

# Réguler les relations interpersonnelles

## 01 Les bases théoriques

Chacun d'entre nous est parfois irrité par le comportement d'autres personnes. Nous pensons que ces personnes sont « difficiles » et nous pensons qu'elles devraient faire un effort pour changer leur comportement.

Mais les personnes « difficiles » existent-elles réellement ?

D'après l'expert en comportements Daniel Ofman, la réponse à cette question est NON !

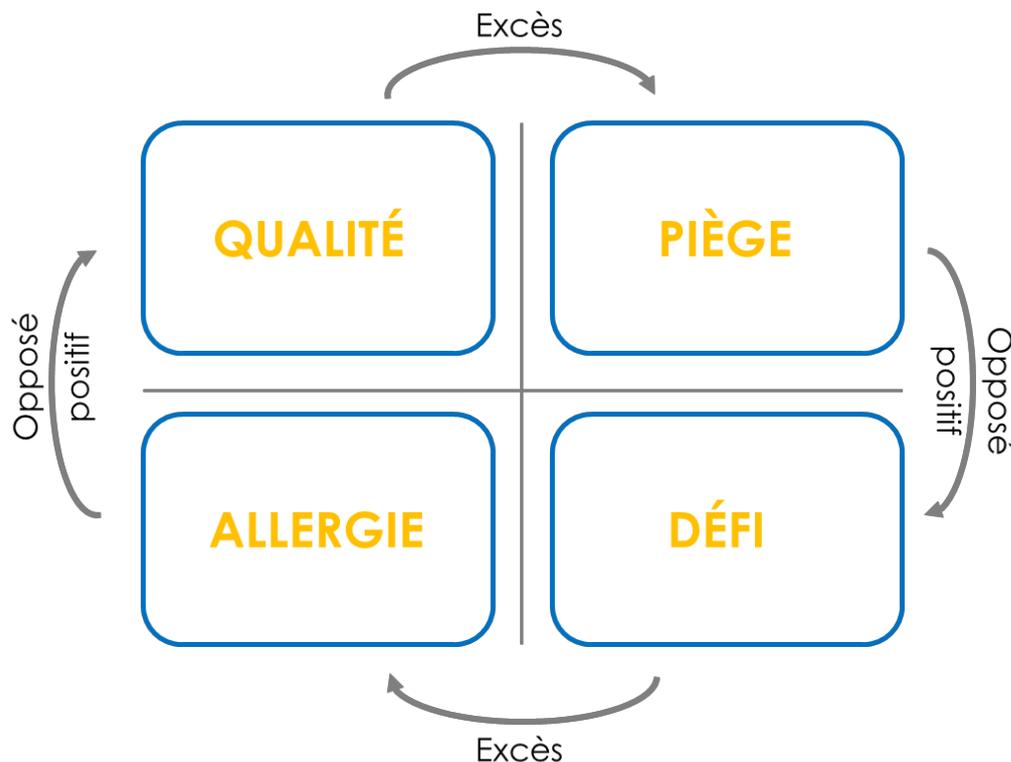
Chaque être humain dispose d'une série de qualités fondamentales et ces qualités peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. Des différences importantes dans ces qualités fondamentales peuvent générer de la friction entre les personnes.

Daniel Ofman a conçu un outil très intéressant dans la régulation des relations interpersonnelles et l'amélioration de la connaissance de soi : le carré fondamental de Daniel Ofman (appelé Core Quadrant en anglais).

## 02 Le guide pratique

### Le carré fondamental d'Ofman

Le quadrant d'Ofman permet d'explorer nos qualités fondamentales et challenges pour éviter nos pièges et allergies...



## Comment le compléter ?

### 1) QUELLES SONT MES QUALITÉS FONDAMENTALES ?

Il s'agit d'identifier les qualités que l'on vous a toujours reconnues, celles qui n'ont pas été acquises (par une formation et par l'expérience) mais qui sont innées.

*Exemples :*

- Hélène est « déterminée » ;
- Henri est « créatif » ;
- Alice est « modeste » ;
- Alexis est « orienté résultat ».

### 2) POUR CHAQUE QUALITÉ, UN PIÈGE EST IDENTIFIÉ

Un piège est une qualité exprimée à l'excès ! Votre entourage peut vous reprocher parfois d'être dans votre piège.

*Exemples :*

- Pour Hélène, trop de détermination peut conduire à l'obstination ;
- Pour Henri, trop de créativité peut conduire au chaos ;
- Pour Alice, trop de modestie peut conduire à l'invisibilité ;
- Pour Alexis, trop d'orientation résultat peut conduire à une obsession du score.

### 3) POUR ÉCHAPPER À NOS PIÈGES, QUELS SONT NOS DÉFIS ?

Un *challenge* c'est le contraire de notre piège... en positif !

Le but est de trouver un équilibre entre sa qualité et son défi afin d'éviter son piège.

*Exemples :*

- Pour Hélène, le défi sera la souplesse ;
- Pour Henri, le défi sera le cadrage et la limitation dans les pistes à explorer ;
- Pour Alice, le défi sera l'affirmation de soi ;
- Pour Alexis, le défi sera l'attention portée à la manière d'obtenir le résultat, au processus ;

### 4) IL S'AGIT D'IDENTIFIER L'ALLERGIE QUI EST L'EXAGÉRATION DU DÉFI

Pour vérifier si l'on a bien fait son travail, il faut vérifier que l'allergie est bien l'opposé en négatif de la qualité.

*Exemples :*

- Pour Hélène, trop de souplesse conduira à l'indécision ;
- Pour Henri, trop de cadrage et de limitation conduira à un cadre trop strict et enfermant ;
- Pour Alice, trop d'affirmation de soi pourra confiner à l'arrogance ;
- Pour Alexis, trop d'attention portée à la manière d'obtenir un résultat pourra conduire à de la procédurisation à outrance.

Pour résumer, une qualité **exagérée** devient un **piège**. Dans ce piège, chacun d'entre nous a un « **challenge** » que nous pourrions désigner comme une **qualité ressource à développer**. L'**exagération** de cette qualité complémentaire, de ce « challenge » devient **allergie**.

## Comment l'interpréter ?

- Les **pièges** ne sont rien d'autre que les comportements que nous pouvons potentiellement **adopter sous stress** ;
- **Les critiques reçues renseignent nos qualités premières**. Nos pièges préférés sont le résultat naturel de nos qualités propres. La bonne nouvelle vient donc des critiques que nous recevons : elles nous renseignent aussi sur nos qualités premières à la source de la déviation...

Lorsque nous entendons « ne soit donc pas tant... », plutôt que de nous justifier et nous défendre, nous pouvons réfléchir à cette question : de quelle qualité initiale suis-je dans le trop, dans l'exagération ?

Notre flexibilité appréciée est à la source de notre volatilité, notre capacité à trancher et à décider porte le germe de ce côté « forcer le passage » qui nous est aussi reproché ;

- **Le challenge** n'est rien d'autre qu'une **qualité ressource à développer** lorsque nous sommes dans un **piège** ;
- Quant aux **allergies**, les gens qui nous agacent le plus sont **porteurs du germe dont nous avons le plus besoin**. Celles et ceux qui vont droit sur mes allergies portent en eux ce dont j'ai le plus besoin. Un empathique qui ne supporte pas un dictateur peut voir, avant le dictat, une capacité à affirmer ses opinions et à décider. Un homme d'action, qui ne supporte pas les mous et leur côté « légume » prononcé, pourrait y trouver des trésors de patience ;

- L'**allergie** peut également être un **comportement que je peux adopter** si je prends conscience de mon piège, piège que je vais avoir tendance à vouloir contrebalancer parfois avec excès. J'adopterai dans ce cas un comportement que je rejette *a priori* à l'origine ;
- En conclusion, il s'agit de **combiner qualité première et challenge** afin de **faire disparaître nos pièges et nos allergies**. Il s'agit de privilégier le « et » au lieu du « ou ».  
Par exemple, comment développer une « créativité cadrée » pour éviter le chaos ou l'enfermement. Développer ses qualités sans penser à les co-développer avec leur complément, leur opposé constructif, nous voue aux comportements d'échecs.

## 03 Pour approfondir

- Le Quadrant d'Ofman - <http://blogzazibao.typepad.com/coaching/2012/01/le-quadrant-dofman.html>