

# Merci pour votre participation!

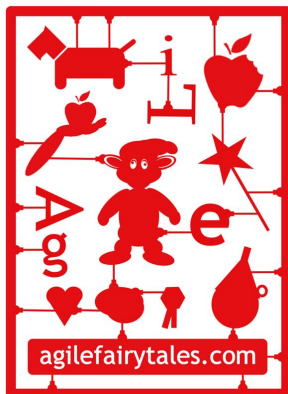
De Portia Tung & Jenni Jepsen



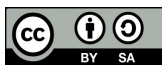
[portia@agilefairytales.com](mailto:portia@agilefairytales.com) [jenni@agilefairytales.com](mailto:jenni@agilefairytales.com)

Traduit de l'anglais par Dorothée Le Seac'h & Pierrick Thibault

[contact@agilegarden.fr](mailto:contact@agilegarden.fr)



Enjoyed this session? Find out more at [www.agilefairytales.com](http://www.agilefairytales.com)



## Les Habits Neufs de l'Empereur

Des interactions constructives en situation de stress

De Portia Tung et Jenni Jepsen

*Regarde l'Empereur dans toute sa gloire ! Quel rôle jouez-vous ? Nous interagissons tous les jours avec différents types de personnages, ce qui peut nous amener à des situations stressantes. Ensemble, nous avons appris à communiquer plus efficacement avec les autres, particulièrement en situation de stress, en modifiant notre comportement vers plus de congruence. Nous avons aussi appris à reconnaître l'incongruence par le jeu de rôle, les 5 postures étant basées sur le modèle de Satir. Nous avons commencé à travailler notre comportement de l'incongruence à la congruence, pour interagir en tenant compte de Soi, des Autres et du Contexte.*



## Que se passe-t-il quand nous nous sentons stressés ?

Nous réagissons. Les 5 postures représentent les façons dont une personne réagit sous le stress par la les risques, les difficultés ou les inquiétudes.



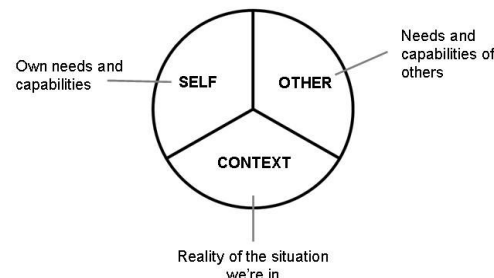
Stance	Characteristics
<b>Blameur</b> "Je suis tout. Vous n'êtes rien."	Ne s'occupe pas des autres Se construit en abaissant les autres Critique ouvertement les autres Montre de l'hostilité
<b>Suppliant</b> "Je ne suis rien. Vous êtes tout."	Fait ce que veulent les autres Fait don de soi pour pallier un manque de confiance Promet ce qui ne peut être réalisé Est poli mais garde sa colère cachée
<b>Super-raisonnable</b> "Le contexte est tout. Vous et moi ne sommes rien."	S'ignore soi-même et les autres Sur-raisonnable, semble en contrôle Évite le registre de l'émotion Pense qu'il a toujours raison Se cache derrière les faits
<b>Aimant/Haineux</b> "Vous et moi sommes tout. Le contexte n'est rien."	Aveuglé par passion/haine des uns et des autres Aimant == favoritisme. Détestant == jugement préconçu. Adresse sa réponse à l'un ou l'autre individuellement. Aucune considération pour les autres.
<b>Distrayant</b> "Rien ne représente rien."	Fait le clown. Essaye de diriger l'attention loin des problèmes. Recherche l'attention. Reste difficilement concentré. A perdu l'espoir d'atteindre les buts

Les 5 façons de réagir ont toutes une chose en commun. Elles proviennent du manque d'estime de soi. Nous pouvons adopter une ou plusieurs de ces postures consciemment ou inconsciemment.

L'apprentissage pour les reconnaître nous aide à regagner notre sens de l'équilibre lors des interactions stressantes avec les autres.

## Quelle alternative ?

**Congruence.** La congruence est un état d'esprit qui se manifeste par une façon équilibrée de communiquer avec les autres. Être congruent revient à prendre en compte trois facteurs à tout moment.



Être congruent exige :

- D'exprimer ce qu'on ressent
- Apparaître à l'extérieur comme nous nous sentons à l'intérieur
- En harmonie avec les autres et la situation
- Savoir qu'on a le choix

Comportement	Caractères
<b>Congruence</b> « Je suis conscient de moi-même, conscient des autres et conscient de la situation dans laquelle nous sommes. »	Croit en ce qu'il dit Fait ce qu'il dit Capable d'avoir confiance en soi et en les autres. Désireux de prendre des risques et d'être vulnérable. Ouvert aux changements et aux nouvelles idées Part du principe qu'il a le choix.

Contrairement aux 5 autres postures, être congruent exige une grande estime de soi.

### D'où le concept vient-il ?

Le Modèle de Satir, sur lequel cet atelier se base, est composé d'un certain nombre de concepts pour aider chaque individu à réaliser son potentiel de croissance personnelle. Cette session se concentre sur deux concepts particuliers : les 5 postures de survie et la sixième posture, la congruence. Jerry Weinberg se réfère à ces postures comme "des façons de réagir".

### Lectures pour aller plus loin :

[Quality Software Management Vol.3 Congruent Action](#) de Gerald Weinberg

[The Satir Model](#) de Virginia Satir

[New Peoplemaking](#) de Virginia Satir