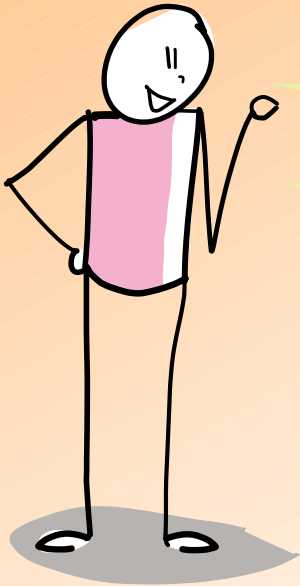
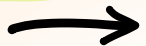


# LES 4 PILOTES AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS

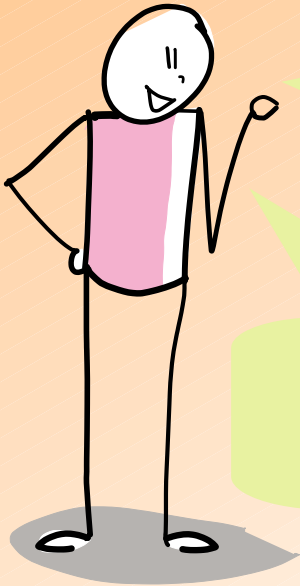


D'après le modèle de  
Virginia Satir

Issus de l'atelier « Les  
Habits Neufs de  
l'Empereur » de Portia Tong



# LES 4 PILOTES AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS

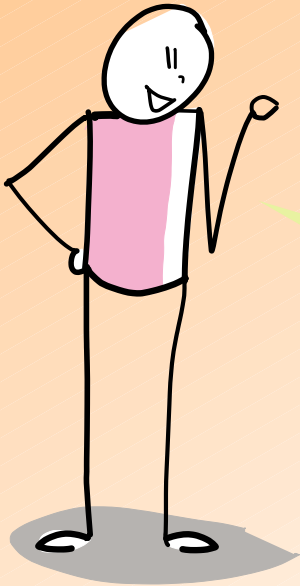


Dès que le stress (petit ou grand) s'invite dans une situation, on choisit mal ses mots, on choisit mal ses actes.

Ou on ne les choisit pas du tout d'ailleurs ! Ils sortent comme ils sortent !



# LES 4 PILOTES AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS



Et là, c'est notre « pilote automatique » qui prend le contrôle en nous.

Virginia a modélisé 4 types de pilote automatique, on a chacun son « préféré » !

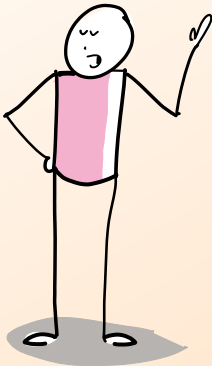


#1

# Le blameur

"Je suis tout. Vous n'êtes rien."

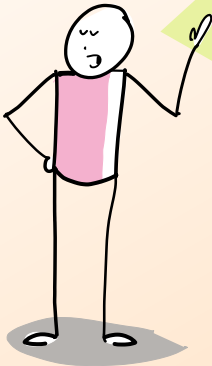
- Ne s'occupe pas des autres
- Se construit en abaissant les autres
- Critique ouvertement les autres
- Montre de l'hostilité
- Faible estime de soi



## #2 Le distrayant

"Rien n'a d'importance."

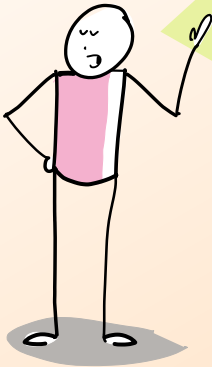
- Fait le clown
- Essaie de détourner l'attention loin des problèmes
- Recherche l'attention
- Reste difficilement concentré
- A perdu l'espoir dans l'accomplissement de buts
- Faible estime de soi



# #3 Le suppliant

"Vous êtes tout. Je ne suis rien."

- 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
- Faible estime de soi

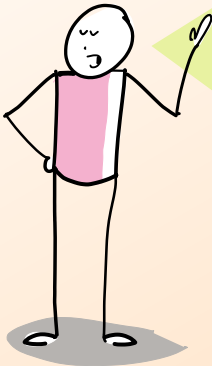


## #4 Le super raisonnable

"Le contexte est tout.

Vous et moi ne sommes rien."

- S'ignore soi-même et ignore les autres
- Sur-raisonnable, donne l'impression d'être en contrôle
- Évite le registre de l'émotion
- Pense qu'il a toujours raison
- Se cache derrière les faits
- Faible estime de soi



La solutions ?

# La congruence !

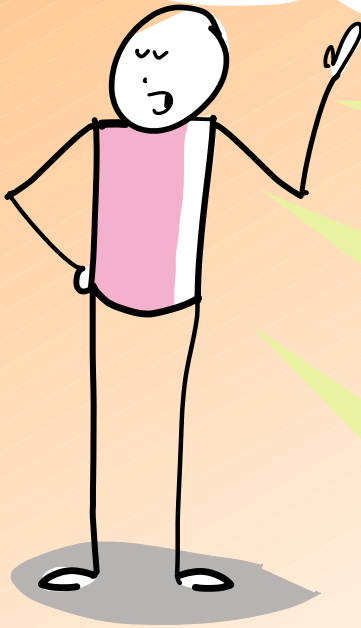
Dans une situation donnée, on est congruent lorsque nos actes et nos mots sont adaptés au contexte, tiennent compte de ce que peuvent ressentir les autres, et soi-même.

C'est ce qui permet d'avoir des interactions réellement constructives.





# VERS PLUS DE CONGRUENCE DANS NOS INTERACTIONS



Grâce au modèle des  
4 postures de Virginia  
Satir

Et l'atelier des  
« Habits Neufs de  
l'Empereur »

À vous de jouer !



A vous de jouer !

UN ATELIER À JOUER EN  
ÉQUIPE, POUR ALLER VERS  
PLUS DE CONGRUENCE

Supports librement téléchargeables ici  
[Les Habits neufs de l'Empereur](#)



Les  
**ÉQUIPÉES**

être une équipe est un fait,  
faire équipe est un art !

<https://lesequipees.fr>

