



# Flexibilité relationnelle

## 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

Nous vous les proposons 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 à l'association : [www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement  
Françoise Wybrecht

## Sommaire :

- Adapter son orientation
- Question d'orientation
- Ajuster l'équilibre



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) – [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)

Tél : **0041 32 435 71 75**



## Adapter son orientation

Soi



Autre



Mutuelle



Systemique



### Orienté vers soi

les comportements et les actions sont pilotés, motivés et décidés en fonction de soi et de ses propres objectifs

Exemple : autonomie - plaisir

### Orienté vers l'autre

les comportements et les actions sont pilotés, motivés et décidés en fonction de l'autre

Exemple : dépendance - besoin

### Orientation mutuelle

les comportements et les actions sont décidés en tenant compte de soi et de l'autre

Exemple : collaboration -synergie

### L'orientation systémique

les comportements et les actions sont pilotés, motivés et décidés en fonction du système global, de la société ou de l'entreprise, indépendamment de ses propres besoins ou envies

Exemples : obéissance aux règles - vocation humanitaire

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) – [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)

Tél : **0041 32 435 71 75**



## Questions d'orientation

Vous arrive-t-il souvent de penser à vous ?  
Exemples :

Orienté vers soi

Vous arrive-t-il souvent de penser aux autres ?  
Exemples :

Orienté vers l'autre

Vous arrive-t-il souvent de considérer la relation  
ou le système ? Exemples :

Orientation mutuelle



## Ajuster l'équilibre

Quel bilan faites-vous : soi, autre, mutuel ?

Que souhaitez-vous changer et comment ?