

LES 3 CHAISES



LA MISE EN PLACE (2')

Place 3 chaises (Identiques si possible (neutralité) en triangle.

> Distance : 1,5 mètre entre chaque

> Orientation : se font face

CHAISE 1 : POSITION ACTUELLE (5')

Assieds-toi sur la première chaise. "Depuis cette chaise, tu es TOI, maintenant, avec ton problème.

Décris ta situation en parlant au JE.

Qu'est-ce que tu ressens ? Qu'est-ce qui bloque ?

Qu'est-ce que tu veux ?"

Ce que tu notes

> Les mots exacts utilisés

> La posture corporelle

> Le niveau d'énergie

> Les émotions exprimées

Phrases types entendues

"Je suis coincé entre X et Y" ;

"J'ai peur de me tromper" ;

"Je ne sais pas quoi choisir" ;

"C'est trop risqué"

CHAISE 2 : PERSPECTIVE OPPOSÉE (5')

Change physiquement de chaise. "Depuis cette chaise, tu es QUELQU'UN qui pense exactement l'inverse.

Quelqu'un qui dirait que ton problème n'en est pas un.

Quelqu'un qui a une vision opposée.

Parle depuis cette perspective : qu'est-ce que cette personne dirait ?"

Options de perspectives

→ Un entrepreneur qui fonce

→ Quelqu'un qui a déjà vécu ça

→ Une personne qui n'a pas tes peurs

→ Ton opposé caractériel

Ce qui émerge souvent

"Ce n'est pas si grave en fait" ; "Il suffit de faire X" ; "Tu te compliques la vie" ; "Lance-toi et tu verras"

CHAISE 3 : OBSERVATEUR NEUTRE (5')

Assieds-toi sur la troisième chaise. "Depuis cette chaise, tu es un OBSERVATEUR neutre et bienveillant.

Tu vois les deux autres positions.

Tu n'as aucun enjeu.

Tu observes avec curiosité.

Qu'est-ce que tu remarques ?

Qu'est-ce qui devient évident ?"

Position physique importante

→ Légèrement en retrait

→ Vue sur les 2 autres chaises vides

→ Posture détendue

Révélation fréquentes

"Les deux ont raison en fait" ; "Le vrai problème n'est pas là" ; "C'est une fausse opposition" ;

"La solution est évidente"

Question magique : "Si tu devais conseiller la personne sur la chaise 1, que dirais-tu ?"

L'INTÉGRATION (3')

Reviens sur la chaise 1.

"Retourne sur ta première chaise.
Qu'est-ce qui a changé ?
Qu'est-ce que tu sais maintenant ?
Quelle décision émerge ?"

Ce qui se passe 90% du temps

- | | |
|----------------------|---------------------|
| → Clarté soudaine | → Solution évidente |
| → Peur qui disparaît | → Décision prise |

Questions de clôture

"Quelle action tu fais cette semaine ?"
"De quoi as-tu besoin pour avancer ?"
"Qu'est-ce qui pourrait te freiner ?"

QUAND UTILISER LES 3 CHAISES

Parfait pour :

- ✓ Décisions bloquées
- ✓ Dilemmes qui durent
- ✓ Conflits internes
- ✓ Sur-analyse mentale
- ✓ "Je tourne en rond"

À éviter si :

- X Trauma actif
- X Première séance
- X Client très rigide

Plus d'infos ?

Thomas Berteaux (Les Facilitateurs d'Alsace) - thomas@btx-conseil.fr