



# Systemique et difference

## Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des week-ends de travail et de réflexion sur le thème :

Etre soi, assumer et affirmer sa différence  
Développer la confiance en soi

Je vous les propose gratuitement, pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales, ou comme supports professionnels, merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don de minimum 15 euros à l'association :  
[/www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement  
Françoise Wybrecht

## Le sommaire

- La démarche systémique
- Comparatif : conforme et différent
- Soi conforme, soi toi-même
- Confiance : moteur de votre réussite
- Bilan personnel
- Les secrets des gagnants



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)

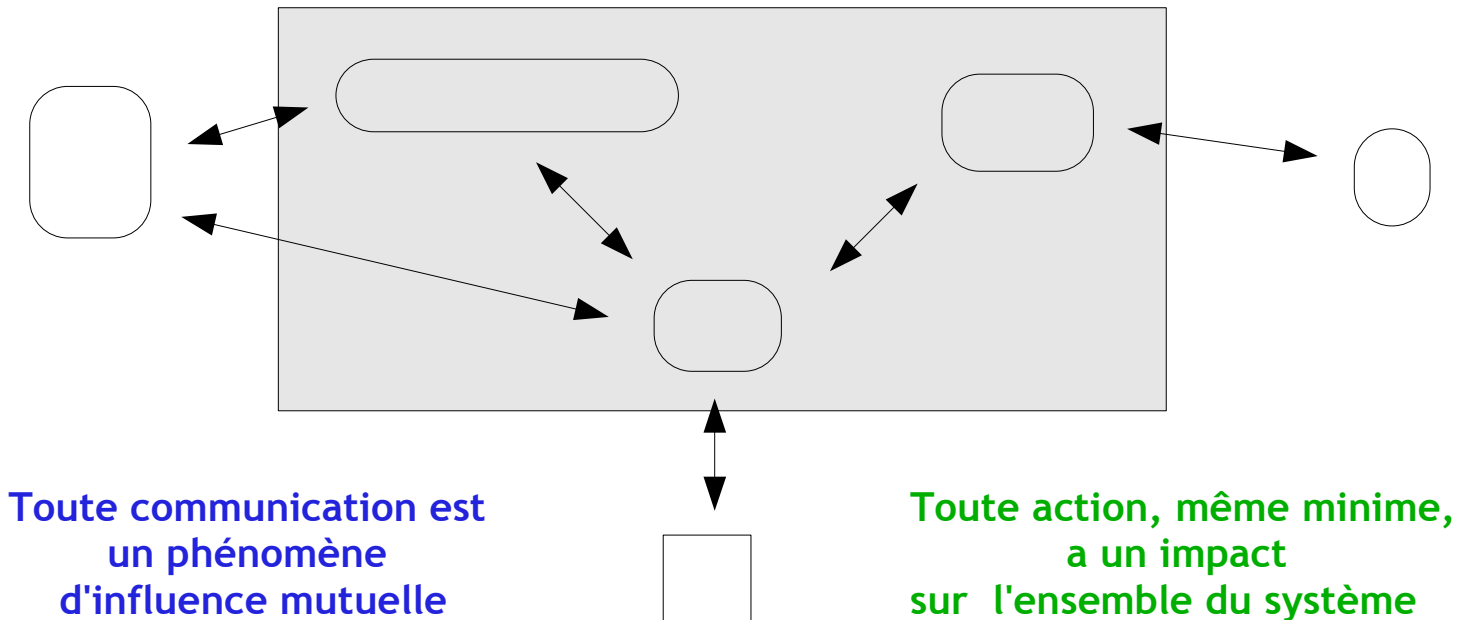


## La démarche systemique

L'approche systemique est apparue vers la fin des années 50. Plutôt que d'observer une situation en isolant un élément de son contexte, l'approche systemique, comme son nom l'indique, considère le système dans son ensemble. Elle intègre des éléments ou des personnes mais aussi des flux multi-directionnels et des éléments dynamiques (mouvement, changement).

**Ce qui est négatif à un niveau est positif à un autre niveau**

**Tout être humain a des forces et des limites**



Un contexte, un objectif et des moyens variables

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Comparatif conforme - différent

Approbation  
Processus passif

Affirmation  
Processus actif

### Comment faire plaisir à l'autre ?

Ressemblances  
Comparaison  
Compétition

Exécutant  
Qu'est-ce qu'on attend de moi ?  
Adopter l'avis du groupe

Comment passer inaperçu(e) ?  
Solliciter une place  
Privilégier les diplômes

PNL : Référence externe  
Et orientation autre  
= recherche de reconnaissance

Tendance victime  
Processus : accuser ou critiquer

Relations de dépendance  
Attendre de recevoir

Référence = norme  
comportement = imiter

Résultats :  
déception, insatisfaction

### De quoi ai-je envie ?

Différences  
Complémentarité  
Collaboration

Autonome  
Qu'est-ce que j'attends ?  
S'exprimer et s'affirmer

Recherche de cohérence  
Se faire sa place  
Privilégier les savoirs faire

PNL : Référence interne  
Orientation soi ou mutuelle  
= bien-être, cohérence

Responsable  
Processus : assumer et collaborer

Relations enrichissantes  
Envie de partager

Différence = richesse  
comportement = innover

Résultats :  
Évolution et réussite

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Comparatif AT Soi conforme - soi toi-même

### Les croyances

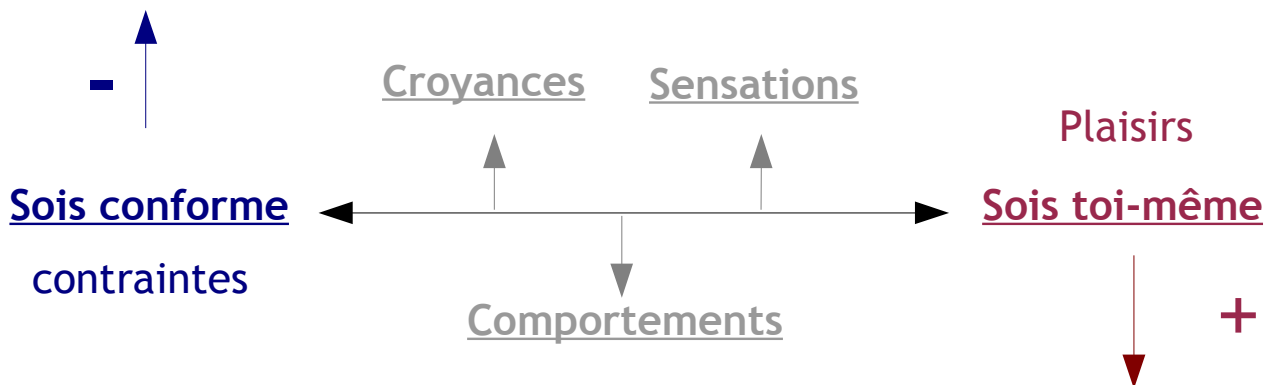
Risquer est dangereux  
Il vaut mieux suivre la procédure  
Ne pas se faire remarquer

### Les comportements

S'abstient de toute initiative  
Respecte les règles  
Imite les autres

### Les sensations

Peur de se faire remarquer  
Culpabilité et frustration



### Les croyances

Risquer est créatif  
J'ai un avis propre  
La différence est enrichissante

### Les comportements

Je prends des initiatives  
J'exprime mon avis  
J'innove et j'explore

### Les sensations

Confiance en soi  
Plaisir de résoudre les problèmes  
Envie d'évoluer

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Le moteur de la réussite

Confiance en soi



Croire en soi

Nos croyances soutiennent nos comportements

Réussir, c'est d'abord y croire

1. Connaître ses forces
2. Conscientiser (capitaliser) ses réussites
3. Résoudre les conflits internes
4. Identifier ses faiblesses
5. Recadrer / réajuster notre interprétation
6. Etre unique, différent, multiple, entier

*Etre soi-même !*

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Bilan personnel

Mes forces	Qualités, compétences, talents, ressources ?

Mes priorités	Quoi et comment réajuster mes points faibles ?

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Les secrets des gagnants AT

**La capacité de vision**  
**Un défi ambitieux et réaliste**

guidés par un idéal  
des objectifs concrets

**Planification**  
**Respecter son rythme**

et anticiper les difficultés  
et se donner du temps

**S'appuyer sur ses points forts**  
**Se donner le droit à l'erreur**

et connaître ses limites  
et la capacité à réajuster

**Avoir une attitude ouverte**  
**Poser des limites**

écoute, expression, échanges  
savoir dire stop ou dire non

**La motivation à évoluer**

expérience = opportunité

**Privilégier la synergie**

complémentarité, collaboration

**Prendre des initiatives**

oser risquer

**Intégrer global et détail**

projet, étapes, actions

**Utiliser l'humour**

alterner effort et lâcher-prise

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)



## Réussir ma vie

Qu'est-ce qui est essentiel pour moi :

Quels sont mes talents :

Quels sont mes rêves :

Quels sont mes points forts :

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi (valeurs) :

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.ioda-net.ch/coaching](http://www.ioda-net.ch/coaching)