

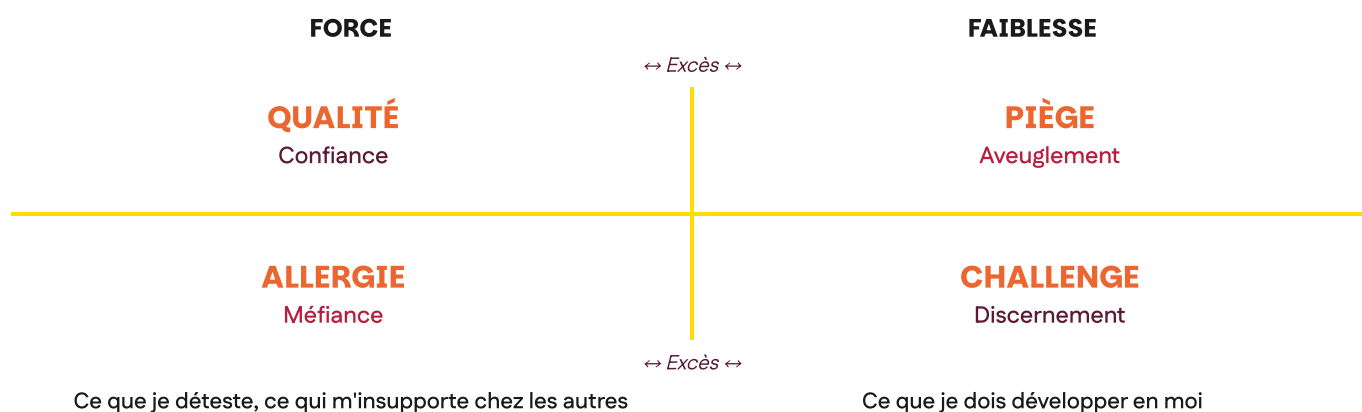
Le quadrant d'Ofman

Fiche outil — identifier ses qualités, pièges, challenges et allergies

Chaque qualité fondamentale (innée) devient un piège si elle est vécue en excès. Pour la rééquilibrer, on développe l'opposé positif de ce piège — un challenge — qui, lui aussi vécu en excès, se transforme en allergie : ce qui nous insupporte chez les autres.

Comment utiliser cet outil

Partez d'une de vos qualités innées et remplissez le quadrant dans l'ordre : Qualité → Piège → Challenge → Allergie. Vous devez retomber sur l'opposé positif de votre qualité de départ — sinon, reprenez chaque étape.



Les 4 étapes

- 1. Qualité** J'inscris l'une de mes qualités innées — ma force, tant qu'elle est vécue en positif.
- 2. Piège** Sur quoi débouche cette qualité vécue en excès ? Ma force devient une faiblesse.
- 3. Challenge** J'inscris l'opposé positif du piège : la qualité à développer pour rééquilibrer l'excès.
- 4. Allergie** Sur quoi débouche ce challenge vécu en excès ? Je dois impérativement retomber sur l'opposé négatif de ma qualité de départ.

À retenir

Mon allergie révèle mon propre piège : face à ce qui m'insupporte chez l'autre, je risque de sur-investir encore plus ma qualité en excès. Le bon réflexe est de m'appuyer sur mon challenge — pas de renforcer mon piège.