PLUS ON A DE CHOIX, MIEUX ÇA VAUT

Par Guillaume Leroutier

Dans une situation donnée, plus une personne dispose d'une grande variété de choix comportementaux, plus elle a de chances de gérer facilement et efficacement les imprévus ou les problèmes qui peuvent se présenter à elle. Avec cette flexibilité, elle s'adaptera aux différents événements de la vie et pourra naviguer au mieux vers ses objectifs. Ainsi, toute intervention d'accompagnement vise à augmenter le nombre de choix possibles. Posséder plusieurs cordes à son arc permet de faire autre chose si ce que l'on fait ne convient pas.

Ainsi, plus une personne possède des choix émotionnels et comportementaux, plus elle pourra agir sur son environnement d'une façon «écologique» pour elle et pour les autres. Ce terme est utilisé par la PNL pour désigner l'«équilibre» d'un système et d'une personne. Il fait naturellement référence à la notion d'«écologie» qui se définit comme la cohérence d'un système dont il s'agit de tenir compte si nous souhaitons interagir avec celui-ci en respectant sa santé et son harmonie. Agir en «préservant l'écologie» de notre interlocuteur est difficile si nous ne disposons que d'un seul choix, d'une seule méthode, d'un seul outil. Connaissez-vous l'adage : «Si le seul outil dont on dispose est un marteau on aura tendance à prendre le monde pour un clou!»

La flexibilité est donc un des grands défis de la communication. Travailler à élargir son éventail de comportements et d'options dans des contextes différents nous permet de gagner en confiance et en maturité car nous sommes plus aptes alors pour apporter des réponses constructives à ce que nous vivons.