

LEADERSHIP QUICK FIX™ - Posture Mentale

Questions Quizz – 1.1 Le Modérateur Accompli

Jour 3-4

Question 1 : Laquelle de ces réponses ne fait pas partie des 5 conditions d'une aide saine/collaboration?

- a. Le but est de rendre l'autre autonome
- b. L'aide doit comporter une contrepartie afin que l'autre ne se sente pas en dette.
- c. L'aidant doit régler le problème en entier avant de laisser la personne à elle-même
- d. L'aide doit être cadrée dans le temps et dans son contenu

Texte explicatif :

La responsabilité principale revient à la personne qui a besoin d'aide. Selon les règles d'hygiène de la collaboration, la personne aidante n'est aucunement responsable des résultats. Elle a pour rôle de contribuer au processus. C'est la raison pour laquelle il est important de négocier les conditions d'une relation d'aide selon un code d'hygiène relationnel précis.

Question 2 : Connaître ton style naturel du triangle de Karpman te permettra de :

- e. Reconnaître plus rapidement lorsque tu as tendance à adopter ce style pour ainsi t'en sortir de façon stratégique
- f. À développer des stratégies pour ne plus jamais l'être
- g. Pour le reconnaître chez les autres, afin de me protéger en leur disant que je comprends leur petit jeu
- h. Toutes ces réponses

Texte explicatif :

Il est inévitable de se retrouver dans le triangle de Karpman. La simple interaction humaine nous entraîne dans ce triangle régulièrement. L'objectif n'est donc pas de déployer ses énergies pour ne pas y entrer, mais plutôt de reconnaître lorsque nous y sommes, et stratégiquement en ressortir en prenant bien soin que chacun reprend son pouvoir. Il s'agit également d'inspirer les gens autour de soi qui ne connaissent pas cette théorie en les incitant à reprendre leur pouvoir et non pas de se servir de ces connaissances pour les manipuler son tour.

Question 3 : Se dissocier veut dire :

- a. De couper la relation
- b. De te détacher émotionnellement en prenant du recul par rapport à une personne ou une situation
- c. De considérer les deux côtés de la médaille lors d'un conflit
- d. Toutes ces réponses

Texte explicatif :

Il est essentiel pour régler une situation problématique, de te dissocier, c'est-à-dire de prendre du recul et de la hauteur. Ce thème sera approfondi la semaine prochaine. Cette stratégie permet de passer des émotions au rationnel. Pour ce faire, questionner et négocier de façon « MÉTA » s'avèrent à être d'excellentes stratégies.