

# Votre exercice

## Le camp de base de F. BALTA

C'est un modèle systémique qui **explore les avantages et les inconvénients d'une situation**. Il ne s'agit pas ici de faire la liste des avantages et des inconvénients d'une décision.

Mais plutôt de considérer qu'une **situation a toujours des avantages et des inconvénients** mais pas pour les mêmes personnes...

### Passons à la pratique...

- 1.** Votre point de départ est **le présent qui pose une difficulté**, on vous propose d'explorer **toute la dimension négative** (inconvénients) de la situation.
- 2.** Dans un deuxième temps, vous pouvez vous **concentrer sur votre futur désiré**, finalement **la solution** que vous souhaitez en n'oubliant pas qui sera impacté !
- 3.** Le troisième temps passe finalement **par l'affirmation** : "*je ne connais aucune situation qui n'ait que des avantages ou que des inconvénients pour tout le monde*". Donc on vous propose de **réfléchir aux inconvénients** de ce futur désiré, pour vous et votre environnement.
- 4.** Pour le quatrième temps on vous propose de passer à nouveau par la **situation présente** mais en se **focalisant sur les aspects positifs et les avantages**.

**Ce travail va vous permettre de requalifier le présent et vous diriger vers un avenir respectueux de vos valeurs.**



Prenez rendez-vous par mail :  
[jrenet@ressourcesetprogres.fr](mailto:jrenet@ressourcesetprogres.fr)

Ressources  
& Progrès

Accompagne les transitions de vie