



# Les Habits Neufs de l'Empereur

**Des interactions constructives en  
situation de stress**

**Un atelier de Portia Tung et Jenni Jepsen  
traduit et adapté de l'anglais  
par Dorothee Le Seac'h et Pierrick Thibault**



# Les auteurs

**Portia Tung**

**Jenni Jepsen**

**Internal  
Consultant**

**Consultant**

**Coach**

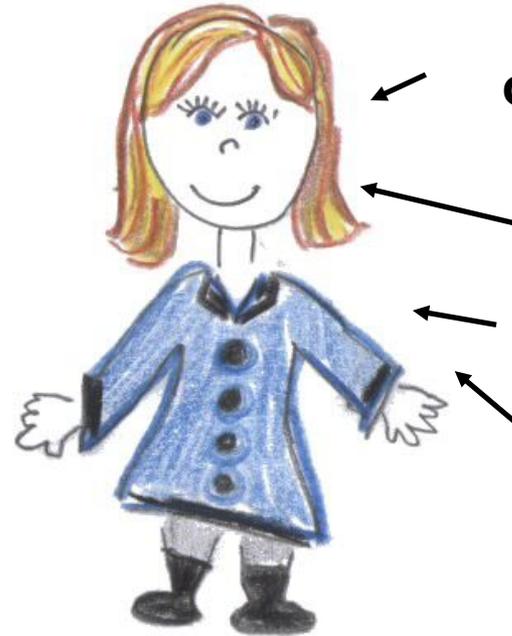
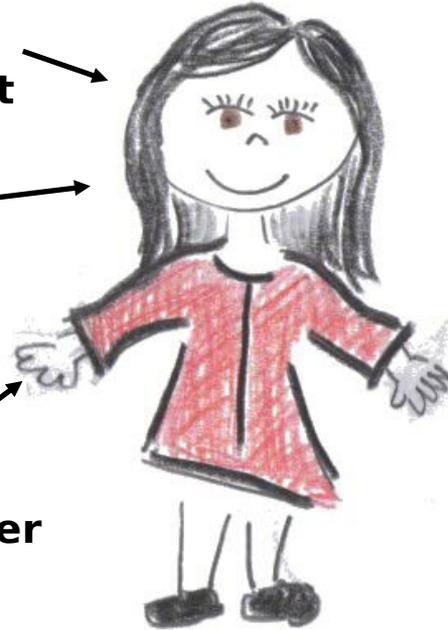
**Coach**

**Storyteller**

**Writer**

**Playmaker**

**Strategist**



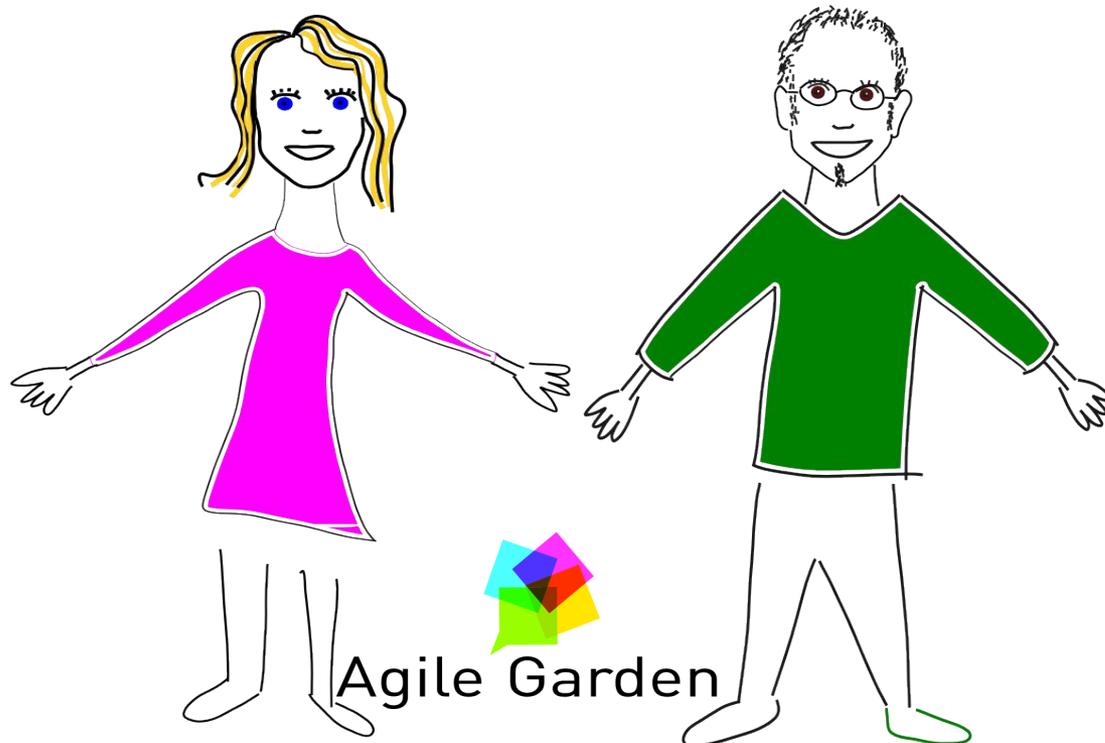
[www.selfishprogramming.org](http://www.selfishprogramming.org)

**goAgile**

[www.goagile.dk](http://www.goagile.dk)

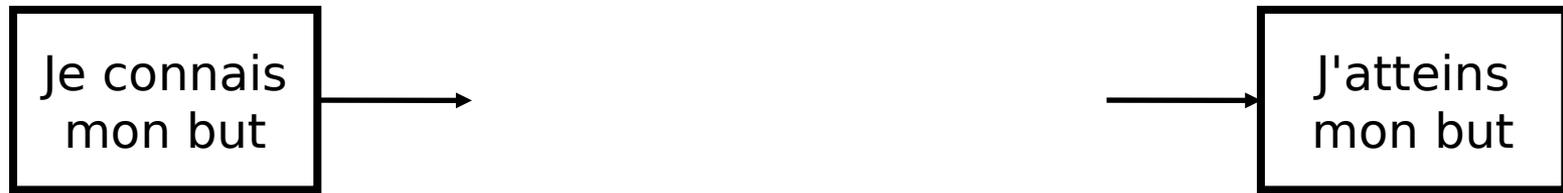
# Les facilitateurs

**Dorothee Le Seac'h Pierrick Thibault**

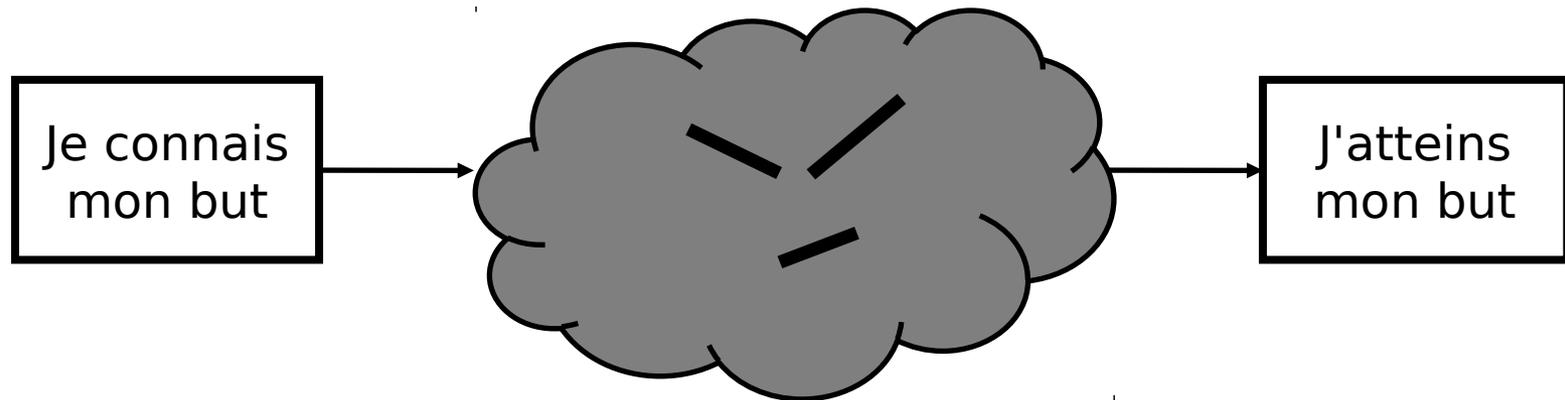


**[www.agilegarden.fr](http://www.agilegarden.fr)**

# Des interactions constructives en situation de stress



# Attention aux nuages gris du stress

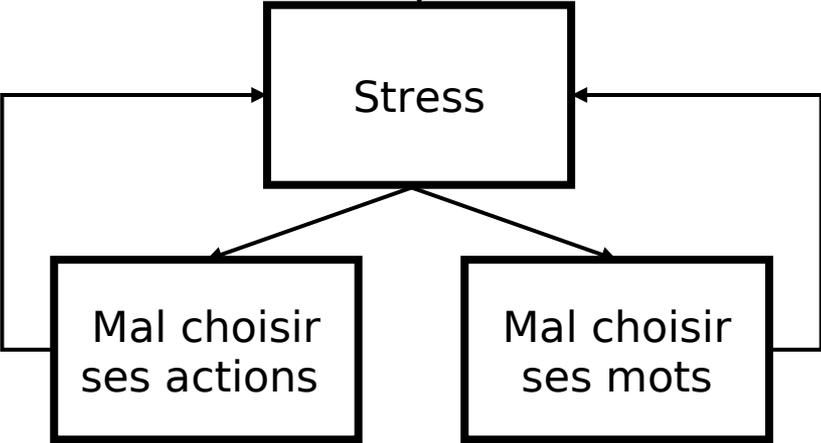


# La réalité (actuelle) au travail

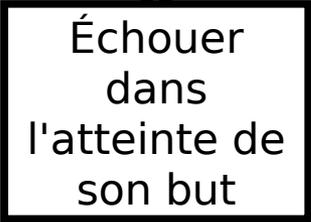
Causes



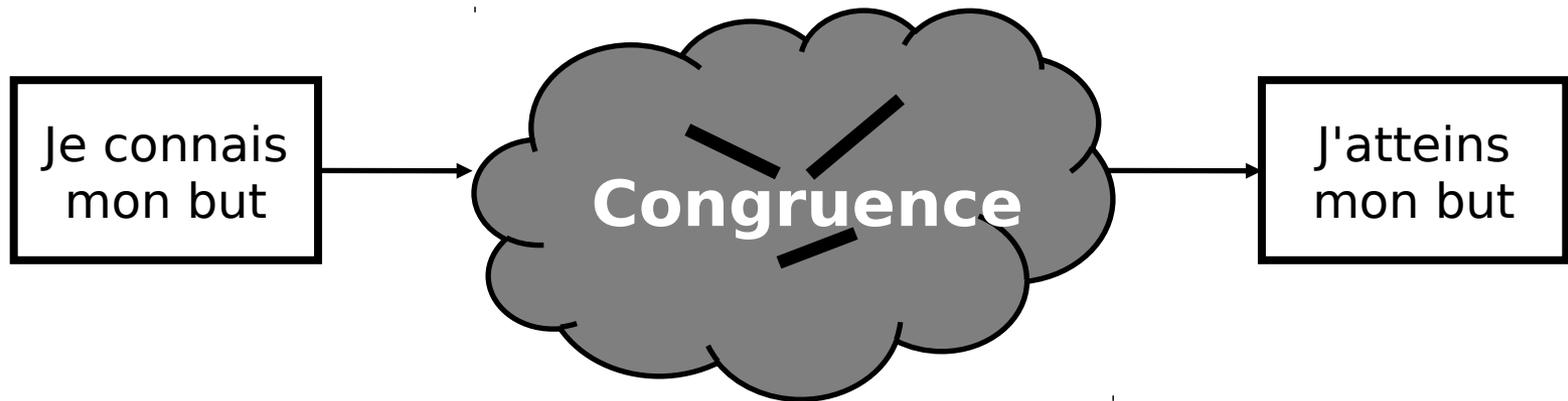
Effets



Résultat



# Chasser les nuages gris du stress



# Qu'est-ce que la 'congruence' ?

**“Congruence : Qualité de ce qui est adéquat et coïncide avec autre chose.”**

**– Wiktionary**

# Qu'est-ce que la 'congruence' ?

**“Congruence : En psychothérapie, congruence est le terme employé pour indiquer une correspondance exacte entre l'expérience et la prise de conscience.”**

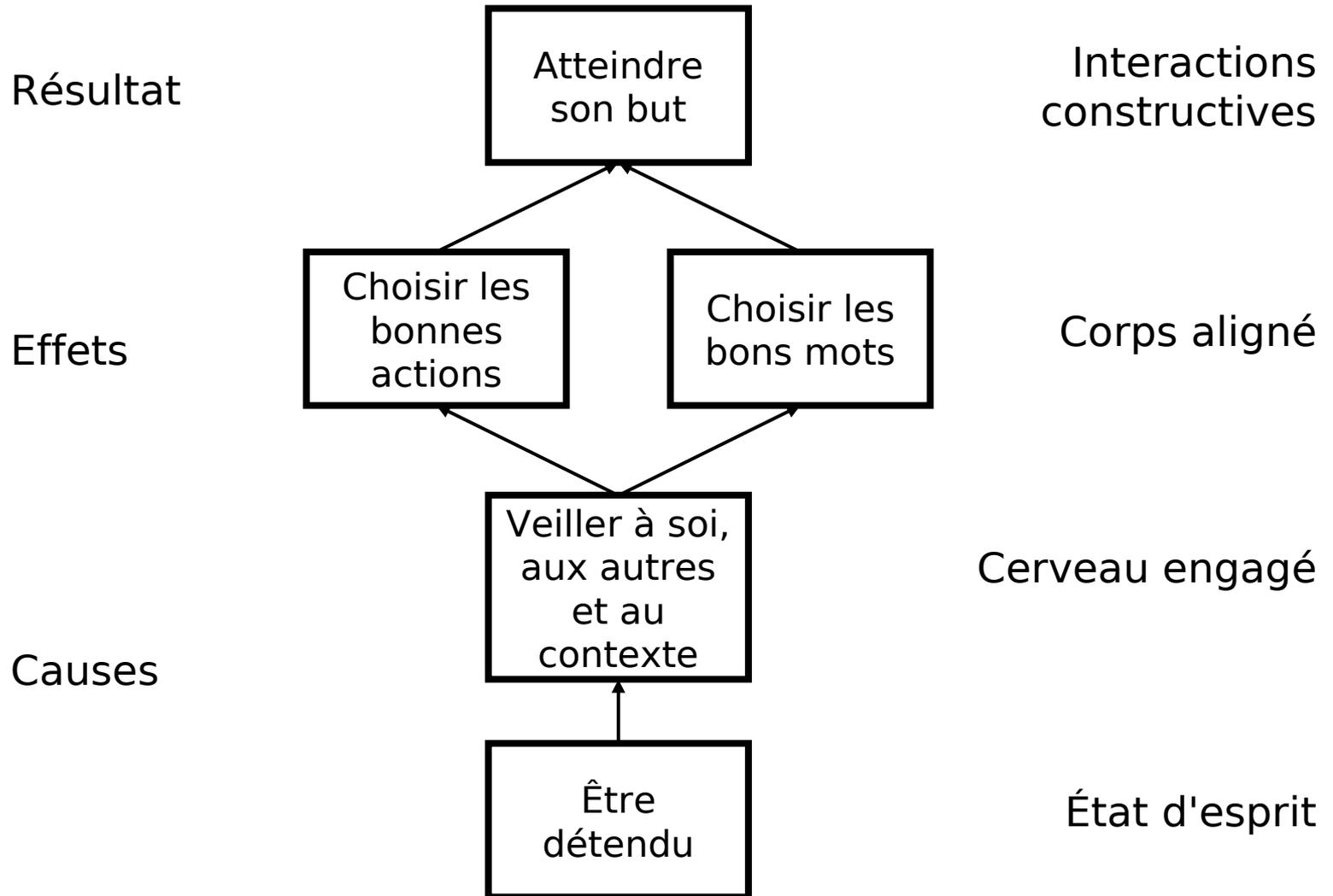
**– Wikipedia**

# **Définition de 'Congruence'**

**Cohérence entre ce que vous ressentez et ce que vous exprimez.**

**En harmonie avec les autres et la situation.**

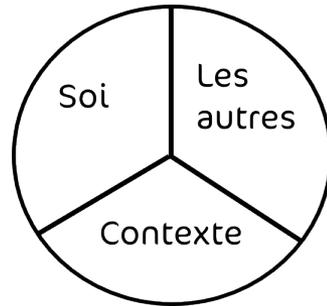
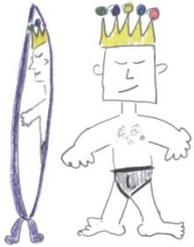
# La réalité (future) au travail



# **Les critères de réussite de la session**

- ✓ **Comprendre ce qu'est la congruence.**
- ✓ **Reconnaître les comportements non congruents chez soi.**
- ✓ **Reconnaître les comportements non congruents chez les autres.**
- ✓ **Passer un bon moment !**

# La formule magique



**1 Conte + 1 Modèle + Théorie appliquée**

**=**

**Happy End**

# À propos de la session

## Chapitre 1

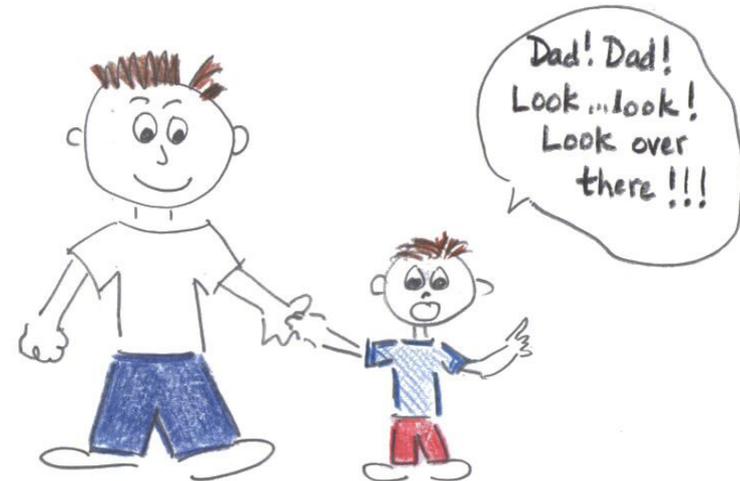
- 'Les Habits neufs de l'Empereur' – un conte 'agile' danois

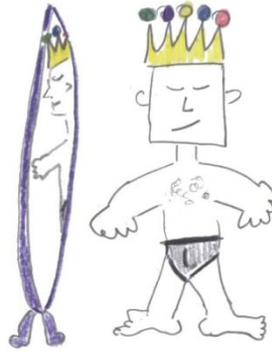
## Chapitre 2

- L'aventure des Habits neufs de l'Empereur

## Chapitre 3

- Votre voyage vers la congruence





# Chapitre 1

**‘Les Habits neufs de l'Empereur’**

**Un conte agile danois**



*Il était une fois... un empereur dont l'unique passion dans l'existence était de changer d'habits à chaque heure du jour.*



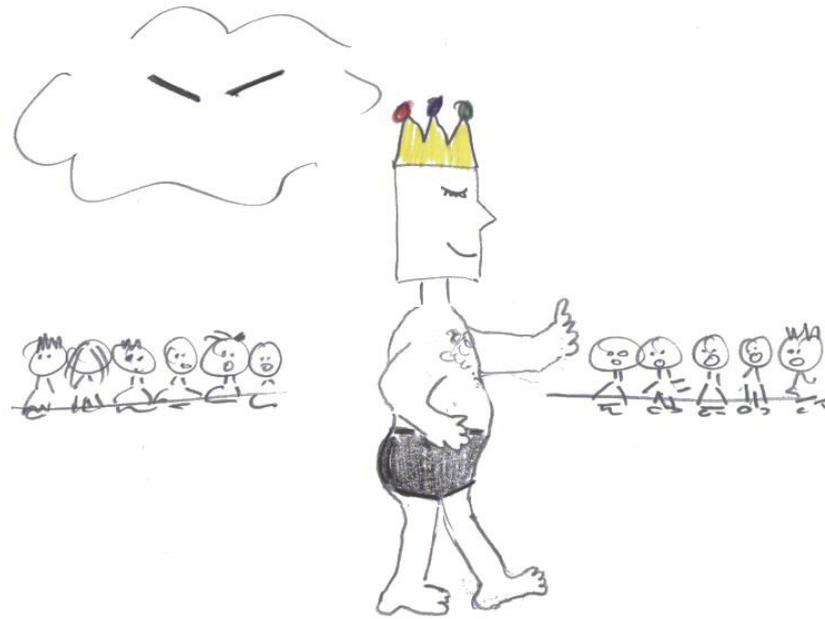
« Il faut que vous sachiez, Majesté, que notre tissu n'est pas seulement magnifique. Il possède également une propriété tout à fait hors du commun : il est invisible aux imbéciles et à ceux qui font mal leur travail... »



*Il n'osa pas aller voir lui-même, et préféra lui envoyer son Ministre, en qui il avait toute confiance.*



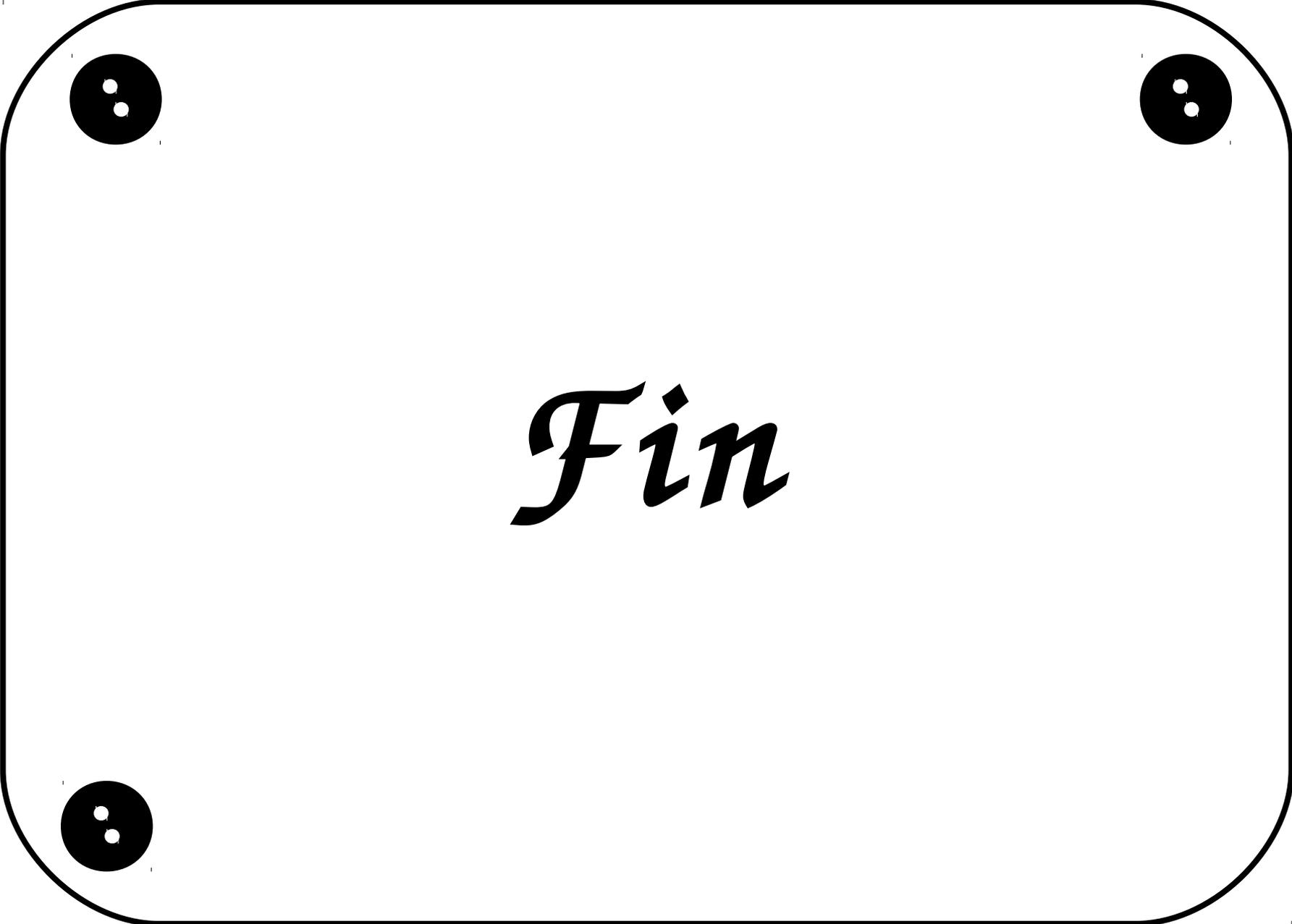
*« Jamais je n'ai observé si fin tissage... » balbutia le Ministre, de peur de passer pour un incapable doublé d'un sot.*



*A son passage, tous ses sujets l'acclamaient et le félicitaient pour son élégance.*



- *Oh ! Le roi est nu ! s'écria un enfant.*
- *Veux-tu bien te taire ! Le gronda son père.*



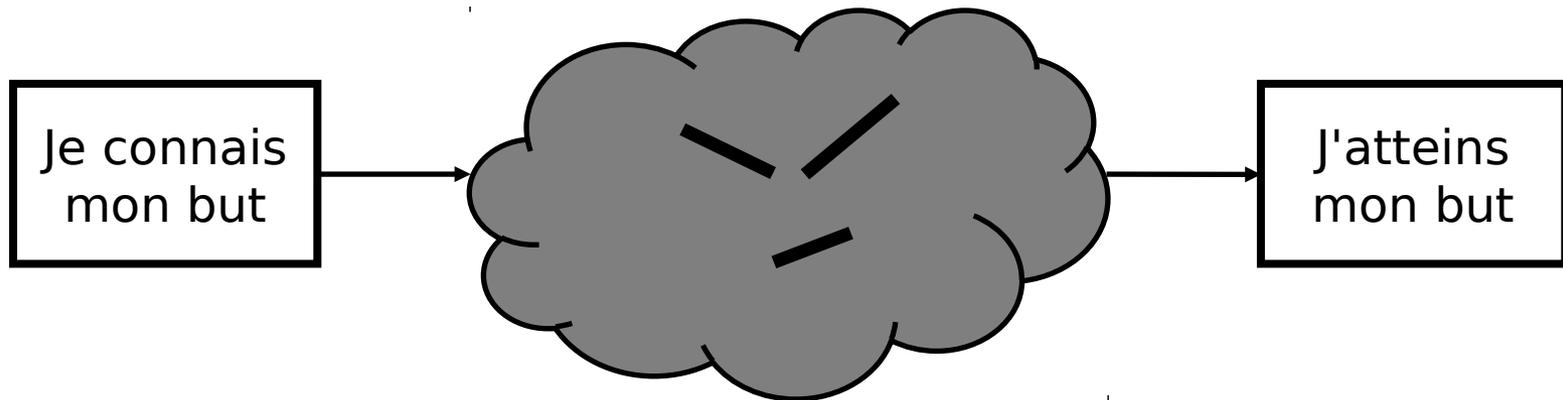
*Fin*



## Chapitre 2

# L'aventure des Habits neufs de l'Empereur

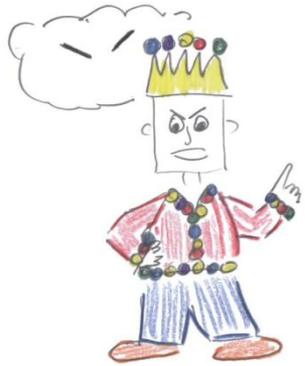
# Que se passe-t-il lorsque l'on est en situation de stress ?



Nous perdons notre sang-froid.

Nous réagissons.

# Les 5 postures



Posture #1  
**Blameur**



Posture #2  
**Suppliant**



Posture #3  
**Super-raisonnable**



Posture #4  
**Aimant/Haineux**

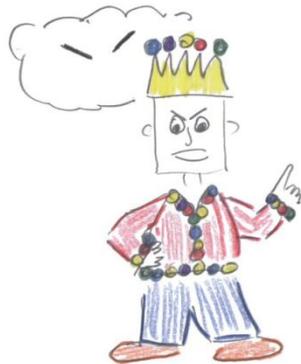


Posture #5  
**Distrayant**

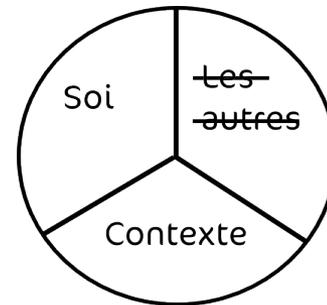
**Exercice d'échauffement !**

# Posture #1 Blameur

« Tout est de votre faute ! »

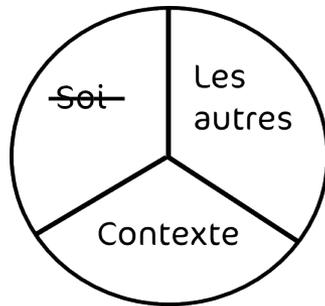


L'empereur



# Posture #2 Suppliant

« Je ferai tout ce que vous voudrez. Ne me faites pas de mal ! »



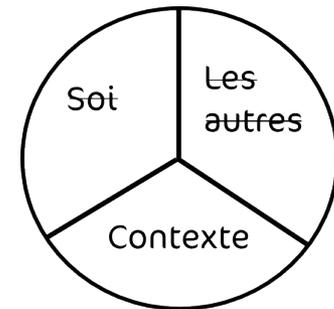
Le ministre

# Posture #3 Super-raisonnable

« Je ne considère que les faits. »



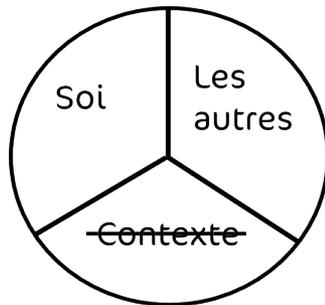
**Les citoyens**



# Posture #4 Aimant/haineux

« L'empereur est nu !

C'est un idiot. Je le déteste ! »

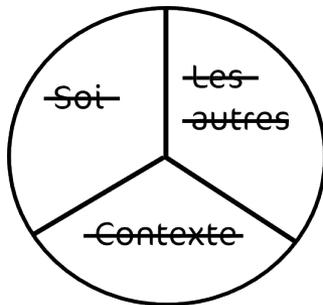


**Le petit garçon**

# Posture #5 Distrayant

« C'est la tenue parfaite pour  
votre anniversaire ! »

(même si ce n'est pas votre anniversaire)



Le tailleur

# Exercice # 1

- **Formez 5 groupes.**
- **Chaque groupe pioche une posture.**
- **Mettez-vous dans la posture que vous avez piochée et notez les phrases que vous auriez pu dire dans cette posture.**
- **Échangez de groupe à groupe en utilisant vos phrases.**

# Debrief

**1. Qu'est-ce qui s'est passé ?**

**2. Lorsque vous étiez dans votre posture :**

- **Comment vous sentiez-vous ?**
- **Que pensiez-vous ?**
- **Qu'avez-vous observé ?**
- **Qu'avez-vous entendu ?**

# **Chapitre 3**

**Votre voyage vers la  
congruence**

# Les 5 postures



Posture #1  
**Blameur**



Posture #2  
**Suppliant**



Posture #3  
**Super-raisonnable**

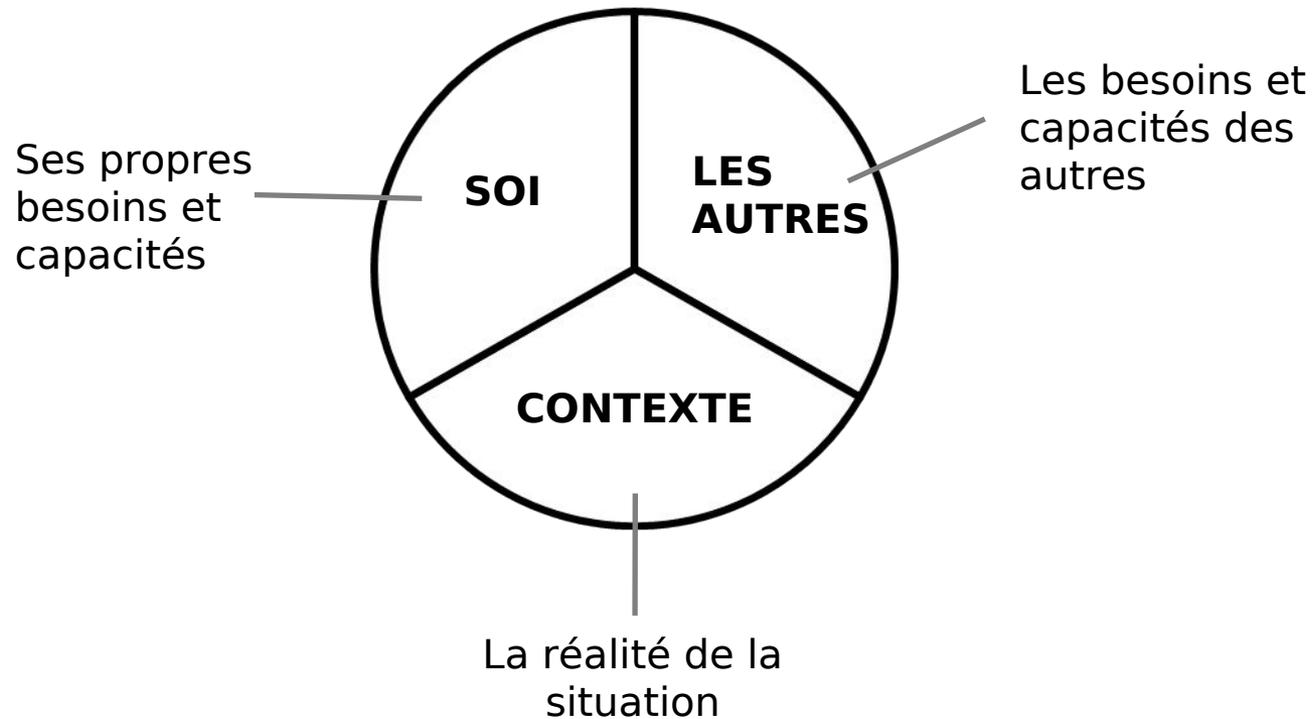


Posture #4  
**Aimant/Haineux**



Posture #5  
**Distrayant**

# Les 3 éléments de toute situation



**L'autre choix :**  
**Etre congruent**

# **Exercice #2**

**Restez avec le même groupe de 5.**

**Vous êtes toujours face au même problème.**

**Adoptez un comportement congruent.**

# Debrief

**1. Qu'est-ce qui s'est passé ?**

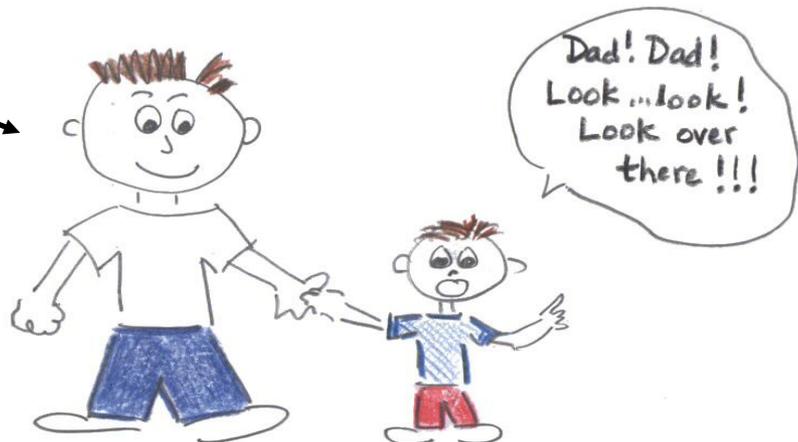
**2. Lorsque vous étiez dans votre posture :**

- **Comment vous sentiez-vous ?**
- **Que pensiez-vous ?**
- **Qu'avez-vous observé ?**
- **Qu'avez-vous entendu ?**

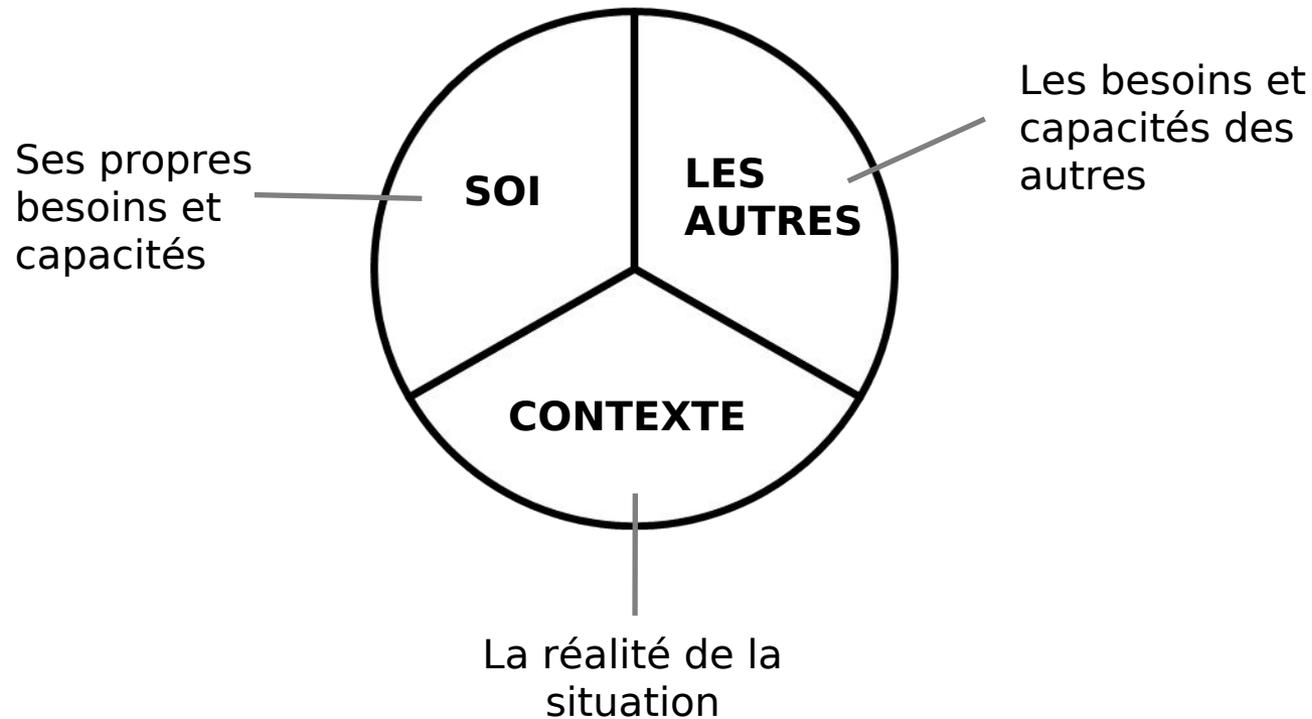
# Définition de 'Congruence'

- Dites ce que vous pensez, et pensez ce que vous dites.
- Ce que vous faites apparaître à l'extérieur correspond à ce que vous ressentez à l'intérieur.
- En harmonie avec les autres et la situation.
- Dites-vous que vous avez toujours le choix.
- Respectez vous-même et les autres

Comportement  
congruent

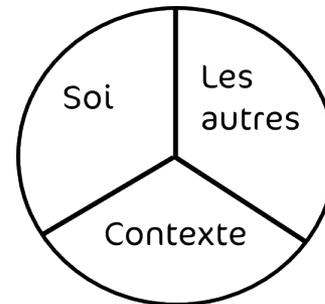


# Prendre les 3 éléments en considération



# Etre congruent

**“Je suis à l'écoute de moi-même, des autres, et de la situation dans laquelle nous sommes.”**



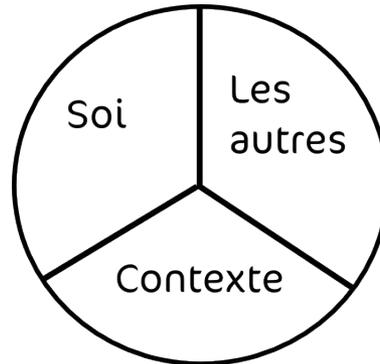
**Une communication congruente,  
cela signifie...**

**“Je suis OK, tu es OK,  
la situation dans laquelle  
nous sommes est OK.”**

# **Et vous... ?**

**Concrètement comment avoir un comportement congruent ?**

# Vers la congruence



- ✓ **Reconnaître l'incongruence**
- ✓ **Faire des ajustements dans vos propres comportements**
- ✓ **Se connecter avec l'autre personne**
- ✓ **Attendre que l'autre personne réponde**
- ✓ **Répéter cela autant de fois que nécessaire**
- ✓ **Utiliser chaque rencontre comme une occasion d'apprendre**

# Apprendre à reconnaître les postures



Posture #1  
**Blameur**



Posture #2  
**Suppliant**



Posture #3  
**Super-raisonnable**



Posture #4  
**Aimant/Haineux**



Posture #5  
**Distrayant**

---

Recherchez des comportements qui vous rappellent ces postures

# Une pause pour comprendre ce qui se passe en nous

1. Qu'est-ce qui s'est passé ?
2. Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
3. Qu'est-ce que cela signifie ?
4. Quelle est ma responsabilité ?

---

**Posez-vous des questions éclairantes.**



# Trouvez votre posture « pilote automatique »



Posture #1  
**Blameur**



Posture #2  
**Suppliant**



Posture #4  
**Aimant/Haineux**



Posture #3  
**Super-raisonnable**



Posture #5  
**Distrayant**

---

Apprenez à identifier quand vous adoptez votre posture « pilote automatique »

**Quelle est votre posture  
« pilote automatique » ?**

# Exercice #3

## En petits groupes :

Identifiez votre posture “pilote automatique” en situation de stress au travail.

Identifiez votre posture “pilote automatique” en situation de stress à la maison.

## Pour chacune de vos postures « Pilote automatique »

- Prenez un exemple typique de situation dans laquelle vous l'adoptez.
- Qu'est-ce que vous dites ? Comment vous comportez-vous ?
- Comment pourriez-vous agir de manière congruente ?

# Astuces pour reconnaître l'incongruence

## Regardez des soap operas

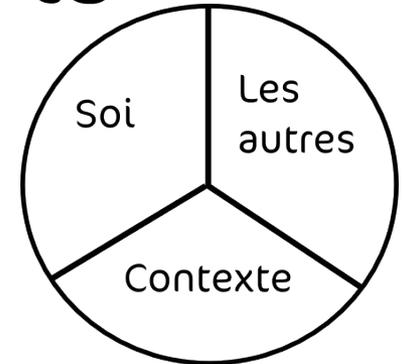
- Les séries TV où le stress est permanent : identifiez et nommez les postures dès qu'elles apparaissent.

## Jeu de rôle, juste pour rire

- Jouez chaque posture. De la manière la plus exagérée et ridicule que possible. Cela vous aidera à les reconnaître lorsque vous les verrez.
- Pratiquez avec vos collègues, amis et familles.



# Astuces pour pratiquer la congruence



## Rappelez-vous de S.A.C

- « Soi. les Autres. le Contexte »
- Demandez-vous : “Je suis ok ? Tu es ok ? La situation est ok ?”
- Poursuivez avec un comportement congruent

## Pratiquez S.A.C tout le temps, partout

- Pratiquez dans les rencontres de tous les jours
- Pratiquez avec vos collègues, vos amis, votre famille

## Répétition mentale

- Avant une réunion ou un rendez-vous, jouez le scénario dans votre tête, et visualisez-vous adoptant un comportement congruent

# L'essentiel à retenir



**Règle #1: Veillez à être congruent vous-même**

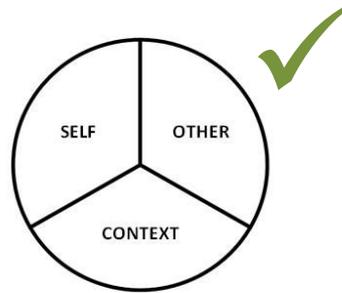
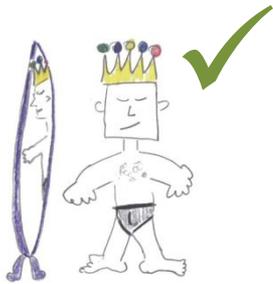
**Règle #2: Adoptez les valeurs de l'agilité**

Communication, Simplicité, Feedback, Courage et Respect

**Règle #3: Travaillez à un rythme soutenable**

# Résumé de la session

# La formule magique



**1 Conte + 1 Modèle + Théorie appliquée**  
**=**

# Happy End

(ou au moins, on en prend la bonne direction !)

# Que se passe-t-il lorsque l'on est en situation de stress ?



Nous perdons notre sang-froid

# Les 5 postures



Posture #1  
**Blameur**



Posture #2  
**Suppliant**



Posture #4  
**Aimant/Haineux**



Posture #3  
**Super-raisonnable**



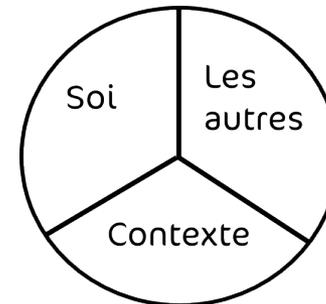
Posture #5  
**Distrayant**

# Etre congruent

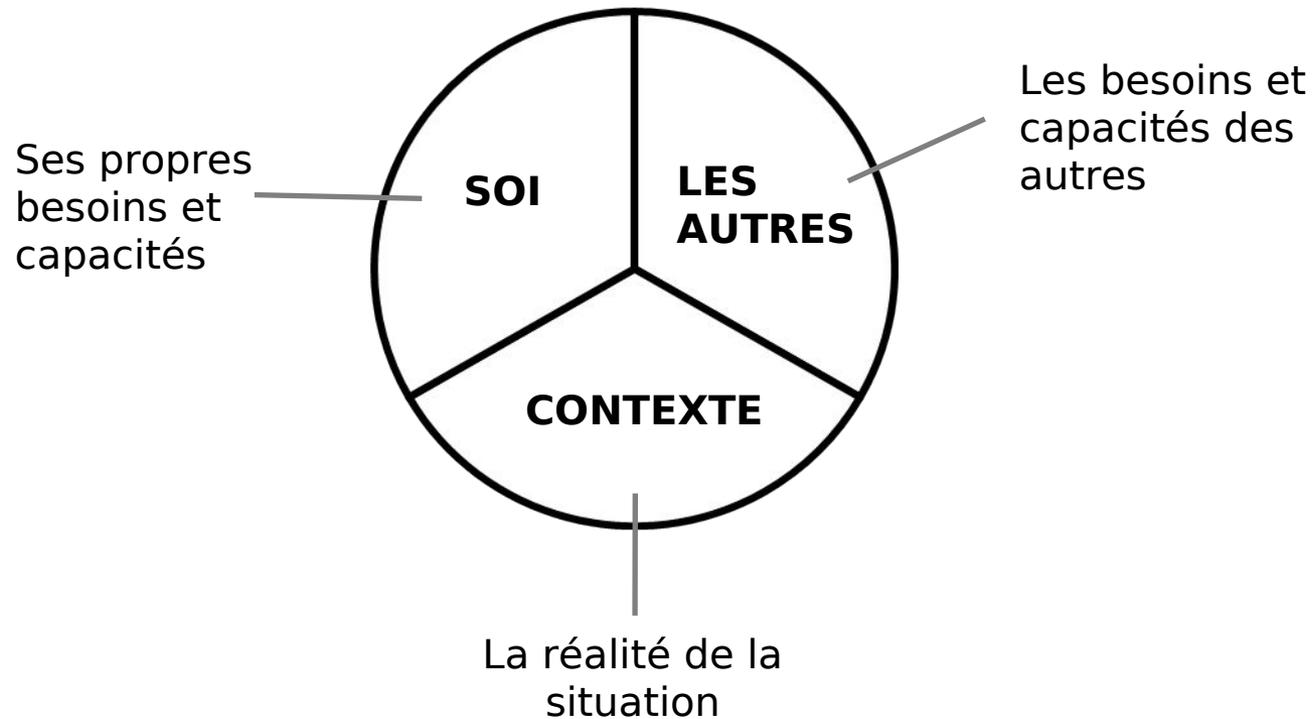
**“Je suis à l'écoute de moi-même, des autres, et de la situation dans laquelle nous sommes.”**



**Le père**



# Prendre les 3 éléments en considération



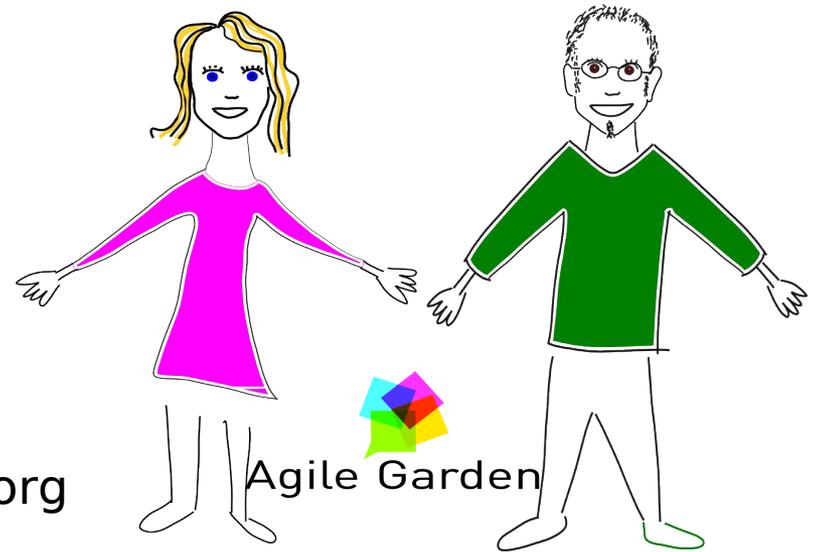
# **Les critères de réussite de la session**

- ✓ **Comprendre ce qu'est la congruence.**
- ✓ **Reconnaître les comportements non congruents chez soi.**
- ✓ **Reconnaître les comportements non congruents chez les autres.**
- ✓ **Passer un bon moment !**

# Nous vous souhaitons de vivre heureux, jusqu'à la fin des temps !

Dorothee Le Seac'h

Pierrick Thibault



[www.agilegarden.fr](http://www.agilegarden.fr)

## Ressources :

- Agile Fairytales: [www.agilefairytales.org](http://www.agilefairytales.org)
- Quality Software Management Vol. 3  
Congruent Action by Gerald Weinberg
- The Satir Model by Virginia Satir
- New Peoplemaking by Virginia Satir



# Rétrospective de Session

What Went Well ?



What Went Wrong?



Puzzles



Lessons Learnt





**For More Happy Endings**

**Share your Gift of Feedback**

[portia@agilefairytale.com](mailto:portia@agilefairytale.com)

[jenni@agilefairytale.com](mailto:jenni@agilefairytale.com)

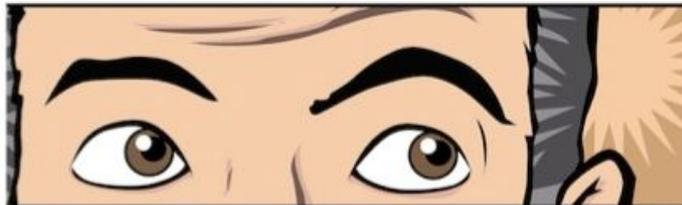
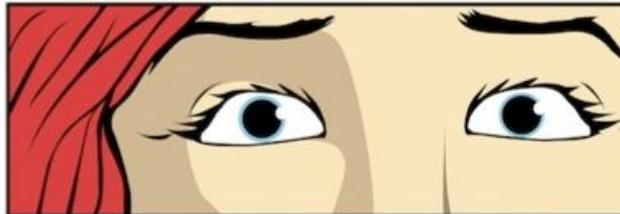
The  
Pragmatic  
Programmers

# The Dream Team

## NIGHTMARE



Boost Team  
Productivity  
Using Agile  
Techniques



Portia Tung

*Edited by Lynn Beighley*

# Session Timetable

00.00 - 00.05 - Introduction and ice breaker

**05.00 - 00.15 - Agile re-telling of 'The Emperor's New Clothes'**

00.15 - 00.25 - Coping Stances - theory and practice

**00.25 - 00.30 - Exercise 1 - Practice Coping Stances**

00.30 - 00.40 - Exercise 1 - group debrief

**00.40 - 00.50 - Congruence - Theory and practice**

00.50 - 00.55 - Exercise 2 - Practice Congruence

**00.55 - 00.65 - Exercise 2 - Group debrief**

00.65 - 00.70 - Use of stances to increase self-awareness

**00.70 - 00.80 - Exercise 3 - Identify your goto stance at work and at home**

00.80 - 00.85 - Tips on how to become more congruent

**00.85 - 00.90 - Session summary**