



Les Habits Neufs de l'Empereur

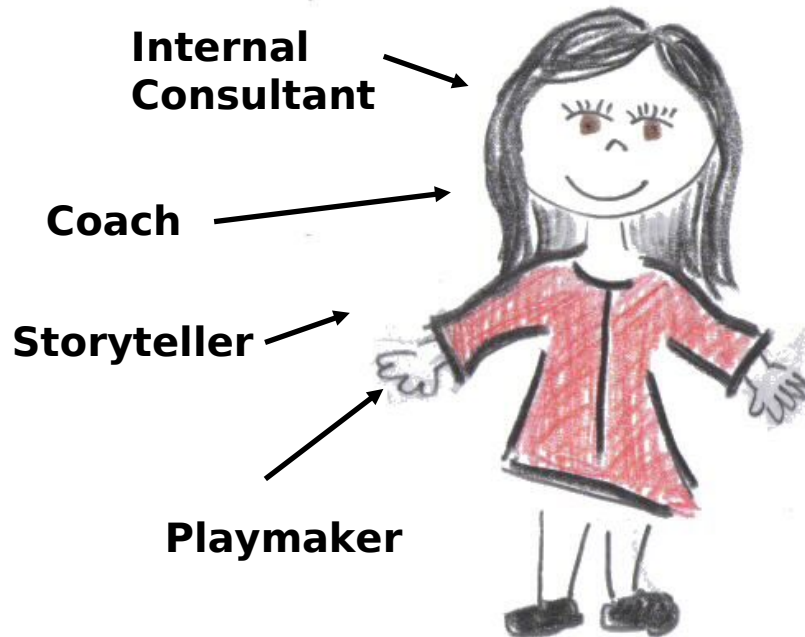
**Des interactions constructives en
situation de stress**

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



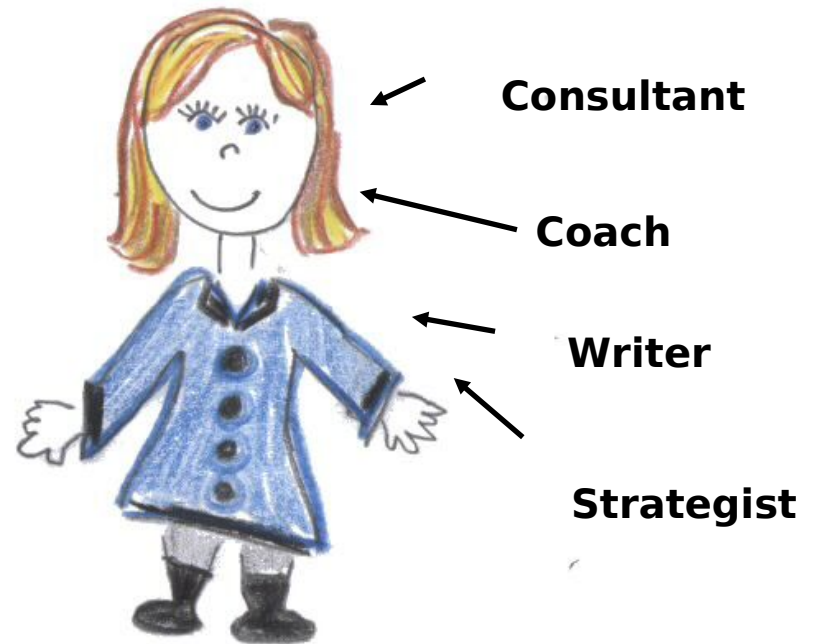
Les auteurs

Portia Tung



www.selfishprogramming.org

Jenni Jepsen

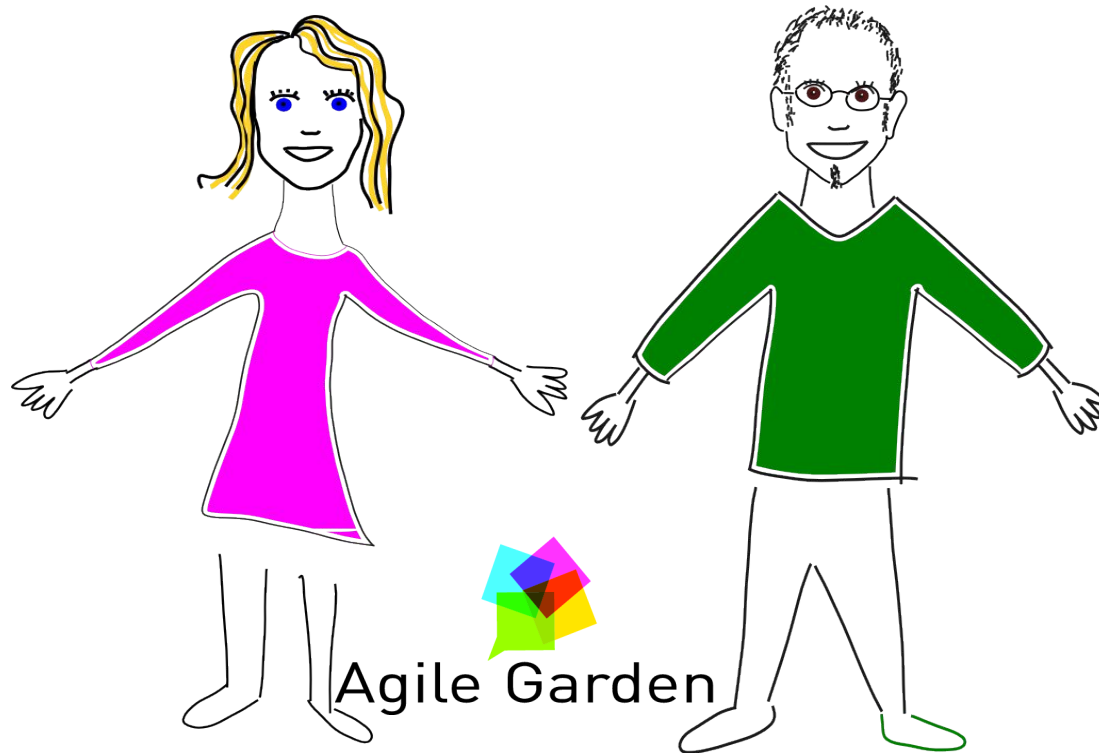


goAgile

www.goagile.dk

Les facilitateurs

Dorothee Le Seac'h Pierrick Thibault

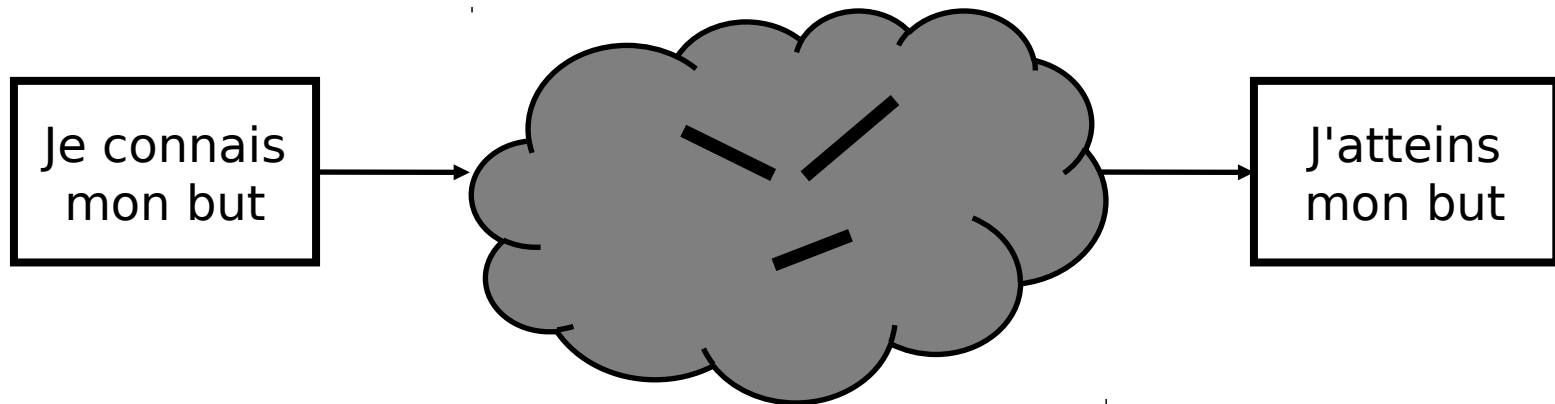


www.agilegarden.fr

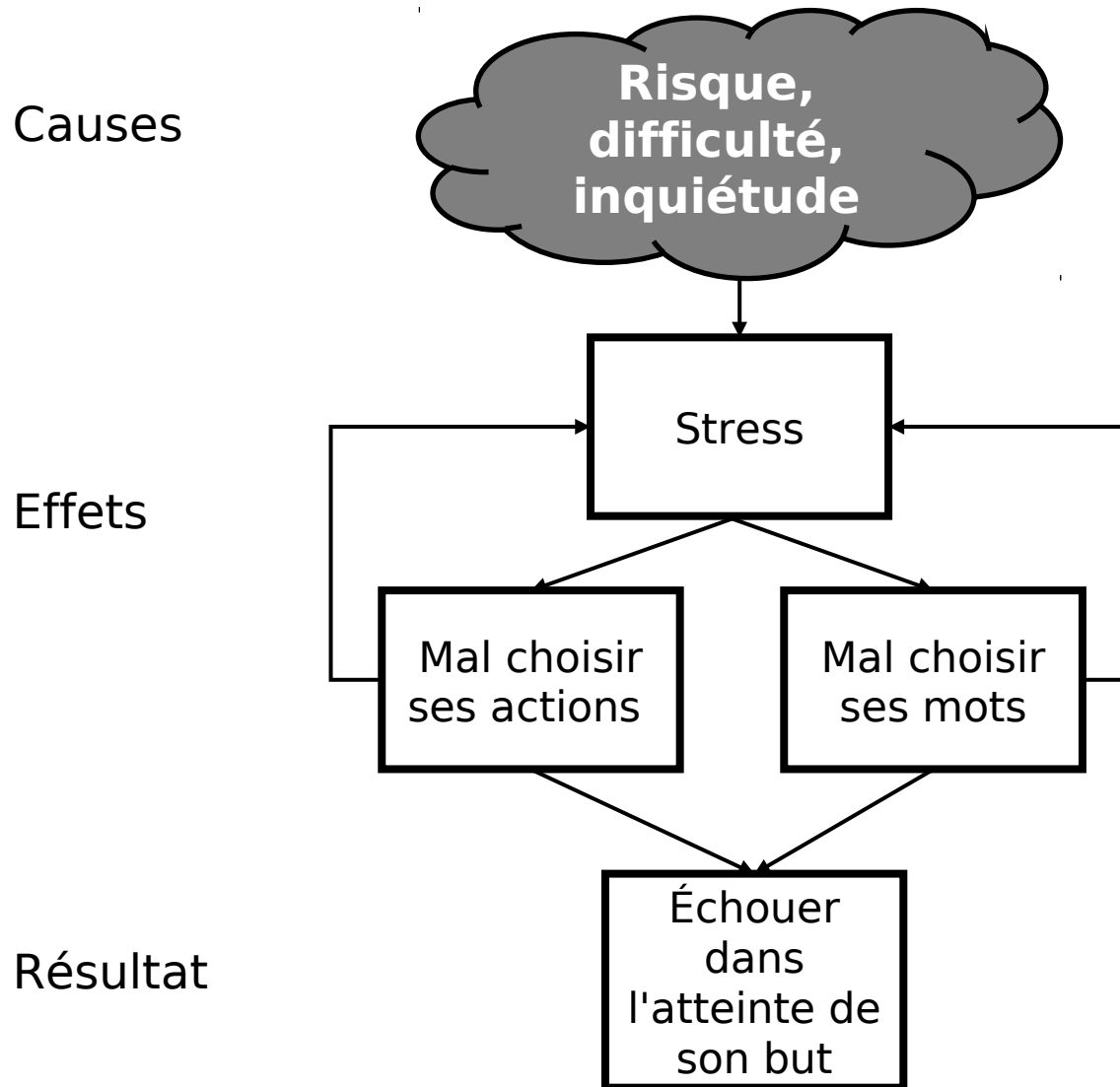
Des interactions constructives en situation de stress



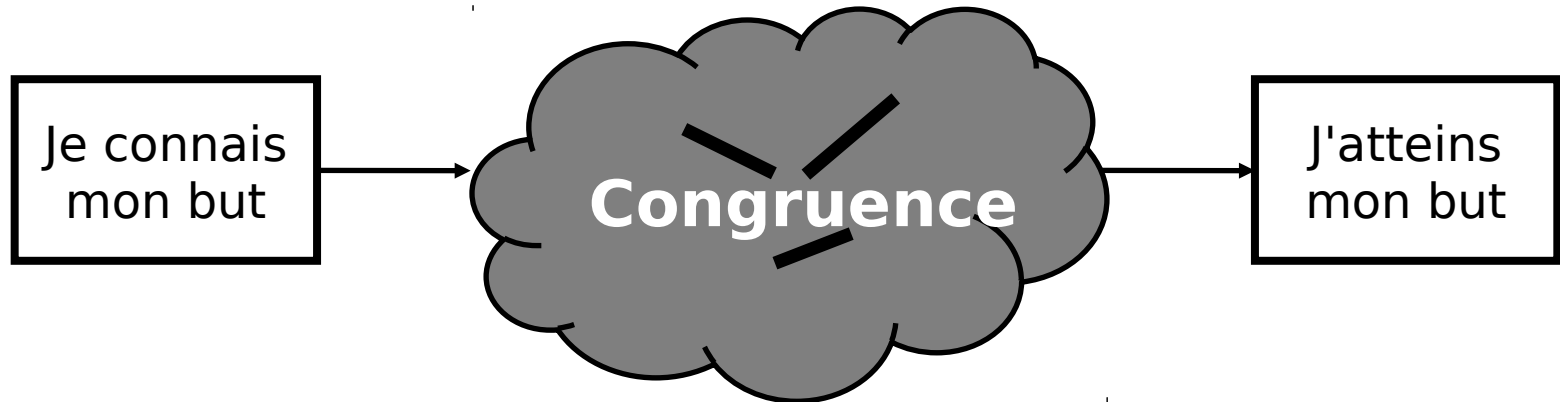
Attention aux nuages gris du stress



La réalité (actuelle) au travail



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.”

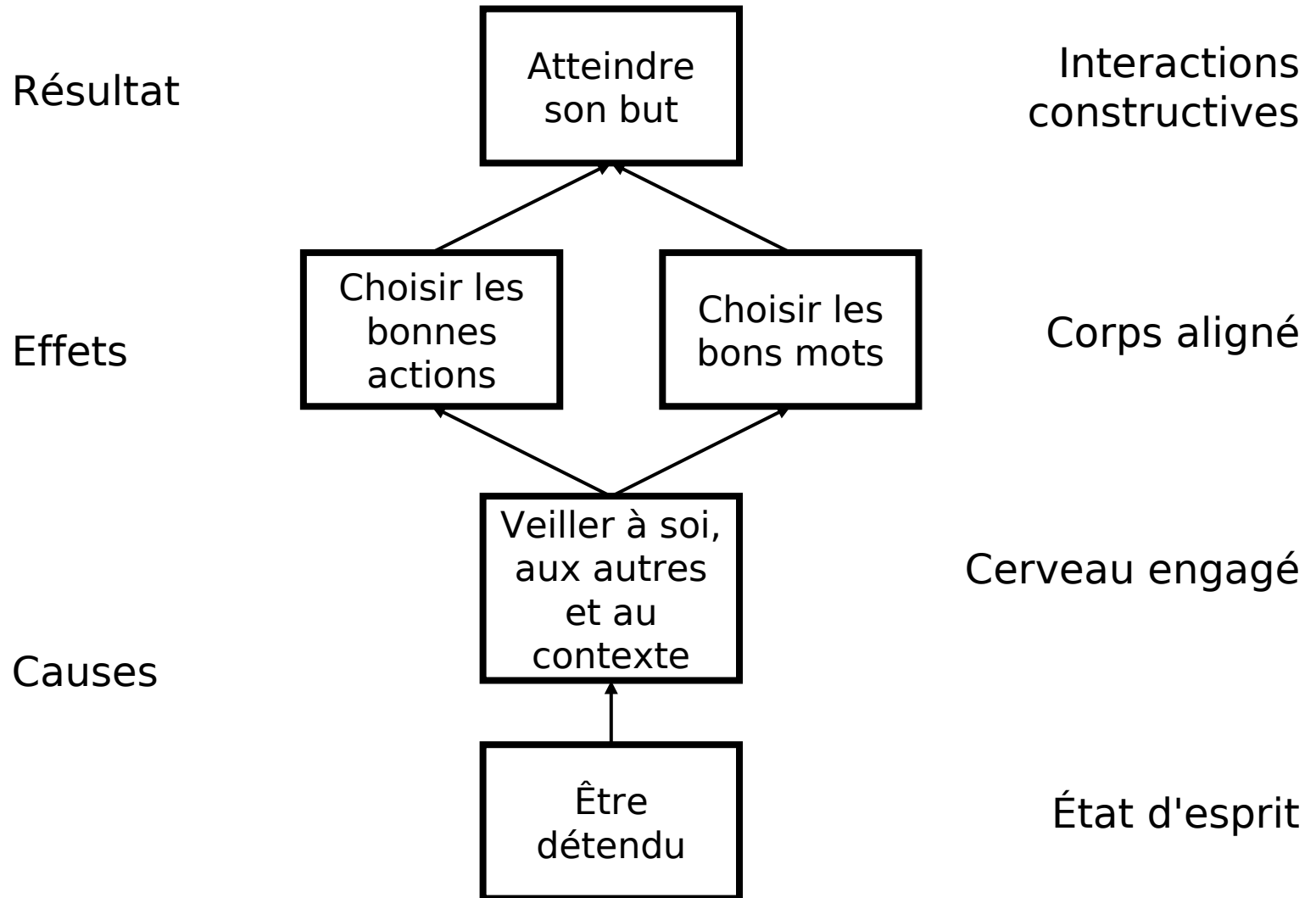
– Wikipedia

Définition de 'Congruence'

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

En harmonie avec les autres et la situation.

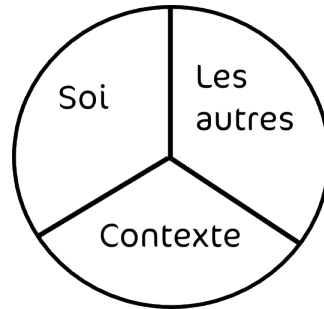
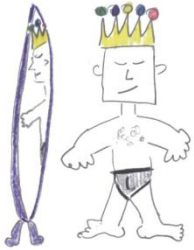
La réalité (future) au travail



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

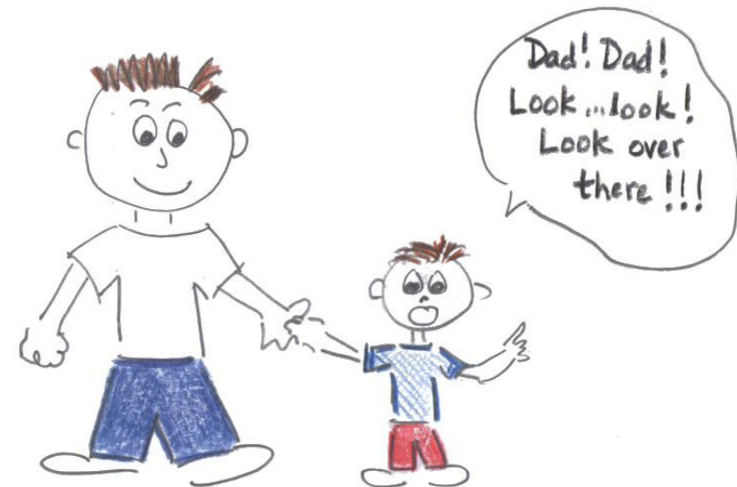
- 'Les Habits neufs de l'Empereur' – un conte 'agile' danois

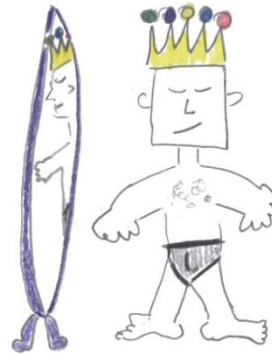
Chapitre 2

- L'aventure des Habits neufs de l'Empereur

Chapitre 3

- Votre voyage vers la congruence





Chapitre 1

‘Les Habits neufs de l'Empereur’

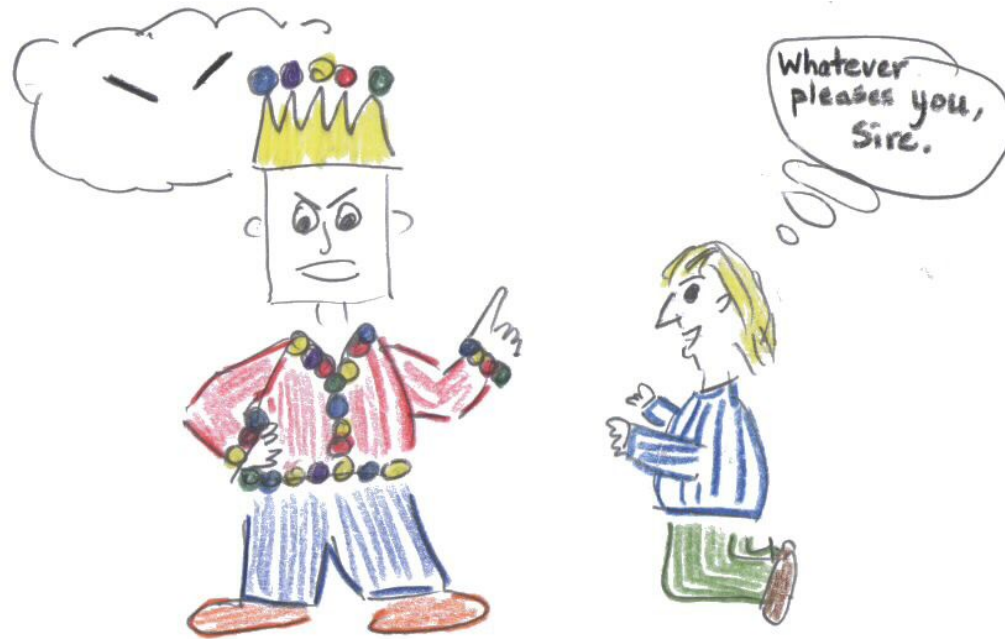
Un conte agile danois



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



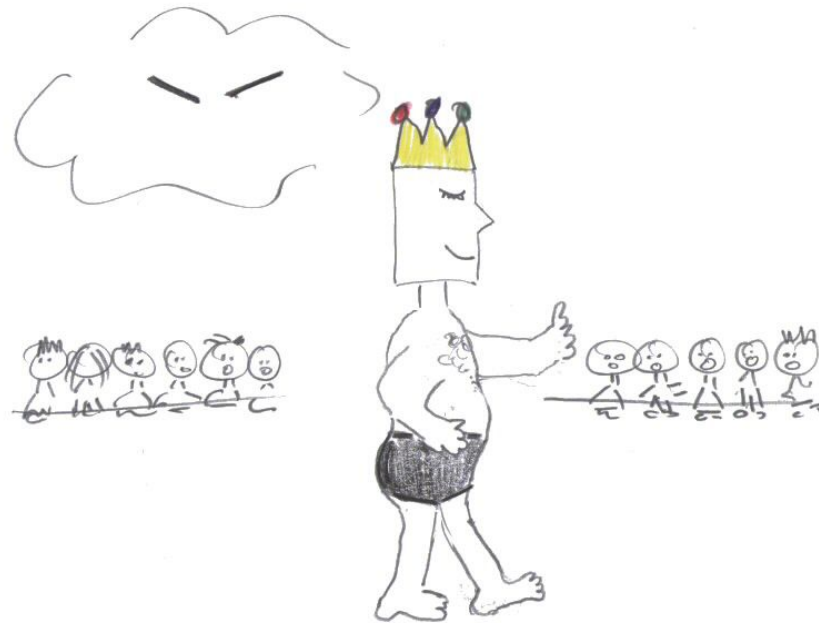
« Il faut que vous sachiez, Majesté, que notre tissu n'est pas seulement magnifique. Il possède également une propriété tout à fait hors du commun : il est invisible aux imbéciles et à ceux qui font mal leur travail... »



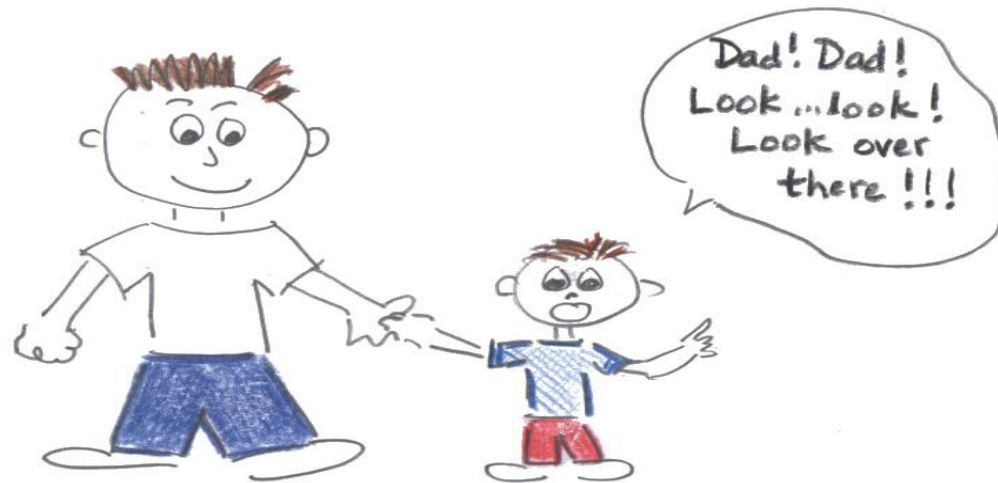
Il n'osa pas aller voir lui-même, et préféra lui envoyer son Ministre, en qui il avait toute confiance.



« 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.*



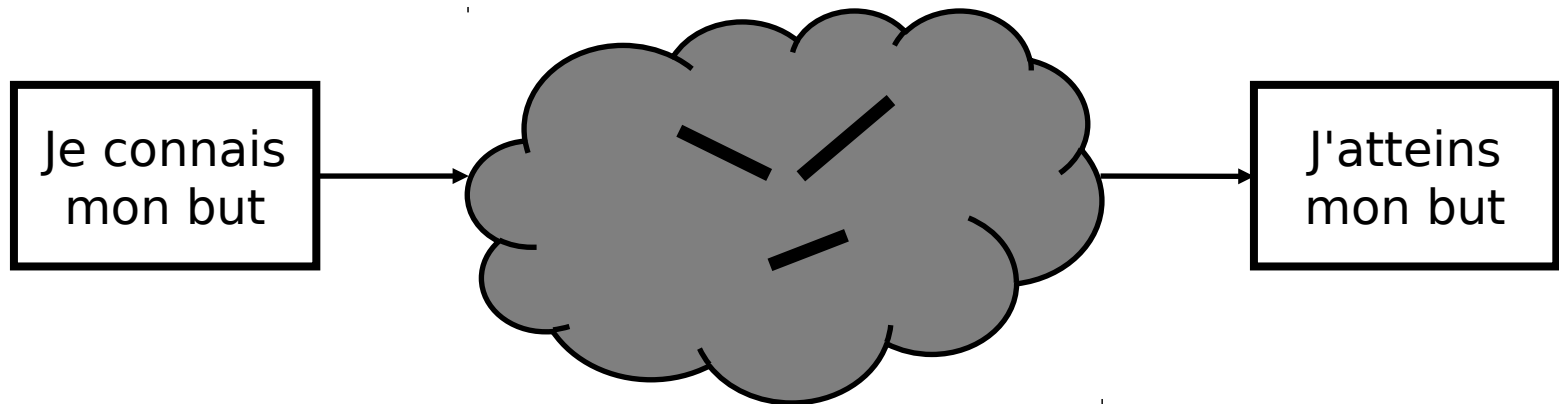
Fin



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 #4
Aimant/Haineux



Posture #3
Super-raisonnable



Posture #5
Distrayant

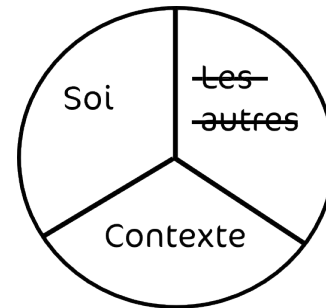
Exercice d'échauffement !

Posture #1 Blameur

« Tout est de votre faute ! »

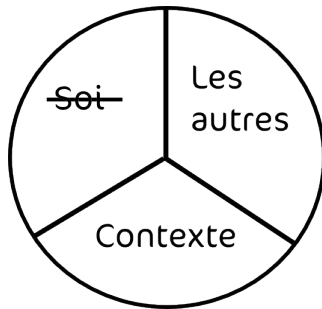


L'empereur



Posture #2 Suppliant

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



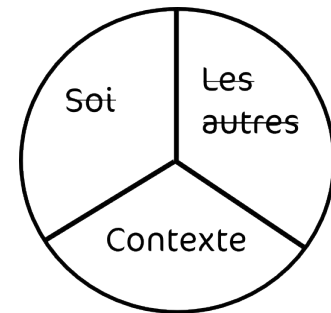
Le ministre

Posture #3 Super-raisonnable

« Je ne considère que les faits. »



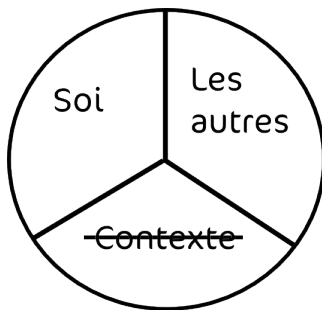
Les citoyens



Posture #4 Aimant/haineux

« L'empereur est nu !

C'est un idiot. Je le déteste ! »

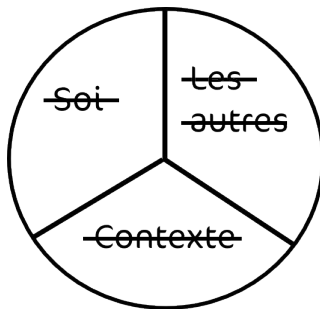


Le petit garçon

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 #4
Aimant/Haineux

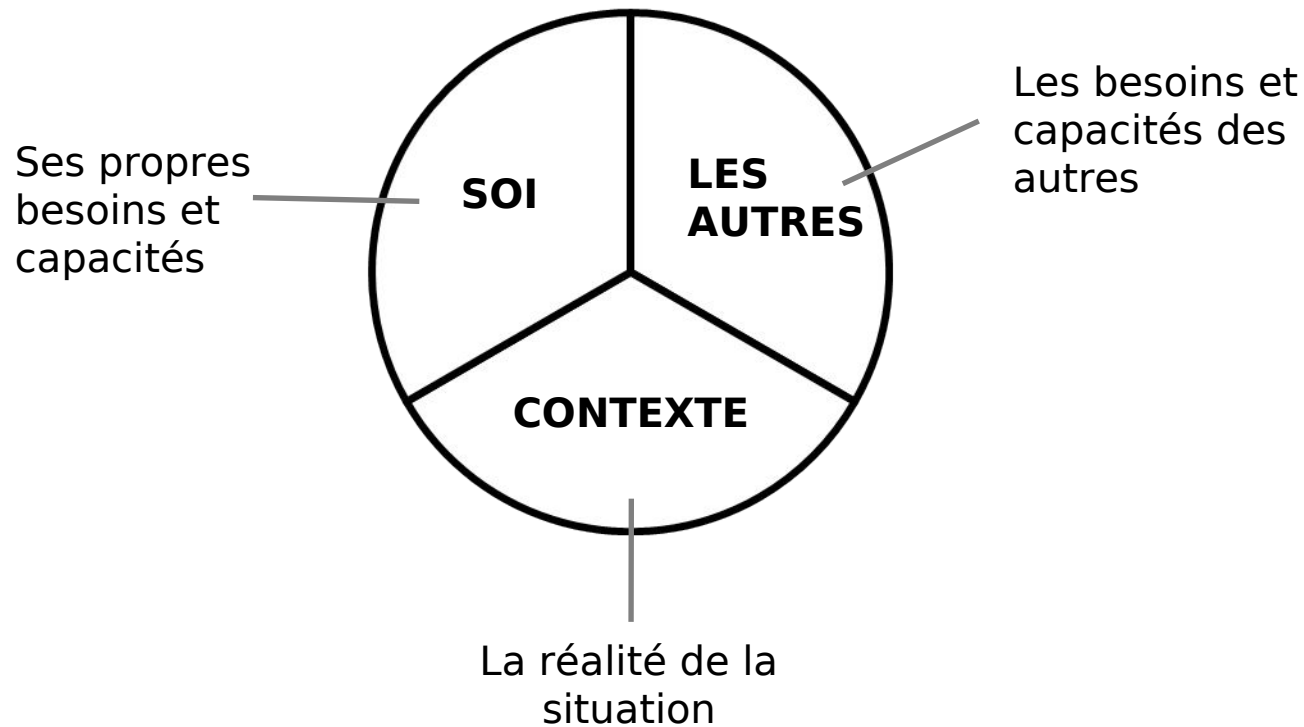


Posture #3
Super-raisonnable



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 ?

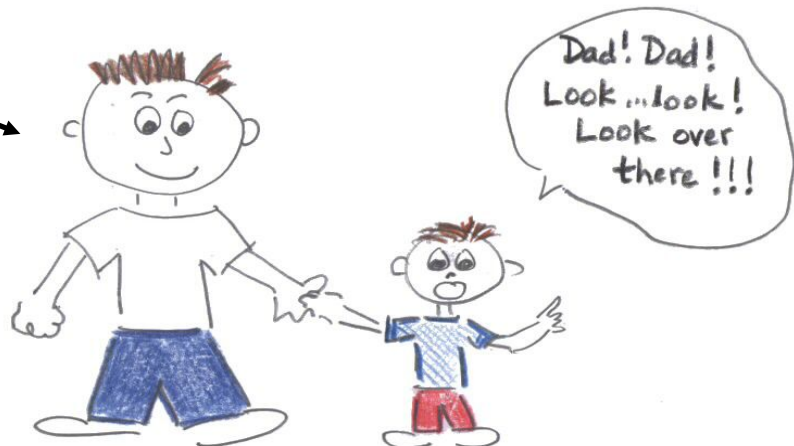
2. Lorsque vous étiez dans votre posture :

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

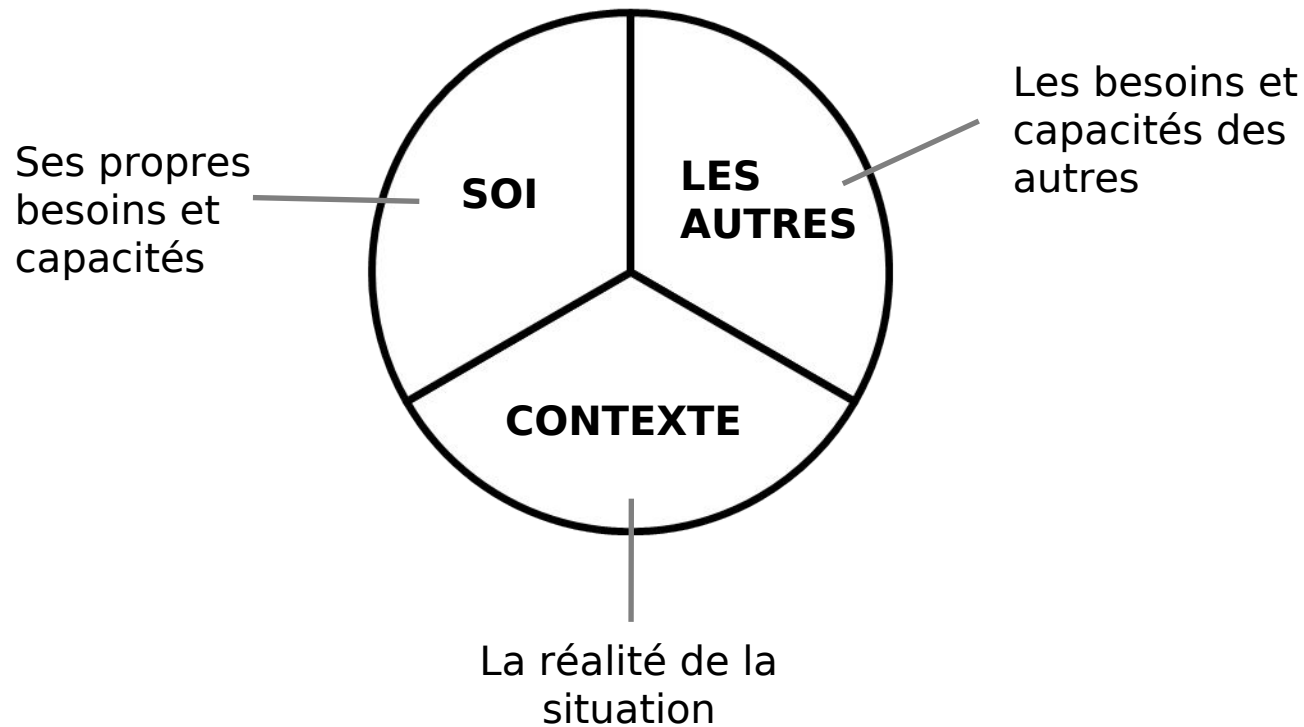
Définition de 'Congruence'

- 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

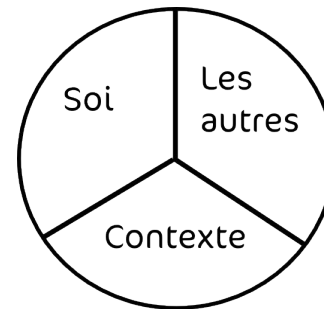


Prendre les 3 éléments en considération



Etre congruent

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



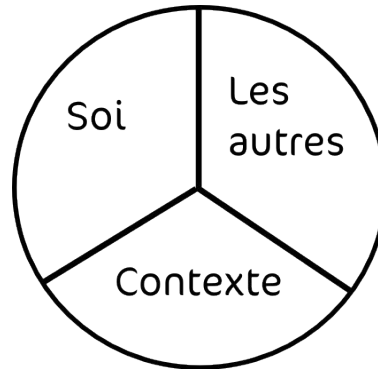
**Une communication congruente,
cela signifie...**

**“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 #4
Aimant/Haineux



Posture #3
Super-raisonnable



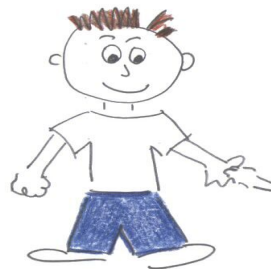
Posture #5
Distrayant

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 ?**

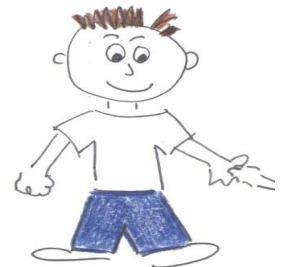
Astuces pour reconnaître l'incongruence

Regardez des soap operas

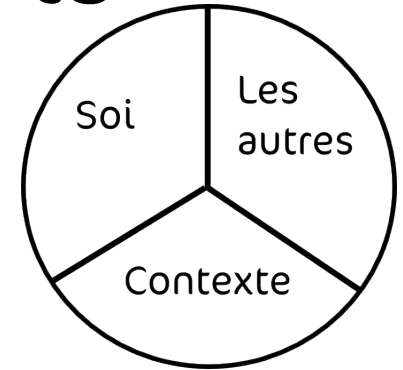
- Les séries TV où le stress est permanent : identifiez et nommez les postures dès qu'elles apparaissent.

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

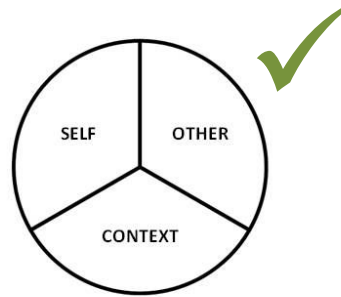
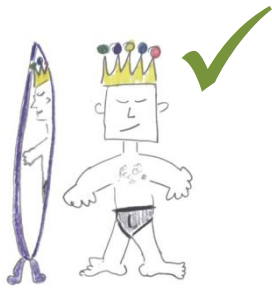
Règle #2: Adoptez les valeurs de l'agilité

Communication, Simplicité, Feedback, Courage et Respect

Règle #3: Travaillez à un rythme soutenable

Résumé de la session

La formule magique

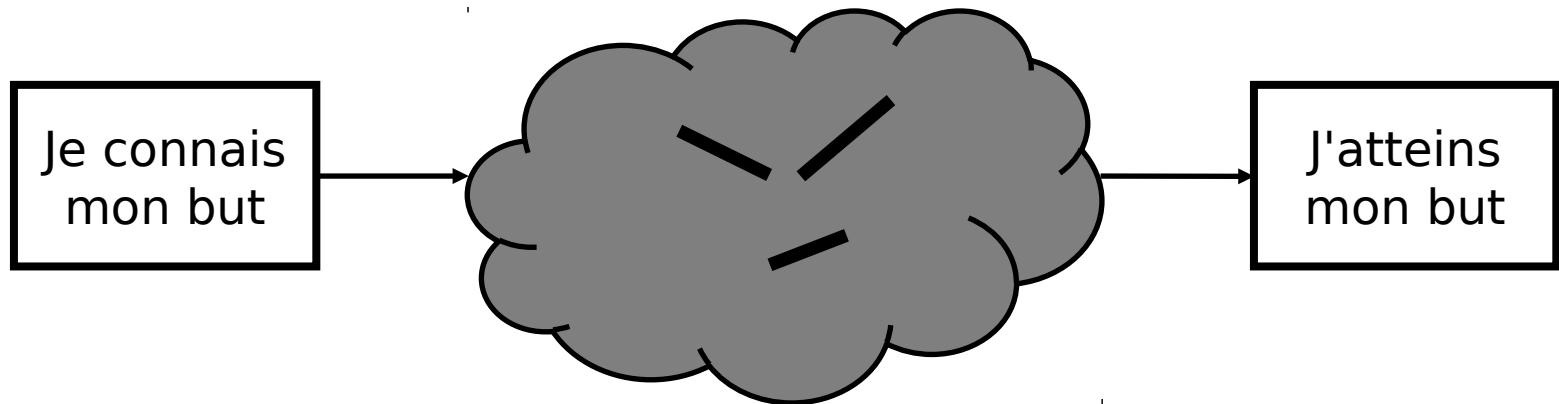


1 Conte + 1 Modèle + Théorie appliquée
=

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



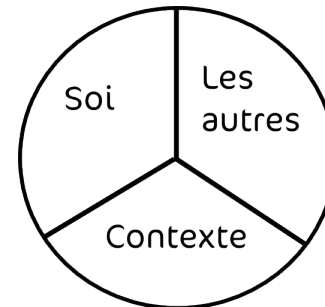
Posture #5
Distrayant

Etre congruent

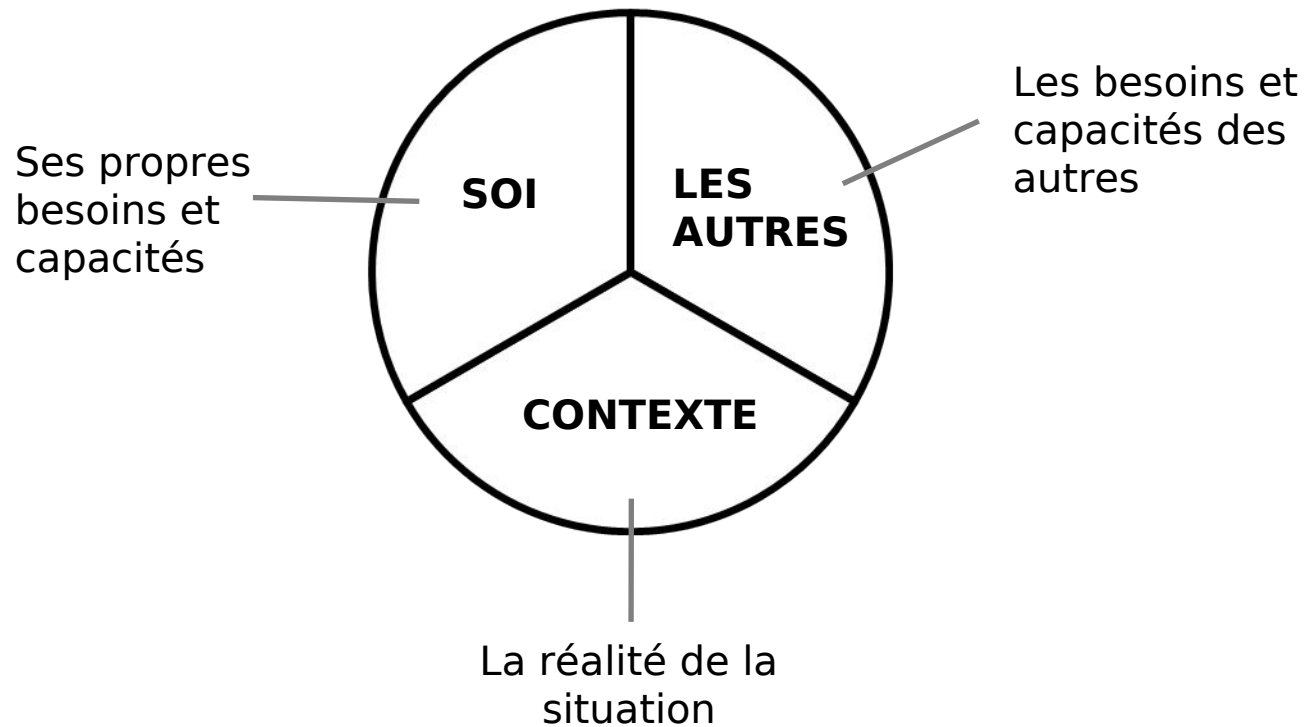
“Je suis à l'écoute de moi-même, des autres, et de la situation dans laquelle nous sommes.”



Le père



Prendre les 3 éléments en considération



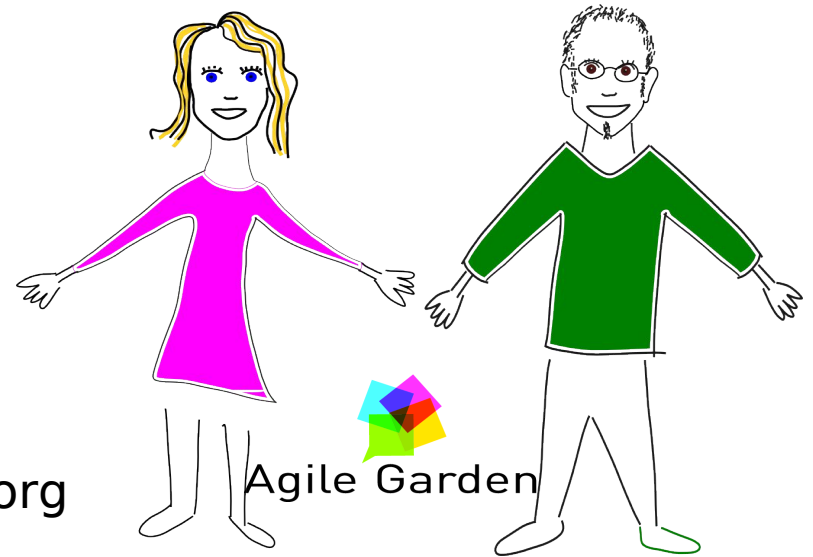
Les critères de réussite de la session

- ✓ **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

Ressources :

- Agile Fairytales: 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?

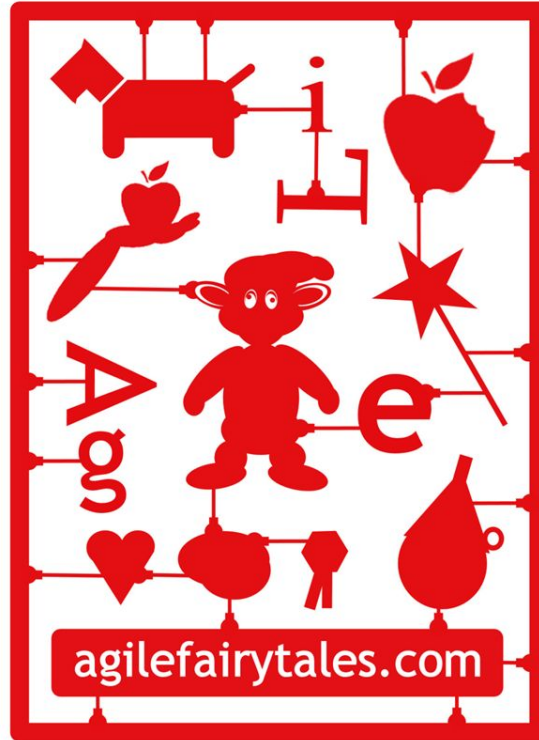


Puzzles



Lessons Learnt





Share your Gift of Feedback

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