**OUTIL : MODELE SCORE**

**Outil d’exploration pour la réalisation d’un objectif**

Disposition des feuilles de papier au sol de gauche à droite, ***passée, présent et futur***.

Permet de faire un travail sur la recherche des ressources (motivation, action, réussite) et la cohérence entre les différents aspects, afin de faire ressortir la véritable motivation ou l’absence de motivation.

- Comment je suis perçu par l’autre : mettre le bon habit et choisir le bon canal : pensée, émotion ou action. VAKOG ?

- Question à recycler à l’infini : focaliser, défocaliser et refocaliser pour une vision plus globale.

- Reformuler pour aider à trier et à clarifier.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Passé** | | **Etat présent** | | **Futur / Etat désiré** | | | | |
| **Causes**  **(2)** |  | | **Situation actuelle**  **Symptôme (1)** | |  | **Objectif**  **(3)** |  | **Effets**  **(4)** |
| « D’où ça vient ? »  « Depuis quand ? » |  | | Qu’est ce qui se passe actuellement ?  « Quelle est la situation ? »  **« Qu’est-ce qui vous en empêche ? »**  (Confrontant)  « Quoi d’autre ? » | |  | **« Qu’est-ce que vous voulez ? »**  « Où voulez-vous allez ? »  (« Et maintenant, qu’est-ce que vous voulez ? »)  « Quel sera le plus petit objectif, Le 1er pas? » |  | **« Qu’est-ce que**  **ça va vous**  **apporter ? »**  « En quoi c’est important ? »  « Quand vous y êtes, comment êtes vous ? » |
|  |  | |  | | **Ressources**  **(5)** |  |  | **Espace Méta**  **(Recul et réflexion quand nécessaire)** |
| **Les Questions sont à recycler plusieurs fois, jusqu’à ce que l’objectif soit**  **PREMIER\*** |  | |  | | ***« De quoi auriez-vous besoin pour y accéder?****De quoi d’autre ? »*  *« De quelles ressources disposez-vous ? »*  *Comment allez-vous faire en premier puis pas à pas ?* | * Actes concrets * 3 possibilités * Plan d’action = découpage de l’objectif en sous objectif et étapes de progression |  | « Où en êtes-vous ? »  « Où allez-vous ? »  **Qu’est-ce qui se passe en vous ?** |

**En cas de blocage :** « qu’attendez-vous de moi ? ». En quoi puis-je vous aider ?

**Témoignage, point de vue personnel :** « En vous écoutant j’aurais envie de vous dire… »

**… Et vous, qu’est-ce que vous voulez ? Qu’est-ce qui se passe pour vous ?**

**DETERMINER L’OBJECTIF**

Pour être valider un objectif , il doit être **PREMIER\* =>**

* **Précis** ou factuel, c’est à dire représenté en VAKOG
* **Réalisable.** Interroger les moyens, les évidences, le temps
* **Enoncé** positivement. Le cerveau ignore la négation
* **Mesurable** ou quantifié. Combien, comment, quand ? prévoir les étapes et les sous objectifs
* **Identifiable** dans son contexte. Futurisation. Qu’est-ce que je VAKOG ? Dépend que de la personne
* **Ecologique**. Impact de la personne sur son environnement. Avantages et inconvénients. Débusque les éventuels sabotages
* **Responsabilité** ou ressort de la personne. Qu’est-ce que vous voulez vraiment ? De quoi avez-vous besoin ?

**Quel que soit la situation nous passons par les domaines de l’émotion, de la pensée et de l’action. Mais Chacun d’entre nous a une porte d’entrée préférentielle selon le contexte ou son fonctionnement. Il est intéressant de faire prendre conscience à l’étudiant de son fonctionnement.**