

Comment Utiliser La Pyramide De Dilts Pour Votre Développement Personnel

By Olivier Charles - février 24, 2022

Nous avons tous notre propre vie bien différente de celle des autres. Certains réussissent aisément et vivent dans le bonheur, d'autres échouent avec fracas et traversent le pire. C'est ici que les **coachs en développement personnel** peuvent intervenir et utiliser certaines techniques pour vous sensibiliser à vos problèmes de vie. La **Pyramide de Dilts** est l'un des outils préférés à cet effet. Cette pyramide est un **modèle de changement personnel** qui va d'un niveau à un autre. Il offre une structure pour diagnostiquer ce qui retient quelqu'un et ce qui l'empêche d'atteindre ses objectifs.

Ces niveaux, appelés **niveaux logiques de Dilts**, d'abord proposés par Robert Dilts, sont souvent utilisés dans la **programmation neurolinguistique** (PNL). Ils fournissent une structure utile pour observer ce qui se passe chez une personne, un groupe ou une organisation.

La pyramide de Dilts est un concept que chacun devrait connaître et comprendre. Lorsqu'il est bien compris et assimilé, il **peut changer votre vie** pour le mieux. Il y a au moins 2 bonnes raisons à cela :

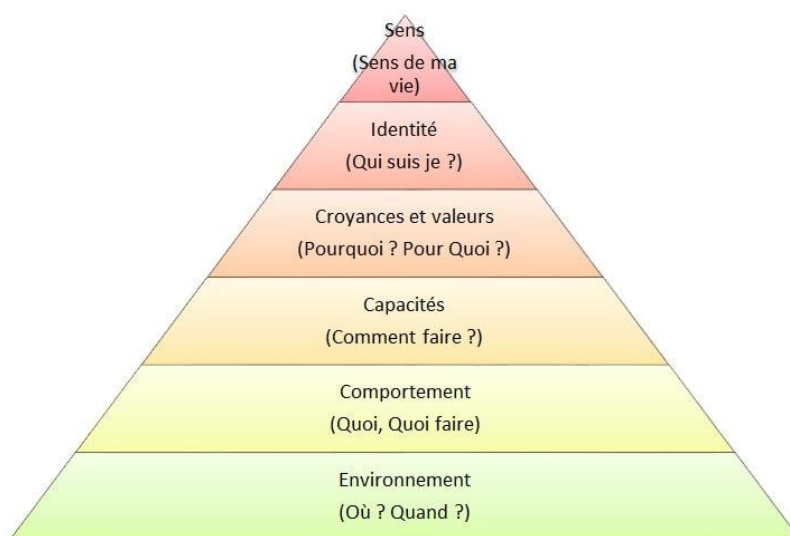
1. **La possibilité d'analyser votre vie** : l'analyse à travers les questions de la pyramide peut vous aider à comprendre certaines choses de la vie qui influencent votre parcours.
2. **La possibilité d'influencer votre vie** : dès que vous comprendrez quels sont vos problèmes principaux, vous

comprendrez clairement ce qu'il faut faire pour que votre vie prenne un meilleur tournant.

Qu'est-ce que la pyramide de Dilts ?

La pyramide Dilts est un modèle de changement personnel. **Le modèle vous aide à mieux vous comprendre et à mieux comprendre votre environnement.** Il se compose d'une **série de niveaux logiques**, dont chacun est constitué à partir de celui du dessous. Ils définissent **six niveaux de pensée ou de situation** : environnement, comportement, capacité ou compétence, croyances et valeurs, identité, spiritualité et mission et sont généralement visualisés sous forme de hiérarchie.

Les niveaux logiques sont des **niveaux de changement**. Ils servent à clarifier où se situe, par exemple, un problème ou un objectif. En même temps, il fournit une indication du niveau auquel des changements doivent être apportés si l'on veut que le développement personnel ait bien lieu.



- Au niveau le plus bas, l'« **Environnement** » (1er niveau) l'être humain se déplace grâce à son « **Comportement** » (2e niveau).
- Après le comportement se trouvent les « **Capacités** » (3e niveau), qui permettent d'exécuter n'importe quel comportement.
- Au-dessus des capacités se trouve la motivation à vouloir évoluer ou à développer et mettre en pratique la capacité de le faire. Étant donné que cette motivation n'est pas seulement pulsionnelle, nous parlons de « **Valeurs et Croyances** » (4e niveau).
- Au 5e niveau, nous définissons notre « **Identité** » (5e niveau). À ce niveau, nous distinguons qui nous sommes, ce que nous sommes, ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas. Souvent le terme « **Vision** » ou « **Mission** » est également utilisé pour le 6e et dernier niveau. C'est le niveau le plus élevé qui traite des valeurs et du sens de la vie.

L'**objectif de la pyramide de Dilts** est de permettre d'investiguer un problème en remontant progressivement du 1er niveau de la vie jusqu'au niveau où l'on devient pleinement conscient de sa mission et de son but.

Grâce à la pyramide de Dilts, on devient **capable d'utiliser de nouveaux repères de compréhension et de nouvelles valeurs**. On devient capable d'enrichir son arsenal d'options d'action. On peut également trouver de nouvelles façons de réagir à travers la découverte de ses propres capacités en fonction des possibilités qui se présentent.

Les niveaux de la pyramide de Dilts

1. Le niveau de l'environnement

Chaque événement se déroule dans un contexte temporel et spatial. C'est-à-dire, l'environnement concerne **les conditions externes dans lesquelles le comportement a lieu** et dans lesquelles nous opérons. Ce niveau contient toutes les conditions externes qui affectent une personne.

Les questions de ce niveau à se poser sont directement liées aux tâches, aux finances, à la famille et à tout ce qui est lié à votre environnement. Elles peuvent répondre aux questions « Où ? », « Quand ? », « Qui ? », « Avec qui ? », « Qui d'autre ? »

2. Le niveau comportement/action

Le niveau de comportement ou action fait référence à **toutes les actions et réactions perçues extérieurement par une personne** : ses actions, ses paroles, ses gestes, sa respiration, etc. À ce niveau, nous pouvons trouver des informations sur les changements et les mouvements.

La question de ce niveau est évidemment liée à certaines actions. C'est la réponse à la question « Qu'est-ce que je fais ? » La chose intelligente est de réfléchir à la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons.

3. Le niveau de capacité/compétence

À ce niveau, on peut trouver des **stratégies qui soutiennent son comportement et apportent une réponse à la question « Comment ? »**. Il s'agit ici de savoir, de penser et de ressentir.

Les compétences orientent les comportements à travers une stratégie personnelle impliquant les compétences et leur développement. En opérant à ce niveau, on réfléchit à « comment » réaliser quelque chose. On réfléchit aussi aux **compétences qu'on pourrait avoir besoin de développer pour arriver à atteindre notre objectif**.

4. Le niveau des valeurs et croyance

Ici, il s'agit de toutes les **croyances ancrées au fond de nous-même**. Ce sont nos motivations réelles, guidant les idées que nous croyons être vraies pour pouvoir utiliser nos capacités du niveau précédent. Par exemple, si vous pensez que tout peut être réalisé sans effort, vous n'essaierez pas trop d'y parvenir. Cependant, si vous pensez que tout demande beaucoup d'efforts, vous ferez de votre mieux pour atteindre votre objectif.

Les croyances et les valeurs peuvent soit renforcer soit affaiblir les capacités. Par exemple, croire que vous n'êtes « pas bon en dessin » pourrait saper toute tentative d'apprendre à bien dessiner. **Le niveau de valeurs et des croyances nous permet de supprimer tous les obstacles qui nous empêchent d'accéder à notre objectif**. Il fournit une réponse à la question « Pourquoi est-ce si important ? »

5. Le niveau d'identité

Le niveau suivant est celui de l'identité. On parle d'**image de soi et des idées qu'une personne se construit sur elle-même**. Comme le nom du niveau l'indique, il s'agit d'une question de conscience de soi et de compréhension de soi. Sur le « Qui suis-je ? » niveau, on peut découvrir comment une personne se voit, qui elle est, quel genre d'individu elle est et comment elle construit ses relations avec les autres. Il est très important, lors de votre analyse, de porter des jugements réalistes sur vous-même et d'éviter de diminuer vos forces et de cacher vos défauts.

Demandez-vous : « Que vais-je devenir si je parviens à mon but ? », « Comment vais-je changer ma façon de penser à moi-même pour y arriver ? » « Suis-je prêt à faire face à de tels changements ou pas ? »

6. Le niveau de mission

Le niveau le plus élevé est le niveau de mission ou de vision. Il concerne le concept le plus important : **le sens de la vie**. Il est crucial pour tout le monde d'avoir une mission avec laquelle on traverse la vie. Cette mission ne doit pas vous contredire, ni vos croyances, ni vos choix ou ni vos actions. Il s'agit d'un niveau stratégique apportant des réponses à ces questions : « pour quoi faire ? "Afin de réaliser quoi ?" "Quel est l'intérêt de... ?". **Ce niveau guide et façonne notre vie et donne un fondement à notre existence.**

Les niveaux logiques et leurs questions correspondantes

1. **Environnement** : Où es-tu ? Avec qui es-tu ?
Qu'écoutes-tu ? Que vois-tu ? Que goûtes-tu ? Que sens-tu ?

2. **Comportement** : Que fais-tu ?

3. **Compétences** : Comment fais-tu ce que tu fais ?
Comment te relies-tu aux autres ? Quelles compétences particulières as-tu ?

4. **Valeurs et croyances** : Qu'est-ce qui est important pour toi ? Pourquoi fais-tu ce que tu fais ? En quoi crois-tu ?
Qu'est-ce qui te motive ? Que penses-tu de toi-même, des autres, de ton travail, etc.

5. **Identité** : Quelle image de soi as-tu ? Comment te comprends-tu, qui es-tu ?

6. **Vision** : Y a-t-il quelque chose ou quelqu'un ou un groupe auquel tu appartiens sur le plan professionnel, privé, idéologique, spirituel ? Quelle est ta tâche, quelle est ta mission ?

Exemple d'utilisation de la pyramide de Dilts

En lien avec le stress, nous voulons utiliser les niveaux logiques de la pyramide de Dilts pour identifier les facteurs de stress et activer les ressources qui nous aideront à contrer ce stress.

1. Environnement

Qu'est-ce qui dans l'environnement déclenche le stress ?

Les réponses pourraient être : dispute avec des collègues, bureau bruyant, réunion le matin, etc. Pour réduire le stress, il est par exemple important de ne pas effectuer certaines tâches dans un environnement bruyant ou de déplacer ces tâches à un autre moment de la journée où le bureau est calme. À ce stade, **on recherche le manque de ressources dans notre environnement qui pourraient nous aider à éviter le stress.**

2. Comportement

Qu'en est-il de mon comportement qui pourrait contribuer au stress ?

Les réponses pourraient être : je change constamment ma routine quotidienne ou je prends des rendez-vous à la dernière minute, etc. Après avoir répondu à cette question, **nous recherchons des comportements utiles qui peuvent servir de ressource.** Par exemple, prendre le temps de se détendre pendant la pause déjeuner ou faire du sport après le travail.

Ce n'est qu'en influençant spécifiquement sa propre physiologie, par exemple, en modifiant sa propre posture, sa respiration, sa voix, que le stress peut être efficacement réduit. Grâce à une influence ciblée, il est désormais possible d'envisager la situation sereinement et ainsi préparer la voie à un changement de comportement.

3. Capacités

Comment gères-tu les activités, quels sont les processus internes que tu utilises ?

Les réponses pourraient être que je ne peux pas me concentrer. Je ne peux pas être à l'heure parce qu'il y a toujours quelque chose entre les deux. Afin d'activer les ressources à ce stade, **il est utile de savoir imaginer comment on peut développer les compétences manquantes**. Par exemple, arriver à l'heure à ses rendez-vous, puis se demander ce qu'il y a à changer pour atteindre l'objectif.

4. Valeurs et croyances

Quelles croyances pourraient causer du stress ?

Les réponses pourraient être que je dois être capable de lire les désirs des autres sur leurs lèvres. Ou, je dois toujours tout faire parfaitement. Toutes **les croyances qui nous rendent dépendants** de la grâce d'autrui ou de certains événements ou qui ne laissent aucune alternative d'action contribuent au développement du stress.

5. Identité

Qui suis-je si je vis avec mes croyances et mes capacités actuelles ?

Les réponses pourraient être que je suis esclave de mon emploi du temps, ou que je suis le serviteur des autres. Le stress à ce niveau survient lorsque sa propre personnalité n'est pas vécue. Cela peut s'exprimer en la cachant, en ne montrant pas ses sentiments ou en portant un masque qui nous protège des autres, mais aussi de nous-mêmes.

Une bonne confiance en soi est une excellente source d'énergie pour prévenir le stress. Les personnes sûres

d'elles savent qui elles sont et donc savent ce qu'elles peuvent faire pour elles-mêmes.

6. Vision

Y a-t-il quelque chose, ou quelqu'un ou un groupe de personnes au niveau professionnel, privé, idéologique, philosophique auquel tu appartiens ? Quel est mon rôle dans ce monde ?

Celui qui trouve de bonnes réponses pour lui-même et peut les vivre ne ressentira plus son stress comme tel. Il sera heureux et reconnaissant de vivre un peu plus sa destinée chaque jour. Cela peut être réalisé de différentes manières, telles que **la méditation ou les expériences spirituelles**.

Conclusion

Essayez de comprendre ce qui se passe dans votre vie et **répondez aux questions niveau par niveau**. Des réponses honnêtes aux **questions de la pyramide de Dilts** peuvent vous aider à améliorer votre vie pour le mieux. Vous identifierez toutes les lacunes de votre vie si vous trouvez les bonnes réponses aux questions ci-dessus. Il est en effet beaucoup plus facile de vous améliorer lorsque vous connaissez vos points faibles.