



Débloquer votre situation professionnelle avec l'approche de Palo Alto

Cela va du petit agacement avec un collègue qui a le chic pour nous prendre en défaut, nous titiller sur un point de détail, nous reprendre dans notre façon de faire... « mais à quoi bon, il est comme ça, on ne peut le changer ! » direz-vous. Pour autant, la pression monte, le petit agacement peut dégénérer en conflit et engendrer un stress important, source de profond malaise si on ne fait rien...

L'approche de Palo Alto est utilisée pour débloquer des situations tendues ou désamorcer des situations conflictuelles entre individus ou équipes en entreprise.

La démarche consiste à **mettre en évidence les redondances** qui se créent dans l'interaction entre 2 personnes et qui alimentent le problème. Le principe de base de la méthode est qu'un changement même minime de l'un des protagonistes va permettre de sortir de la boucle interactionnelle créée entre eux.

Pratiquement, cela consiste à **partir de situations concrètes** où apparaissent le problème à décrire précisément ces situations qui alimentent le problème afin d'en **faire ressortir la caractéristique commune**, le thème des tentatives de solutions infructueuses.

Ensuite, il s'agira de prendre le contre-pied, de chercher à faire quelque chose de différent, **de « faire la différence qui fera la différence »**. C'est une démarche simple dans l'approche dont la principale difficulté est de mettre en évidence le thème des tentatives de solutions.

Avant que la difficulté ne dégénère en conflit, je vous propose d'essayer par vous-même d'appliquer l'approche de Palo Alto à votre situation avec le questionnaire ci-dessous.

Bonne réflexion en espérant que cet exercice vous permette de résoudre votre difficulté.

Elisabeth Passilly,

Coach certifiée dans le domaine professionnel, adhérente à l'EMCC France



Débloquer votre situation professionnelle avec l'approche de Palo Alto

Ci-dessous les questions à se poser quand on applique le modèle à soi-même :

➤ **Quel est le problème ?**

- ✓ Qui fait quoi qui me pose problème ?
- ✓ En quoi est-ce un problème pour moi ?

➤ **Qu'ai-je fait ou qu'ont fait d'autres personnes jusqu'à présent pour tenter de régler ce problème ?**

- ✓ Quelles ont été mes tentatives de solutions inefficaces ?
- ✓ Quels conseils me donnent les gens de mon entourage ?
- ✓ Quel est le message principal de ces tentatives de solutions ?

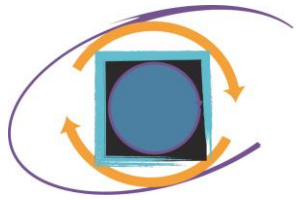
➤ **A quels signes dirai-je que la solution commence à s'améliorer ?**

➤ **Que puis-je faire à la place ?**

- ✓ Quel est l'opposé de mes tentatives de solutions ?
- ✓ Qu'est-ce qui pourrait m'aider à arrêter de répéter mes tentatives de solutions inefficaces ?
- ✓ Que devrai-je faire ou dire de différent pour mettre en place ma nouvelle solution ou expliquer mon nouveau comportement ?

Cet outil vous a ouvert de nouvelles perspectives ? Vous souhaitez approfondir votre réflexion ?

Pour aller plus loin...



EquiProCoach
Équilibre Professionnel Coaching

Débloquer votre situation professionnelle avec l'approche de Palo Alto

Découvrez

La Démarche Projet EquiProCoach

Retrouvez toutes les informations sur
le site

www.equiprocoach.com

Ou

Contactez EquiProCoach

mail :

elisabeth.passilly@equiprocoach.com

Tel : 06.83.17.57.59

