

# Initiation au carré fondamental



Le Carré Fondamental s'inscrit dans la mouvance de l'Intelligence Collective. Véritable vecteur de connaissance de soi et des autres, c'est un outil très puissant qui a été découvert par le manager néerlandais **Daniel Ofman**. C'est une sorte de jeu qui, en partant de ce que vous ne supportez pas chez l'autre (*par exemple chez votre patron, votre collègue, votre associé, vos parents, vos enfants ou votre conjoint...*), vous permet de trouver quelle(s) qualité(s) il vous faudrait développer pour améliorer votre potentiel.

- Aux **managers**, il permet de :
  - Comprendre en un clin d'œil ce qui se joue dans une relation,
  - Donner des pistes de progrès à un collaborateur,
  - Faire des feedbacks sur une relation,
  - Sortir du cercle vicieux d'une relation toxique et mettre en place un cercle vertueux.
  
- **Pour chacun d'entre nous**, cet outil permet de :
  - Comprendre mes "risques" et ceux de mes interlocuteurs,
  - Retrouver mes qualités fondamentales et apprécier celles des autres.
  - Apprendre à augmenter (ou à retrouver) ma cohérence interne et mon authenticité.

## Première approche

Consigne : Chaque participant prend une feuille A4 et la divise en 4 zones...Puis nous y inscrivons les intitulés suivants :

**Vos qualités**

- ...
- ...
- ...

**Vos défauts** (risques)

- ...
- ...
- ...

**Vos allergies**  
(défauts qui vous gênent le plus chez les autres)

- ...
- ...
- ...

**Vos challenges / défis**  
(qualités que vous aimeriez avoir)

- ...
- ...
- ...

Chacun des participants s'efforce de renseigner tranquillement ses 4 carrés, sans s'occuper d'interactions (*entre les différents carrés*) pour le moment... C'est la quantité et la spontanéité qui priment. Il est demandé de trouver au moins 3 à 5 exemples par zone.

Important : on s'efforce de décrire l' **"être"** et non pas le **"faire"**.

## Quelques remarques sur ces 4 zones :

### Qualités

Cet endroit représente le lieu où on est le plus "reconnu", parce qu'on y est à la fois **efficace** et **mesuré** (sur le registre en question).

Attention de ne pas confondre **qualités** et **compétences**...

### Défauts

Pour trouver un défaut (ou risque), je peux me demander :

"Si j'utilise 10 fois trop telle qualité, qu'est-ce que je deviens ?"

Autres remarques :

Les risques sont parfois appelés "pièges"...

Une **critique** qu'on me fait est souvent est en fait... un feedback sur mes **risques** 😊

### Allergies

Pour positiver une allergie (...et trouver un challenge qui pourrait y correspondre), je peux me demander :

"Ce comportement étrange est un excès de quelle qualité ?"

On peut dire que "ce qui nous énerve chez les autres", par effet miroir, renvoie à une partie de soi que l'on n'a pas intégrée...<sup>1</sup>

### Challenges

Pour trouver un challenge pour moi, je peux me demander

- Qu'est-ce qu'il me manque ?
- Qu'est-ce que j'admire chez les autres ?
- Qu'est-ce que les autres aimeraient que je sois davantage ?

”

*C'est à partir de vos allergies (...et non pas de vos risques) que vous en apprendrez le plus sur vous ! Parce qu'elles contiennent "trop" d'une chose qui vous manque.*

*Daniel Ofman*

<sup>1</sup> « Quand vous jugez une personne, vous ne la définissez pas, vous vous définissez vous-même ! » Wayne Dyer.

## Quelques exemples de carrés fondamentaux :

### Premier exemple (Personne A)

---

Gentil  
Honnête  
De bonne foi  
Drôle  
Créatif

Dispersé  
Désorganisé  
Rêveur  
Immature

Manipulateur  
Matérialiste  
Mercenaire  
De mauvaise foi

Organisé  
Sachant défendre ses intérêts  
Affirmé

### 2<sup>e</sup> exemple (Personne B)

---

Dynamique  
Attentive  
De bonne humeur

Hystérique  
Interventionniste

Dépressive  
Hystérique  
Superficielle

Communicante  
Optimiste  
Entreprenante

Personne C (exemple donné par le formateur)

---

Travailleur

Hyperactif  
Jusqu'au  
burnout

Fainéant

Relax,  
Sachant se reposer

Commentaires du formateur (sur ses propres travers) :

*"Quand je vois mon gamin vautré sur le canapé sans rien faire, je m'efforce d'intervenir, mais en fait j'en fais 10 fois plus", dans l'idée de lui donner l'exemple... Bien entendu, ça ne marche jamais !"*

Ce sont des processus analogues qui sont à l'œuvre dans un couple qui joue une scène où, par exemple, *"Madame s'agite ostensiblement à la cuisine"* dans l'espoir que *"Monsieur daigne venir l'aider au lieu de rester devant la télé"*... et où au bout d'un moment une sorte de compétition sonore se met en place avec d'un côté les ustensiles de cuisine, et de l'autre le volume de la zapette...

Personne D

---

Attentif à l'autre  
"Intelligence émotionnelle"

Inhibé

Gros bourrin qui ne respecte  
personne

Sachant s'affirmer

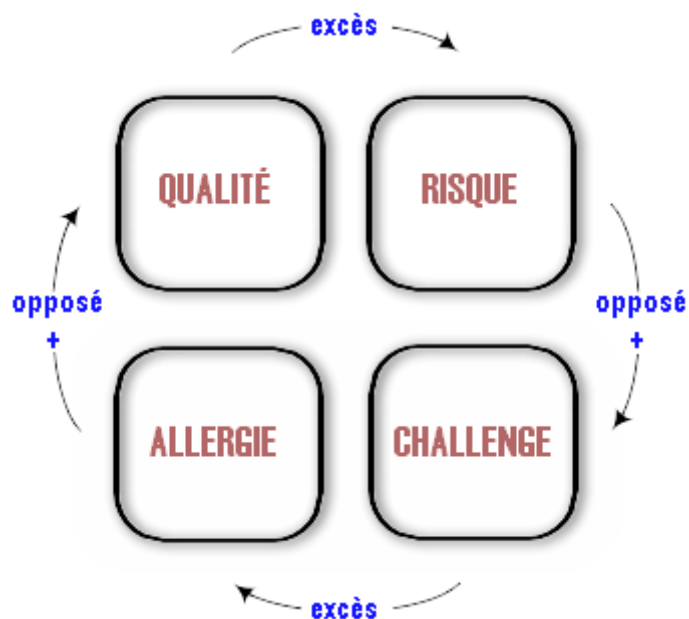
## Les liens et les zones qui existent entre les 4 parties du carré

Arrivés à ce stade, on peut constater que plusieurs participants témoignent de ce qu'il existe des relations, parfois inattendues, mais toujours très marquées, entre les 4 "*parties*" d'un carré, pour peu que l'on prenne la peine de conserver un et un seul trait de caractère par zone (...et à condition d'avoir trouvé le bon !).

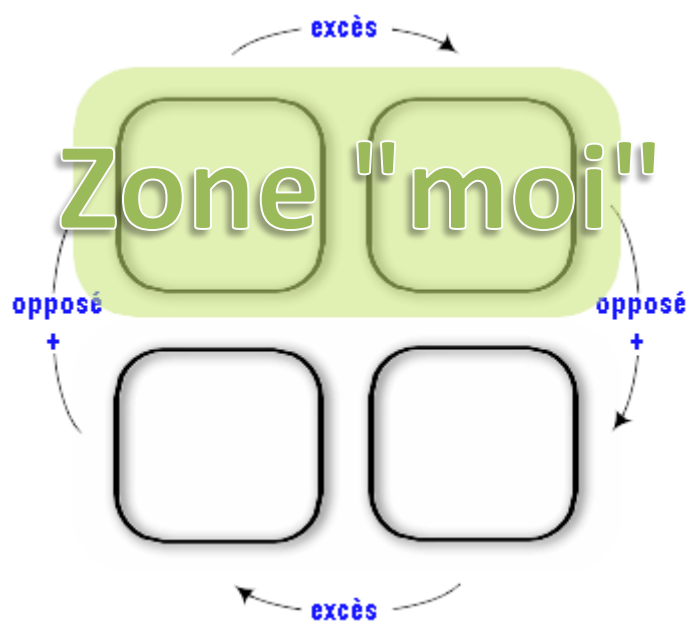
On peut alors mettre en lumière les phénomènes décrits ci-après :

Il est possible de nommer les liens qui existent entre les différentes zones d'un carré :

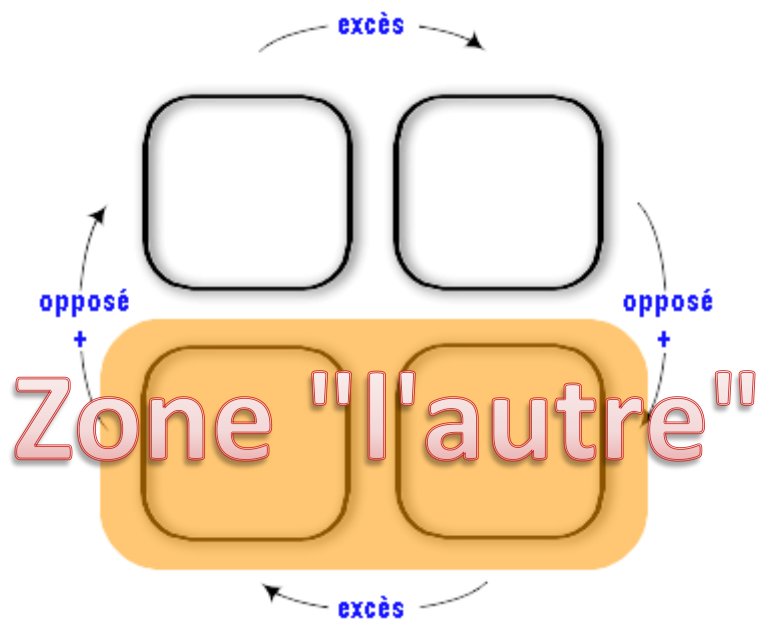
- Entre une **qualité** et un **risque** qui "correspondent", il existe une relation **d'excès** (parfois appelée "*fois 10*")
- Il en va de même entre un **challenge** et une **allergie**.
- Entre un **risque** et un **challenge**, il est possible d'établir une relation dite **d'opposé positif**.
- Il en va de même entre une **allergie** et une **qualité**.



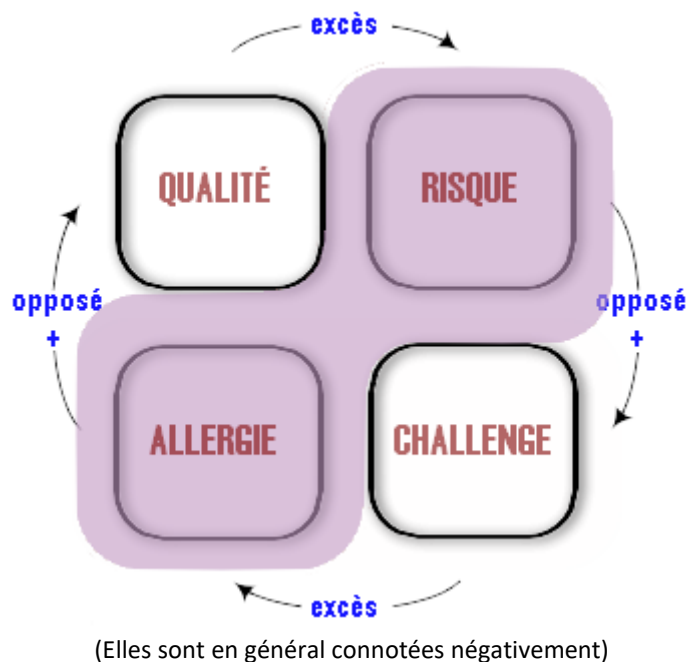
Les deux parties du haut forment une zone "moi" :



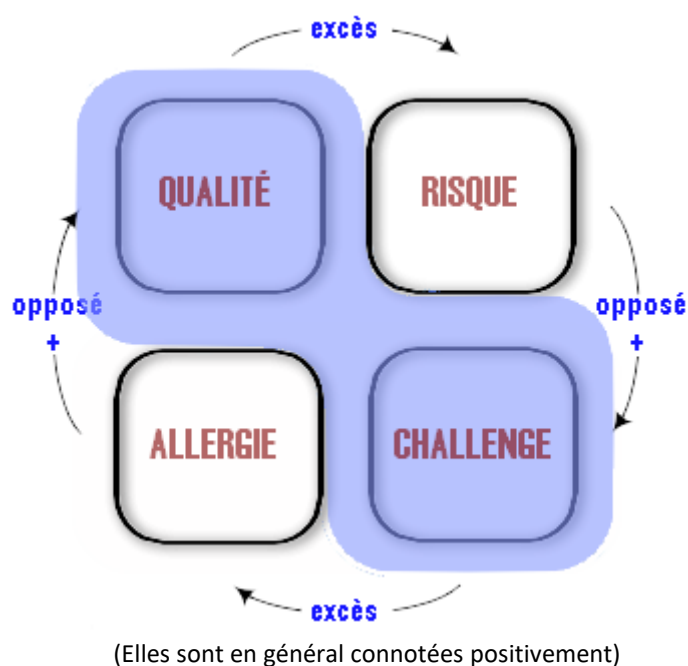
Celles du bas forment une zone "l'autre" :



≡ Les deux parties ci-dessous (en mauve) représentent la zone des "dangers" :



≡ Les deux parties ci-dessous (en bleu) représentent la zone des "vertus" :

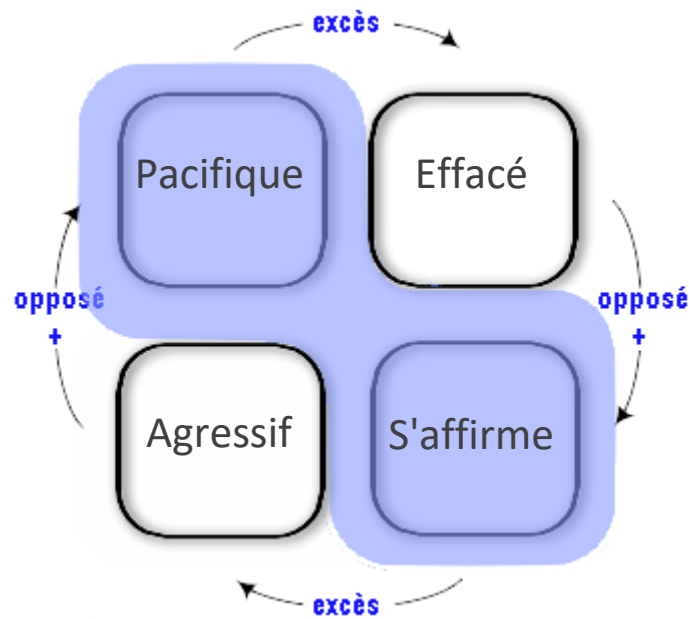


Ces "parties positives" (en bleu) permettent de poser ce qu'on appelle la **question fondamentale** :

Cette question est du type "**Compte-tenu du fait que ta qualité est d'être [...QUALITÉ], comment pourrais-tu faire pour rester [...QUALITÉ] tout en étant [...CHALLENGE] ?**"



≡ Un exemple de question fondamentale possible :



Ici, voici un exemple de question fondamentale qu'on pourrait poser à la personne ayant rempli ce carré :

***"Compte-tenu du fait que ta qualité est d'être pacifique, comment pourrais-tu faire pour rester pacifique tout en sachant t'affirmer ?"***

Ce qui est infiniment plus productif qu'un "Ah mais non, j'te jure... ce serait peut-être bien que tu lui répondes, t'as vu une peu ce qu'il t'a fait ?"...

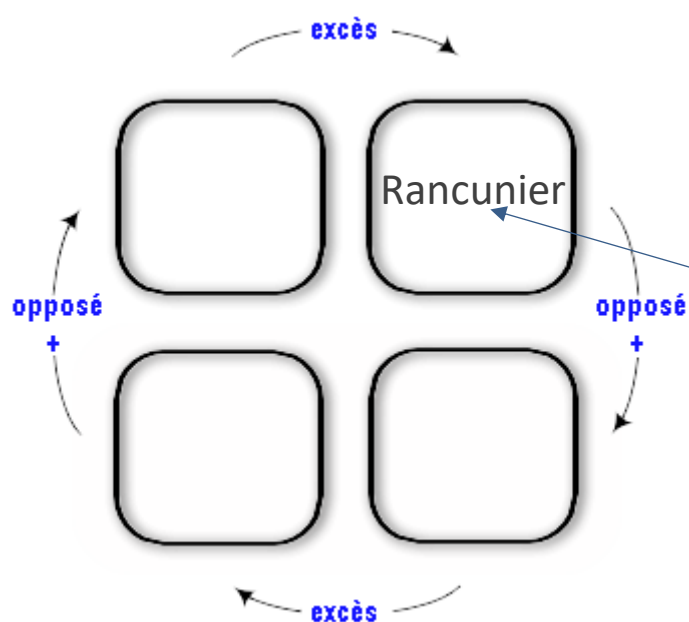
En effet, ce genre de phrase a tendance à culpabiliser l'autre en le poussant à agir en quelque sorte "contre nature", ce qui est quasiment impossible pour lui, et le met donc dans une situation particulièrement inconfortable !

Ainsi, on apporte souvent beaucoup trop d'importance à l'idée de "...se faire violence" (quelle idée !) alors que la solution est bien souvent dans une harmonie complémentaire entre des traits de caractère qui nous sont pour ainsi dire accessibles directement (ou presque...).

Cette notion de *question fondamentale* est très puissante, en ceci qu'elle **relie**. Il y a comme un "et" sous-jacent à tout cela, qui vient remplacer le "ou" qu'on a trop souvent en tête... et qui ne marche jamais !

## Si d'aventure votre carré ne "tourne" pas...

On peut parfois éprouver des difficultés à remplir toutes les zones d'un carré fondamental. À toutes fins utiles, il faut bien garder à l'esprit que lorsqu'on remplit un carré, il est toujours préférable de se placer dans l'ordre de **l'être** plutôt que dans celui du **faire**.



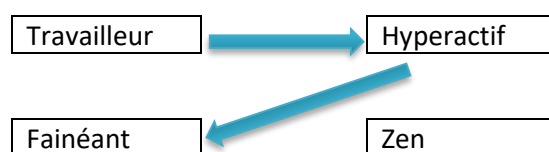
Si votre carré ne fonctionne pas, c'est peut-être parce que vous avez remplacé un trait de votre caractère par une de ses conséquences dans vos interactions...

Ainsi, pour bien remplir un carré, ayez à cœur de rester sur ce que les gens **sont**, et d'éviter de parler de ce qu'ils **font**.

## Carré Fondamental et situations de stress

Une situation de stress ne nous place jamais dans les dispositions nécessaires pour aller vers notre challenge. Au contraire, il est courant qu'elle nous fasse basculer directement de la case "Excès" à la case "Allergie"...

Exemple : il n'est pas rare de rencontrer une personne qui a été victime d'un *burn out* et qui déclare à qui veut l'entendre " [...] *Maintenant, c'est fini, je ne m'investirai plus jamais*", ce qui peut paradoxalement donner l'illusion que son fonctionnement normal est proche du "farniente" ...



CHEMIN DU STRESS

## Initiation au "Carré inversé"

Mes propres **qualités** sont souvent les **challenges** d'un autre (dans son propre carré)

Mes **risques** sont les **allergies** d'un autre (dans son propre carré)

Mes **allergies** sont les **risques** d'un autre (dans son propre carré)

Mes **challenges** sont les **qualités** d'un autre (dans son propre carré)

Il est donc toujours possible de construire une figure dans l'espace pour traduire une relation interpersonnelle sur le mode "*Chacun trimballe avec lui on propre carré fondamental*"...

Ainsi, quand on met deux personnes en présence, on peut s'apercevoir...

- *Qu'une ou plusieurs qualités de l'une peuvent correspondre aux challenges de l'autre (atomes crochus)*
- *Que les risques de l'une peuvent correspondre aux allergies de l'autre (incompatibilités d'humeur)*

Les relations entre ces personnes vont ainsi se jouer en grande partie à partir de la façon dont elles entrent en relation (*et dont elles l'entretiennent*). Ainsi, il peut s'établir un **cercle vicieux** (*nous avons en effet parfois tendance à communiquer en privilégiant les canaux qui passent par nos "zones des dangers"*) ...

...ou a contrario il peut s'établir un **cercle vertueux** (*lorsque nous communiquons en privilégiant les canaux qui passent par nos "zones des vertus"*).

## Quelques exemples de Carrés qui "tournent" plutôt bien...

A

Franc	Cassant
Hypocrite	Diplomate

B

Économe	Radin
Dépensier	Généreux

C

Modeste	Effacé
Prétentieux	S'affirme

D

Détermination	Obstination
Indécision	Souplesse

E

Pacifique	Effacé
Agressif	S'affirme

F

Détermination	Arrivisme
Passivité	Patience

G

Courageux	Téméraire
Peureux	Prudent

H


I


J


K


L


...avec de la place pour écrire les vôtres !