



mélanie bédard  
c o a c h i n g

# LES NIVEAUX NEUROLOGIQUES DU CHANGEMENT

de Robert Dilts

Mission - Sens- Vision  
Pour quoi ? Pour qui ?

Identité  
Qui suis-je ?

Croyances /Valeurs  
Pourquoi - Ce que je crois pouvoir faire - Ce qui m'est important

Capacités - Compétences- Stratégies  
Comment faire - Apprentissages- Émotions

Comportements  
Quoi - Ce que je fais - Ce que je dis - Mes réactions

Environnement  
Où - Quand- Contexte - Lieux - Personnes



Pour plus d'information sur les niveaux logiques et leurs impacts sur tous nos domaines de vie comme la famille, le couple, le travail, notre santé, nos amis, nos loisirs, je vous invite à lire l'article suivant et faire davantage de recherches sur le sujet : <https://www.penserchanger.com/les-niveaux-logiques-de-robert-dilts>

Tentez d'identifier à quel niveau se situe votre difficulté/problème et travaillez ce niveau ainsi que le niveau supérieur. Sachez que travailler un niveau aura un impact sur les autres. Voir l'image de droite sur la deuxième page.

Ne surtout pas associer les erreurs et les échecs à son identité, mais plutôt aux apprentissages et aux compétences à acquérir et aux comportements à changer.

