

---

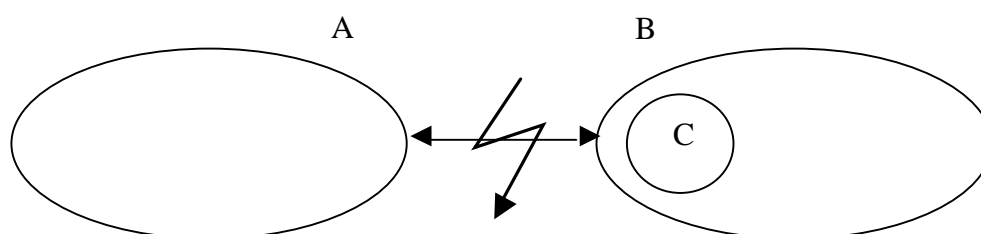
# MÉTHODE DE DESCRIPTION DE SITUATION A-B-C

## INTRODUCTION

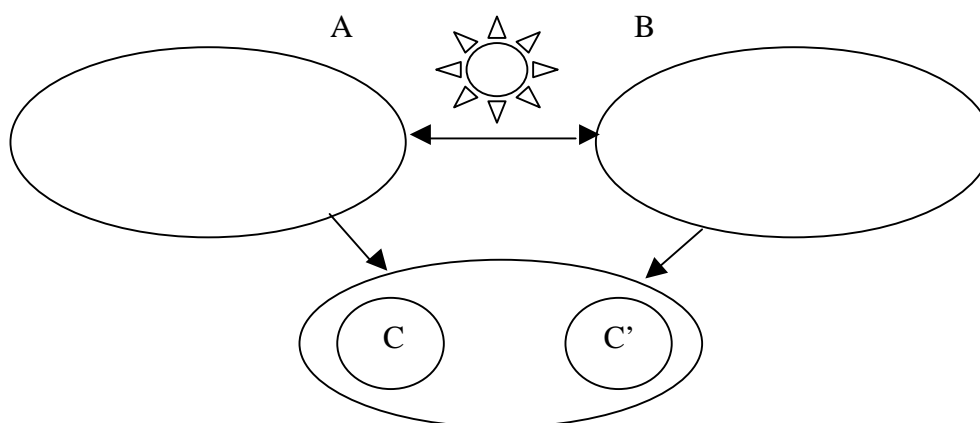
L'objectif de cet outil est de proposer à toute personne qui souhaite réfléchir sur une situation relationnelle, une démarche systématique de description de la situation.

## SÉPARER LA PERSONNE DU PROBLÈME

La première étape consiste à séparer la personne du problème. En effet, on observe que généralement une personne A qui rencontre un problème C avec une personne B (ou un groupe de personnes B), a la fâcheuse tendance à confondre le problème C et la personne B. Ainsi, B devient le problème C.



Cette situation a pour conséquence que la relation entre A et B n'est plus suffisamment bonne pour permettre à A et B de dialoguer et de chercher à résoudre ensemble le problème C. C'est dans cette perspective que nous préconisons de préalablement séparer le problème C de la



personne B. Ainsi, le nouvel objectif consiste à établir une relation suffisamment bonne entre A et B afin qu'ensemble, ils décident de trouver une solution au problème C (à noter que bien souvent, le problème C est perçu différemment par A et par B... C'est donc pour identifier le problème vu de B que nous l'avons baptisé C').

---

## **DESCRIPTION DE LA SITUATION**

Cette description doit être la plus objective possible. Elle ne porte que sur des faits observables (lieu, date, heure, personnes présentes, structure organisationnelle, organigramme, documents existants, etc.).

## **DESCRIPTION DE LA SITUATION VUE DE A (INTROSPECTION)**

Il s'agit cette fois de décrire subjectivement comment A a perçu la situation. Il s'agit de décrire :

- Qui est A dans cette situation (statut, rôle, traits de caractère propres à cet environnement, etc.)
- Qui est B dans cette situation (idem)
- Ce que A a fait (paroles, actes, attitudes, etc.)
- Ce que A a pensé :
  - ⇒ de lui-même
  - ⇒ de B
  - ⇒ de la situation
- Ce que A a ressenti (émotions : colère - tristesse - peur - joie - impuissance - honte - etc.)
- Ce qu'est le problème C vu de A (soyez précis sur la description du problème... Dans tous les cas, le problème n'est pas B)

## **DESCRIPTION DE LA SITUATION TELLE QUE A PENSE QUE B LA VOIT (DÉCENTRATION)**

Le but est de répondre aux mêmes questions que pour la situation vue de A, mais en imaginant être maintenant à la place de B. Parfois les réponses sont évidentes car B s'est exprimé clairement, parfois nous sommes amenés à faire des hypothèses sur ce qui s'est passé pour B, voir même sur ce qui pourrait se passer pour B s'il s'agit d'une situation à venir. Evidemment, le problème vu de B sera C'.