



CLE :

L'avocat de l'ange



OBJECTIFS DE LA CLE

- Adopter un état d'esprit positif
 - Permettre de nouvelles idées et enrichir sa vision des choses
 - S'ouvrir à soi et aux autres

PRINCIPE : Se faire « l'avocat du diable » est un automatisme fréquent : nous avons tendance à adopter plus facilement une position de désaccord, mettre en avant nos contre-arguments et les faiblesses de la « partie adverse », nous focaliser sur ce qui ne va pas, ce qui fait défaut et chercher la faille. Ce comportement peut s'avérer destructeur car progressivement va conduire à ce que les voix se taisent et étouffent toute idée, de peur d'être rejeté ou critiqué, et parce que cela peut engendrer des tensions entre les individus et limiter la créativité. Ainsi pour compenser l'avocat du diable, nous vous proposons de vous mettre aussi dans la posture de l'avocat de l'ange. **Comment faire ?**

Lorsqu'une situation ou une idée se présente, qu'elle vienne de vous ou d'une autre personne :
Procédez-en 3 étapes :

1 – LAISSEZ PARLER VOTRE AVOCAT DU DIABLE



Rechercher les défauts, les risques, les failles...

- Qu'est-ce qui ne va pas dans cette situation ?
- Quels sont les dysfonctionnements ou les défauts ?
- Qui a commis une erreur ?
- Quelles sont les conséquences néfastes possibles ?

2 – COMPENSEZ PAR VOTRE AVOCAT DE L'ANGE



Mettez en lumière les avantages, le positif...

- Qu'est-ce qui va bien dans cette situation ?
- Quels sont les bénéfiques, les opportunités de cette situation ?
- Qui peut en profiter positivement ?
- Qu'est-ce que cela me permet ? Qu'est-ce que cela m'apporter et me fait gagner ?



3 – FAITES LA SYNTHÈSE des informations pour enrichir votre vision de la situation et identifier de nouveaux éclairages, pour décider celui qui semble plus utile et le plus écologique pour vous.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Le livre « On est foutu, on pense trop », de Serge Marquis
- L'épisode 151 « Les ruminations » du Podcast « Change ma vie »
- Les fiches pratiques de la Boîte à clés « La confiance en soi » : www.cbcoach.fr/boites-a-cles/la-confiance-en-soi/



Société Cbcoach
www.cbcoach.fr