



LES NIVEAUX LOGIQUES

Florian SAFFER

1

La Pyramide de Dilts



2

LES NIVEAUX ALIGNÉS

Le changement se produit quand les niveaux sont alignés.
Illustration : Manger plus sainement

La personne que je suis (identité) à confiance en sa capacité d'action et y trouve du sens (valeurs et croyances), cela va me faire du bien et me permettre d'être en bonne santé. Pour mener à bien ce changement je m'appuie sur des ressources dont je dispose déjà (je sais cuisiner et j'ai quelques connaissances en diététique). Je vais également développer de nouvelles connaissances (mieux me renseigner sur l'équilibre alimentaire, mieux m'organiser). Cela va me permettre de cuisiner davantage de repas équilibrés et de manger moins d'aliments transformés (comportement). Je vais également modifier le contenu de mes placards et de mon frigo (environnement).

3

Zoom sur le niveaux des croyances et valeurs

Pour changer il faut :

- Avoir des croyances positives sur sa capacité d'action (« j'en suis capable ») (sentiment d'auto-efficacité, Bandura)
- Avoir des croyances adaptés sur sa responsabilité (locus of control interne)
- Et que le changement ait du sens (les valeurs dans l'ACT)



4

Pertinence:

- entraîner la clarification des valeurs
- la valorisation des intentions de changement (renforcement)
- la valorisation des comportements déjà en place
- entraîner l'observation et la distanciation des pensées obstacles/limitantes (défusion cognitive)

5

Le niveau capacité/ressources/habiletés (skills)

- ressources organisationnelles
- ressources cognitives (comprendre, savoir)
- ressources techniques : savoir faire ses courses, cuisiner
- ressources métaocognitives (prise de distance par rapport aux pensées)
- ressources émotionnelles : savoir gérer son stress, être bienveillant envers-soi
- ressource de pleine conscience

6

Pertinence :

- identifier les ressources déjà présentes
- identifier les ressources à développer (à aborder en terme d'apprentissage)

7



Le niveau comportement:

Cibler des comportements fonctionnels adaptés

Précis

Ploisants

Image positive

Qui augmente la connexion aux valeurs et le SEP

8

NIVEAU « ENVIRONNEMENT »

Niveau extrêmement important dans les changements d'habitudes alimentaires

Pour bien se nourrir : avoir à disposition des aliments sains, agréables... et réduire l'excès d'aliments transformés...

9

Questions clés

Pour évaluer l'état initial

« si l'on faisait une photo de votre frigo et de vos placards ferait-on beaucoup d'aliments transformés? Ou d'aliments que vous avez du mal à manger modérément? »

10

Entre 0 et 10, 0 = mes placards et mon frigo sont remplis uniquement d'aliments hyper transformés, de soda, de chips, de biscuits sucrés... et 10 = mes placards et frigos sont remplis uniquement d'aliments sains, non transformés ou peu transformés. A quel niveau vous situez-vous à ce jour?

Quel est votre niveau de satisfaction? (0 à 10)

Quelles seraient les actions concrètes et bonnes pour vous que vous POURRIEZ mettre en place pour améliorer les choses? Par exemple, passer de 4 à 6

Objectif : passer sur mode activation comportemental en visant un cpr atteignable et valorisé

Entre 0 et 10 à quel point ce petit pas est important pour vous? (retour au niveau des valeurs)

11

Il s'agit également d'identifier les personnes ressources dans l'entourage

Et les personnes « toxiques »

12

Exemple de question:

Quelle attitude aura votre compagnon? Plutôt bienveillant et soutenant ou plutôt jugeant et à vous mettre la pression?

Qui sont les personnes dans votre entourage qui peuvent vous maintenir dans un état de motivation bienveillante et de persévérance douce?

Qui sont les personnes, qui part leurs comportements ou leurs remarques influencent négativement votre état d'esprit?

13

RECONNAITRE LE NIVEAU D'ACTION PERTINENT

14

« mais je n'arrive à rien, encore hier j'ai fait un écart »

Plusieurs options à explorer

Niveau croyance:

- auto-critique fort?
- schéma de perfectionnisme « tout doit être parfait »
- pensée du type contrôlante entraînant des pertes de contrôle

Niveau comportement : la barre est trop haute
Réajuster les objectifs sur des actions que le patient arrivera facilement à mettre en place

15

Pour en savoir plus : recontextualiser avec une scène précise et regarder les pensées présent avant, pendant et après

Interroger avec curiosité sur l'ensemble de l'alimentation : exemple pourcentage de repas équilibrés...

16

« je n'arrive pas avoir de la volonté, dès que je rentre du travail je mange des chips »

Niveau environnement: prévoir des aliments sains et réduire l'achat d'aliments à risque

Niveau compétences :perception des sensations de faim (compétence intéroceptive), organisation des en-cas (gestion de la faim), organisation des achats

Niveau croyance ; « je devrais avoir de la volonté »

17

« mon diététicien me dit d'acheter plus de légumes et de prendre le temps de manger mais je n'y arrive pas »

Niveau d'action pertinent:

Niveau valeur : ces comportements sont-ils perçus comme bons par le patient (motivation intrinsèque) ou essaie-t-il de le faire pour faire plaisir au diet?

Ces comportements sont-ils à la porté du patient? (niveau compétence)

Piste : réimpliquer le patient

« sortons des il faut... et de ce que l'on vous impose. A quel niveau serait-ce important pour vous (valeur) d'améliorer vos habitudes alimentaires?

Si motivation intrinsèque : quel serait la plus petite action pour aller dans ce sens?

18