



Les quadrants fondamentaux

Connaître vos forces est utile et peut avoir un impact positif sur votre vie si vous les utilisez de manière pertinente. La recherche montre que les forces des individus peuvent les aider à résoudre des problèmes, à améliorer leurs relations et à augmenter leur bien-être. Chaque individu possède les 24 forces de caractère à des degrés divers, ce qui donne à chacun un profil et une personnalité différents ([passer le test gratuit en français](#)).

Quand on découvre ses forces, il peut néanmoins être intéressant de réfléchir à la manière dont celles-ci peuvent nous jouer des tours. De même analyser une qualité fondamentale dont on fait preuve permet de comprendre comment en faire un atout tout en évitant le piège de la sur-utilisation.

PRÉSENTATION

L'exercice des quadrants fondamentaux est une déclinaison du travail de [Daniel Ofman](#), qui s'est notamment intéressé à la dynamique des relations dans le monde professionnel. Une fois que vous aurez **identifié vos forces principales**, vous pourrez utiliser la démarche proposée ici pour en identifier les avantages et les limites. Il est également possible de directement se lancer dans l'exercice en partant d'une **qualité fondamentale** que vous possédez.

Pour mieux utiliser vos atouts, il est important d'anticiper les pièges dans lesquels leur **sur-utilisation** peut nous faire tomber, notamment dans nos relations aux autres. Cela permet par la suite d'identifier des pistes pour que ces points forts le restent en toutes circonstances. L'objectif de cet exercice est de créer une représentation schématique d'un ou plusieurs de vos points forts afin d'analyser comment ces derniers influencent vos rapports aux autres.

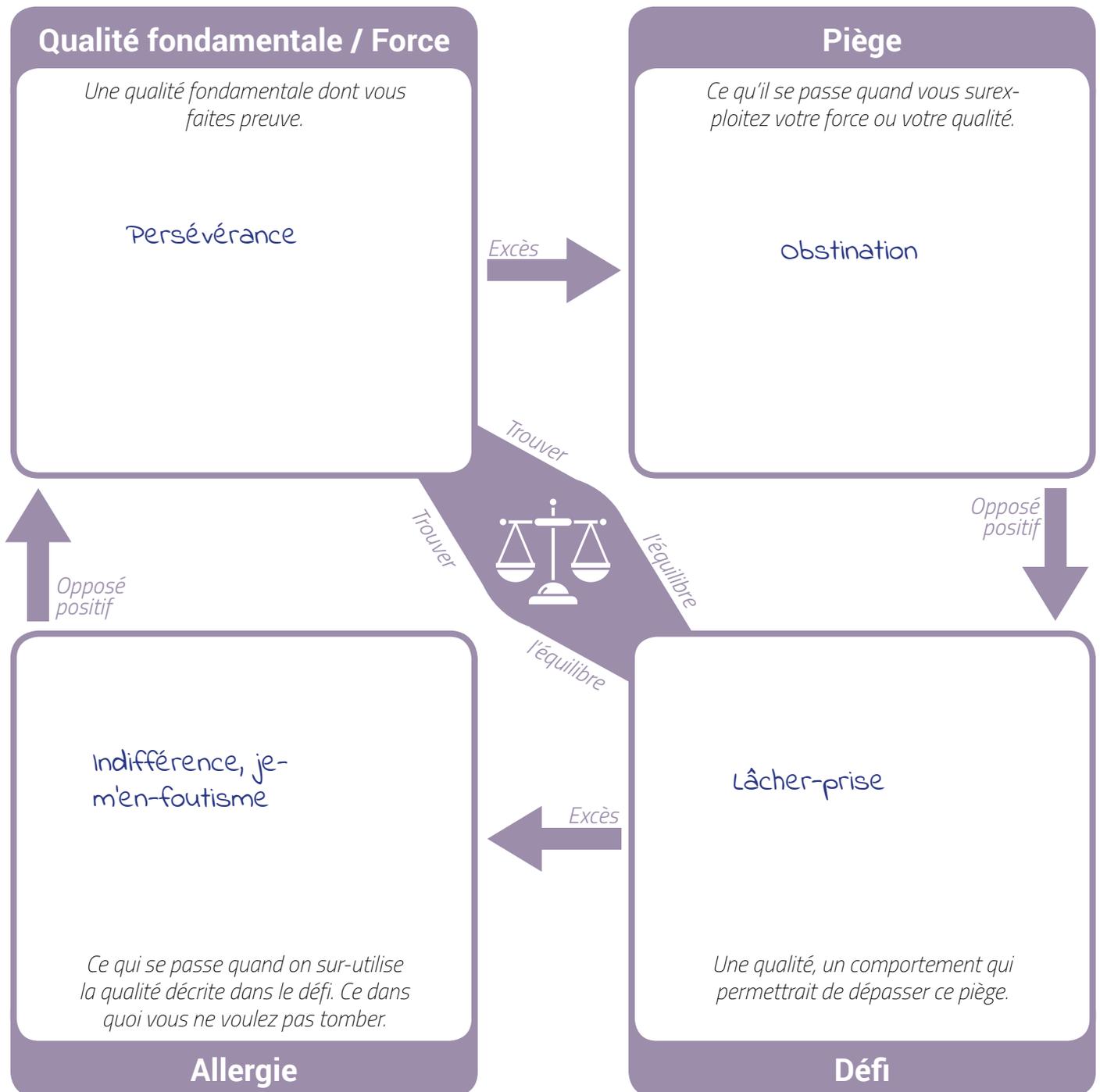
CONSIGNES

- Identifiez une qualité fondamentale (ou une force de caractère).** Inscrivez cette qualité dans le premier quadrant sur la fiche. Si vous avez besoin d'aide pour spécifier une de vos qualités, posez-vous les questions suivantes :
 - Qu'est-ce qui représente une qualité fondamentale chez moi, quelque chose qui nécessite peu d'efforts pour être exprimé ?
 - Quelles caractéristiques les autres apprécient chez moi ?
 - Quelles caractéristiques m'intéressent chez les autres / attends-je des autres ?
- Identifiez votre piège, c'est-à-dire votre tendance à surutiliser votre force/qualité.** Inscrivez-le dans le deuxième quadrant. Pour vous aider à l'identifier, vous pouvez vous poser les questions suivantes :
 - À quoi ressemble une surutilisation de cette qualité fondamentale ? Qu'on remarqué les autres ? Que me reproche-t-on ?
 - Qu'ai-je tendance à chercher à justifier à moi-même ?
 - Qu'ai-je tendance à pardonner aux autres, peut-être trop ?
- Identifiez un défi à votre piège, c'est-à-dire une qualité que vous voulez montrer davantage.** Inscrivez-le dans le troisième quadrant. Posez-vous les questions suivantes pour faire ce travail :
 - Quel est l'opposé de ce piège ? Quel comportement souhaiteriez-vous avoir en lieu et place de celui associé au piège ?
 - Qu'est-ce que vous admirez chez les autres ?
- Identifiez votre «allergie», c'est-à-dire ce qu'il se passe quand vous constatez «trop» de votre propre défi chez quelqu'un d'autre.** Inscrivez ceci dans le quatrième quadrant. Posez-vous les questions suivantes pour déterminer votre allergie :
 - À quoi ressemble le fait d'exprimer trop ce défi ?
 - Qu'est-ce que les autres m'ont suggéré de mettre en perspective ?
 - Quel est l'opposé de ma qualité fondamentale / de ma force ?
 - Qu'est-ce que je méprise chez les autres ?
- Pour terminer, prenez quelques minutes pour analyser vos quadrants complétés** afin d'en apprendre plus sur vous, vos forces, vos limites et les pièges dans lesquels vous êtes susceptible de tomber. Réfléchissez à la manière dont vous sur ou sous-utilisez la qualité/force étudiée et tentez d'identifier des pistes pour arriver à un meilleur équilibre.



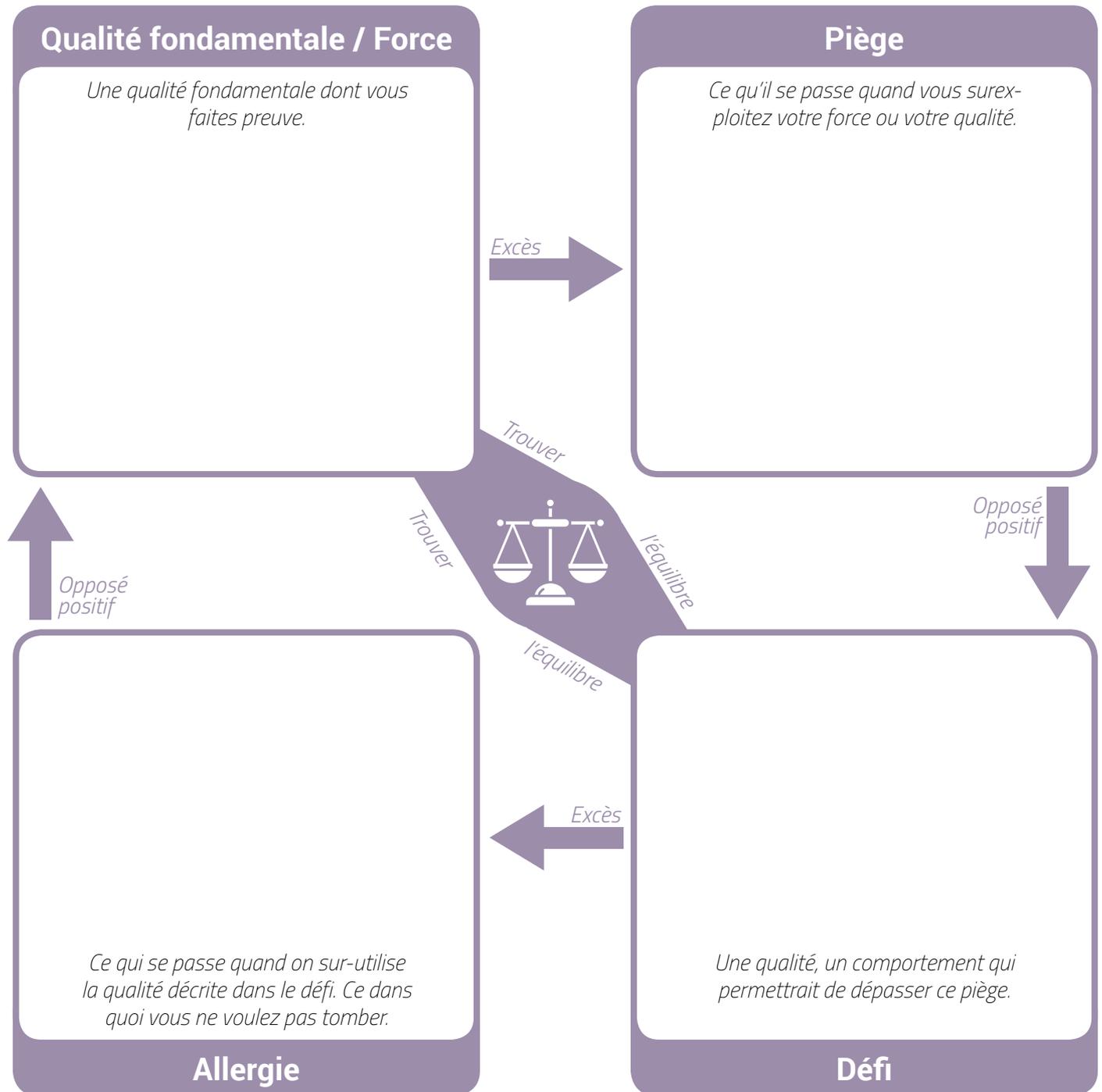


EXEMPLE SYNTHÉTIQUE DES QUADRANTS FONDAMENTAUX POUR UNE FORCE/QUALITÉ





VOS QUADRANTS FONDAMENTAUX





Cet exercice est un point de départ pour amorcer une réflexion sur vos qualités et vos forces. Une fois que vous aurez terminé votre graphique pour une ou plusieurs qualités fondamentales/forces, répondez aux questions suivantes :

1. Que remarquez-vous quand vous regardez votre fiche complétée ?

2. Avez-vous des exemples de situations particulièrement parlantes où vous êtes tombé(e) dans votre « piège » ?

3. Certaines personnes expriment-elles particulièrement votre « allergie » dans votre entourage ?

4. Que pourriez-vous faire pour utiliser votre qualité/force de manière plus équilibrée à l'avenir ?

5. Que pourriez-vous faire pour relever le défi que vous avez identifié ?

