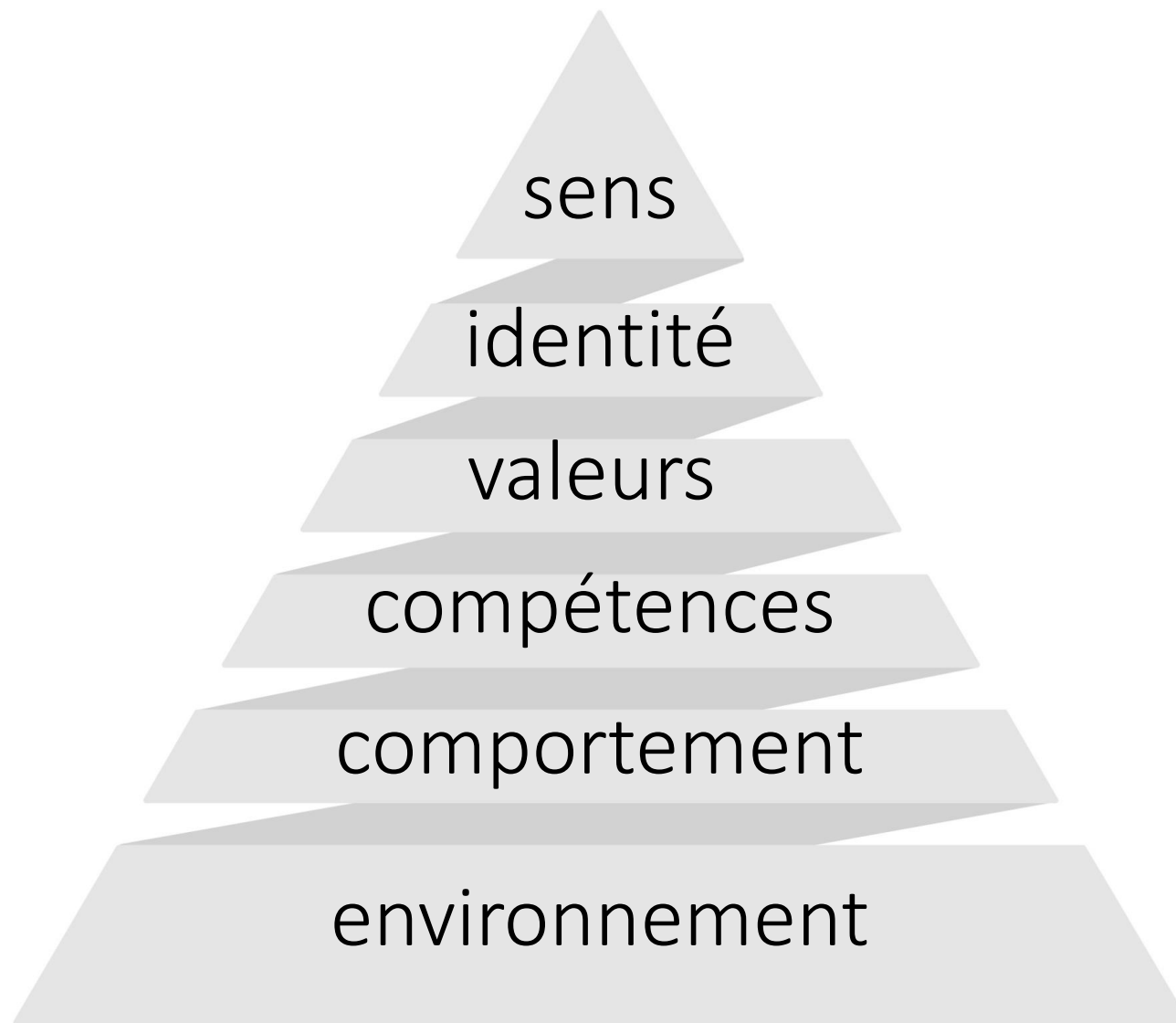
*... et en management*



## rappel du concept

---

Selon Dilts\* notre réflexion est hiérarchisée sous forme de 6 **niveaux** logiques\*



\* auteur, formateur et consultant, il est entre autres un des principaux chercheurs et développeurs de la programmation neuro-linguistique (PNL)



Plus nous allons juger les autres sur un niveau logique haut, plus ils vont se **sentir offensés** ... ou complimentés.



## touche pas à mon identité !

---

Quand on doit faire un reproche à quelqu'un, il ne faut pas confondre son comportement avec son identité.

Par exemple, si quelqu'un agit de façon stupide, la critique ne sera pas "tu es stupide", mais "tu as agi de façon stupide".

Outre le fait d'être plus juste, ça permet de **réduire l'impact émotionnel** de la critique afin qu'elle soit mieux acceptée.



Il faut faire la différence entre juger la personne et **évaluer son comportement** ou son action à un moment donné.



## et nous ?

---

C'est exactement la même chose pour nous si on pense qu'on est le dernier des imbéciles à chaque fois qu'on n'est pas vraiment satisfait de ce qu'on fait.

On doit adopter une façon de penser **plus constructive** avec soi-même.

Car, comme pour la critique envers l'autre, en plus d'être destructeur, c'est faux !

Rater quelque chose ne signifie pas qu'on est un raté.



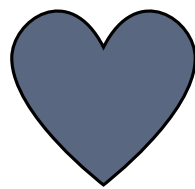
## exemple

Comparons ces affirmations en partant du bas et en remontant la pyramide :

- ton environnement est dangereux
- ton comportement est dangereux
- ton incapacité à prendre de bonnes décisions est dangereuse
- tes valeurs sont dangereuses
- tu es dangereux



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**



[www.eb-consult.fr](http://www.eb-consult.fr)