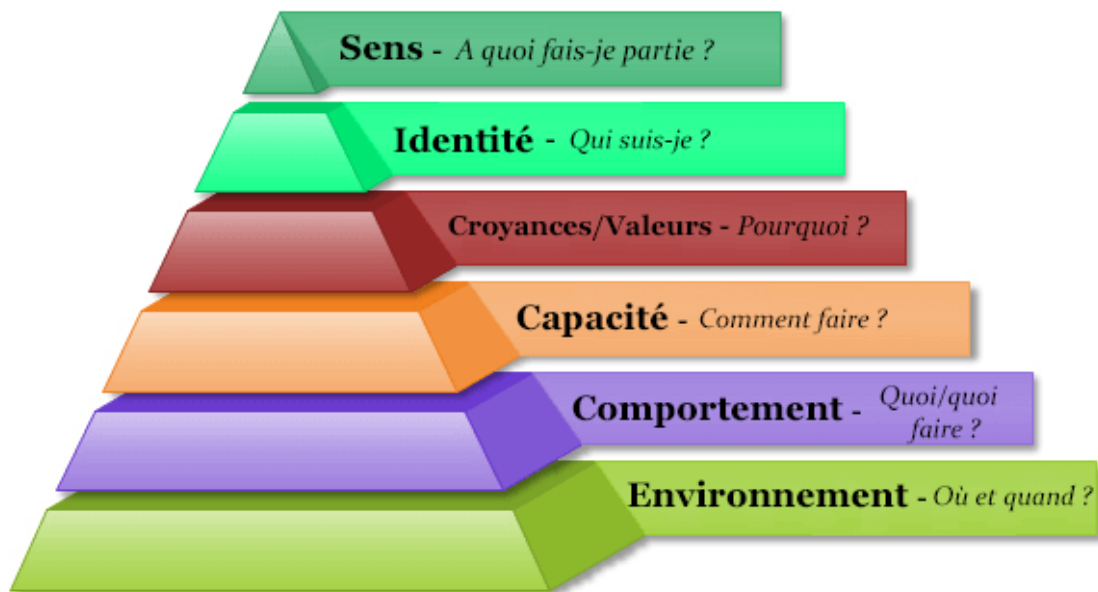


La Pyramide de Dilts



La pyramide de Dilts : méthode d'identification de l'origine des problèmes

A l'origine la pyramide de Dilts est un outil polyvalent qui peut aider à comprendre et à gérer le changement à différents niveaux, que ce soit pour un individu ou une organisation. Elle tire son nom de Robert Dilts, un contributeur influent à l'évolution de la programmation neurolinguistique (PNL). Un outil indispensable pour penser le changement.

La pyramide de Dilts peut devenir un **outil puissant en art-thérapie** pour explorer les différentes couches de l'identité, débloquer des schémas internes et favoriser une transformation créative. Voici comment vous pouvez l'utiliser concrètement.

La **pyramide de Dilts** est un outil d'analyse puissant qui permet de **localiser précisément les points de blocage** dans un processus de changement, qu'il soit personnel, professionnel ou relationnel. Elle repose sur 6 niveaux logiques, du plus concret au plus profond, et chaque niveau influence les autres. En identifiant à quel étage se situe une difficulté, on peut agir **au bon endroit** pour débloquer la situation.

Comment repérer un blocage avec la pyramide de Dilts

1. **Environnement** – Où ? Quand ? Dans quelles circonstances ce blocage a-t-il lieu ?

- Blocages liés au **contexte extérieur** : lieu, entourage, horaires, conditions matérielles.
- Exemple : "Je me sens éparpillé et confuse par manque de clarté"

Solutions possibles : ranger son lieu de vie, se créer un espace dédié au ressourcement, créer pour être dans le flow (expliqué au module 1) faire des mouvements de Brain Gym sur la focalisation, méditer pour arrêter le mental, écouter de la musique, aller se promener dans la nature....

2. **Comportements** – *Quoi ? Comment je me comporte du fait de ce blocage ?*

- Blocages dans les **actions concrètes** : procrastination, évitement, automatisme.
- Exemple : "Je dis toujours oui, même quand je ne veux pas."

Solution : Travailler sur le besoin d'être aimé, sur la mésestime de soi qui engendre la procrastination et peut être sur les croyances limitantes

3. **Capacités** – *Comment ? Que me manque t'il pour éviter ce blocage ?*

- Blocages liés aux **compétences ou ressources internes** : manque de savoir-faire, de stratégie ou de confiance.
- Exemple : "Je ne sais pas comment gérer mon stress."

Solution : Écouter de la musique, faire du yoga, méditer, apprendre la respiration ventrale, travailler sur l'estime de soi (voir module 1)

4. **Croyances & Valeurs** – *Pourquoi ? Pour quoi ? Qu'elle la raison de ce blocage ?*

- **Blocages profonds liés à des croyances limitantes ou des conflits de valeurs.**
- Exemple : "Je crois que je ne mérite pas de réussir."

Solution : Écouter des rêves éveillés qui vous permettent d'identifier vos valeurs, de mieux vous connaître, identifier et transformer les croyances, réconcilier les valeurs.

5. **Identité** – *Qui suis-je ? Comment est ce que je me vois ?*

- **Blocages liés à la perception de soi : image, rôle, estime de soi.**
- Exemple : "Je ne suis pas fait pour ça."

Solution : redéfinir son identité, renforcer l'estime de soi (module 1), se repositionner (est-il indispensable pour moi de prendre ce chemin ? Cette croyance limitante est-elle fondée ? Avec une telle motivation ne puis-je pas les moyens de réussir ? Est-ce que cette non projection est juste pour moi ?

6. **Mission / Spiritualité** – *Pour quelle finalité ?*

- Blocages existentiels : **perte de sens, manque de vision ou de direction.**
- Exemple : "Je ne sais pas pourquoi je fais tout ça."

Solution : reconnectez-vous à votre mission de vie, connectez vous à vos sensations pour déterminer si cela vous procure de la joie ou pas, redéfinissez ce que vous souhaitez atteindre, vos aspirations profondes. Faire un vision board.

C'est un bon moyen pour déterminer de quel type d'atelier vous avez besoin

Exemple concret et sa résolution :

Voici un **exemple concret** d'un problème identifié grâce à la **pyramide de Dilts** et sa résolution, illustrant comment ce modèle permet de **débloquer une situation en agissant au bon niveau logique** :

Problème : "Je n'arrive pas à prendre la parole en réunion"

Tableau de diagnostic avec la pyramide de Dilts

Niveau	Question clé	Réponse du coaché	Interprétation
Environnement	Où, quand, avec qui ?	En réunion, avec mes collègues	Le contexte est professionnel
Comportement	Que fais-tu ?	Je me tais, je n'ose pas intervenir	Blocage comportemental
Capacités	Comment fais-tu ? Quelles ressources ?	Je sais m'exprimer, mais je perds mes moyens	Ressources présentes mais non mobilisées
Croyances / Valeurs	Pourquoi ? Qu'est-ce que tu crois ?	Je crois que je n'ai rien d'important à dire	Croyance limitante sur sa valeur
Identité	Qui es-tu ?	Je suis quelqu'un de discret, pas légitime	Identité auto-limitante
Mission / Sens	Pour quoi plus grand ?	Je veux contribuer à des projets qui comptent	Désir de sens et d'impact

Résolution : Travailler au niveau identité et croyances

Intervention proposée :

- **Reformulation identitaire** : "Je suis une personne qui apporte de la clarté et des idées précieuses."
- **Travail sur les croyances** : Remplacer "je n'ai rien d'important à dire" par "mon point de vue enrichit le collectif."
- **Rituel symbolique** : Créer un totem ou un objet d'ancrage à poser sur la table en réunion, représentant sa légitimité.
- **Exercice comportemental** : Prendre la parole une fois par réunion, même brièvement, pour créer un nouveau référentiel.

Résultat :

En agissant **au niveau supérieur** (identité et sens), le coaché a pu :

- Modifier ses croyances
- Mobiliser ses capacités
- Changer son comportement
- Et transformer son rapport à l'environnement

