

## EN SITUATION DIFFICILE, COMMENT ÉVALUER LA OU LES DIMENSIONS TOUCHÉES

Les dimensions à débloquent sont celles dont le score est le plus bas

### Curiosité

Suis-je curieux d'aller explorer l'impact de la situation sur moi ?

De 1 à 5, Quel est mon degré de curiosité pour aller explorer la situation ?



*Pas du tout curieux*

*Tout à fait curieux*

### Acceptation

Quel est mon niveau d'acceptation de ce que me fait vivre la situation ?

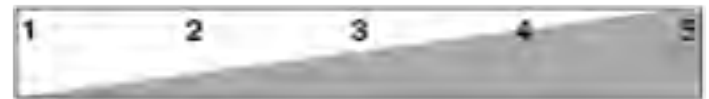


*Je n'accepte pas du tout*

*J'accepte tout à fait*

### Nuance

Est-ce que je pense qu'il peut aussi y avoir des avantages à vivre cette expérience ?

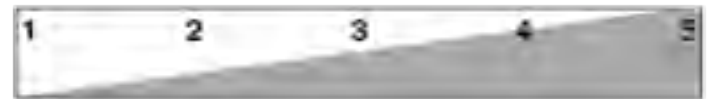


*Non, impossible*

*Oui, je vois des avantages*

### Relativisation

Est-ce que je pense qu'il est possible qu'il y ait d'autres points de vue que le mien sur cette dimension, y compris des points de vue positifs? Si oui, de 1 à 5, comment pourrait-on en avoir une autre vision?



*Non, je ne vois pas*

*Oui, d'autres points de vue existent*

### Réflexion globale

Est-ce que je peux voir les différentes causes au delà des apparences pour comprendre ce qui génère ce problème, comment j'en suis arrivé là, pourquoi j'ai ce type de réaction?

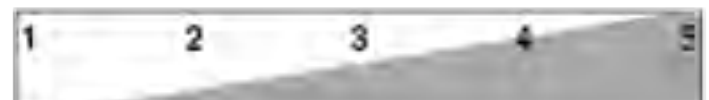


*Non, ça me dépasse*

*Oui, je vois les causes*

### Opinion personnelle

Dans cette situation, comment je me sens en capacité d'affirmer sereinement à d'autres personnes ce que je ressens et ce que je pense, peu importe ce qu'elles pensent de moi ?

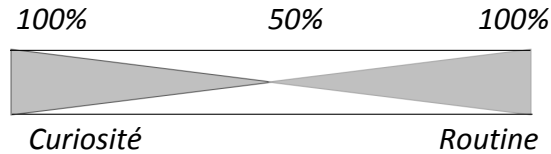


*J'en suis incapable*

*je n'ai aucun problème pour le faire*

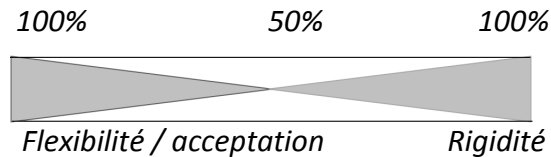
## EN SITUATION DIFFICILE, DANS MES DOMAINES DE SPÉCIALITÉ...

J'ai tendance à voir la nouveauté dans un esprit d'exploration.



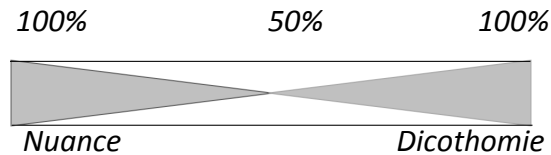
J'aime me référer à ce que je connais et ce que je contrôle; explorer la nouveauté n'est pas ce que je préfère.

J'accepte avec ouverture les évènements imprévus, même ceux qui me dérangent et me perturbent, je m'adapte.



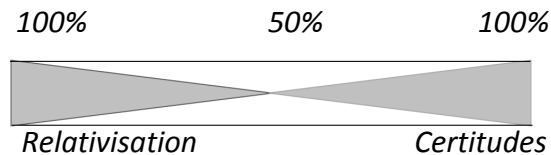
Je fais tout pour éviter l'imprévu, que l'on me dérange ou que l'on me sollicite.

J'ai un point de vue nuancé sur les choses, conscient de leur complexité, même si elles semblent simples en apparence.



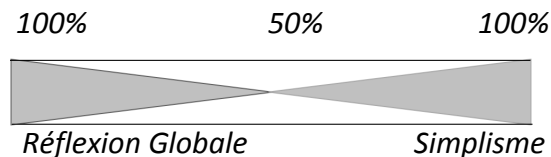
J'ai plutôt des points de vue nets et tranchés.

J'ai plutôt l'impression que tout regard sur les choses, y compris le mien, est relatif, superficiel et limité.



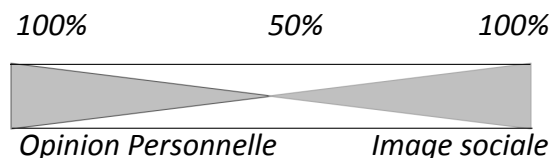
J'ai plutôt la sensation que ce que je vois, entends ou sens est toute la réalité.

Bien que j'ai acquis des réflexes efficaces, je cherche à comprendre avec le sentiment que tout peut se comprendre.



J'ai plutôt un esprit concret et pragmatique; je m'intéresse aux résultats plus qu'à la réflexion.

Je cherche l'opinion des autres et j'exprime ce que je pense, sans me préoccuper du jugement - positif ou négatif - qu'ils pourront avoir sur moi.



Je suis plutôt préoccupé par le regard des autres; je crains d'être mal jugé par l'autre.

## AUTRE FAÇON D'ÉVALUER LES SIX DIMENSIONS...

**Dans le cas d'un ressenti de stress, d'une situation difficile...**

### **En quoi cette situation me pose-t-elle problème ?**

**Est-ce que ça me sort de mes routines ?**

*(absence de Curiosité)*

**Est-ce que c'est inadmissible pour moi ?**

*(rigidité, absence de Flexibilité/Acceptation)*

**Est-ce que c'est parce que je suis certain que... ?**

*(dichotomie - interprétations, absence de Nuance)*

**Est-ce que c'est parce que je pense que « ça devrait toujours être ainsi, on se doit de... »**

*(généralisation, absence de Relativisation)*

**Est-ce que c'est parce que le seul résultat que je veux c'est...**

*(rigidité sur un seul résultat – entêtement, absence de Réflexion Globale)*

**Est-ce que c'est parce que je me sens mal par rapport aux autres ?**

*(image sociale - absence d'Opinion Personnelle)*