

Répondez à ces 2 questions en traçant une ligne sur l'axe vertical (exemple 70 /100) et horizontal (exemple 50/100). Vous obtiendrez 4 carrés. A vous de voir comment améliorer votre communication, bonne continuation 😊

**Axe vertical :**

**A quel point dis-tu ce que tu penses aux gens autour de toi.**

0 : tu as peur de blesser les gens, tu mets des formes

100 : tu ne te retiens jamais, tu dis tout sans filtre

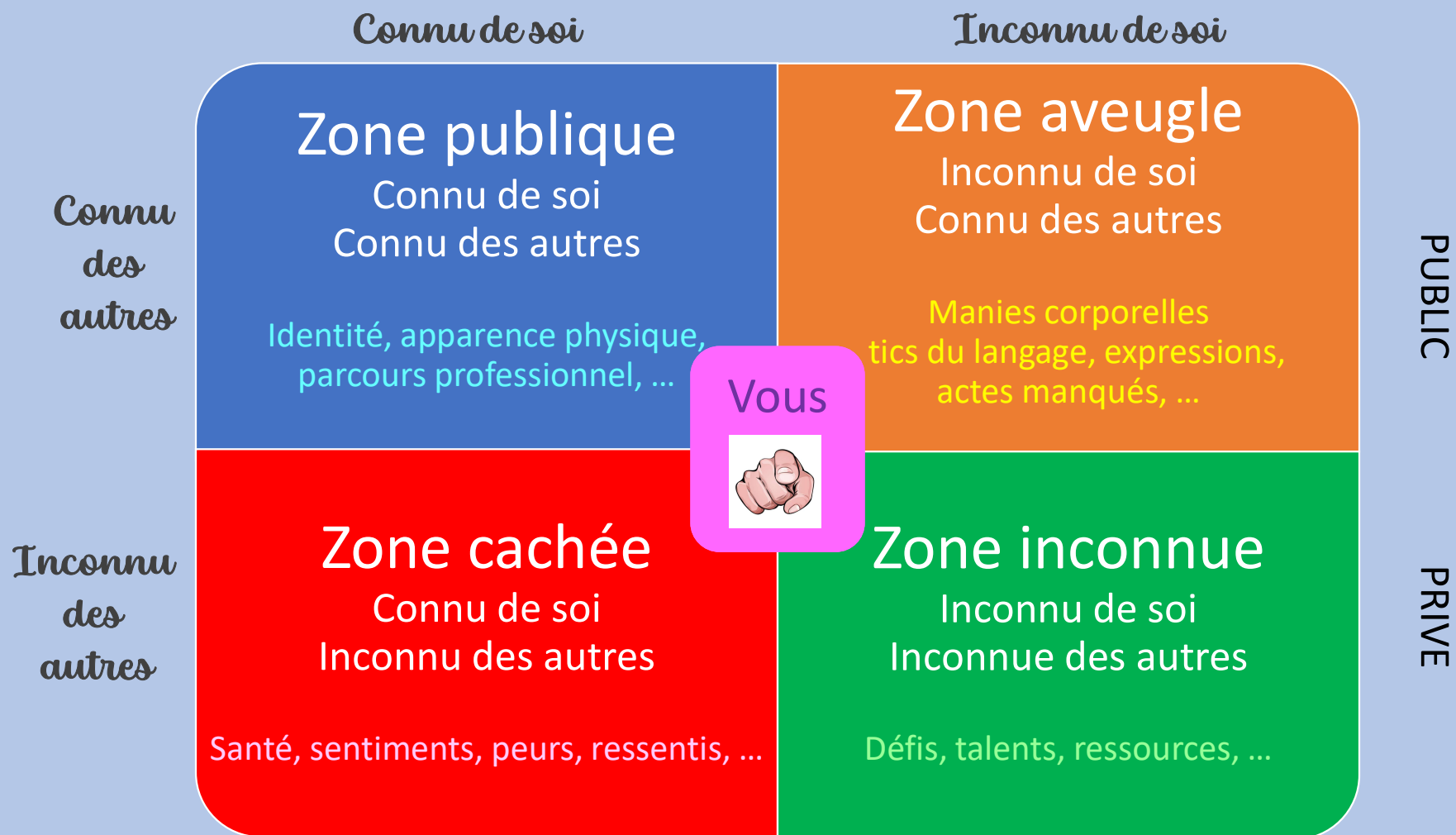


**Axe horizontal**

**Quelle importance accordes-tu à ce que les autres pensent de toi ?**

0 : rien ne t'atteint, tu ne fais pas attention à ce qu'on te dit.

100 : tu vis dans le stress: tu fais attention à tout ce qu'on te dit, tu sur-analyses, tu décortiques tout ce que tu dis-entends



### Zone publique

Ce sont toutes les informations que vous partagez avec les autres. Pas de secrets entre vous et les autres.

Grand carré : personne ouverte sur ses émotions, exubérante, extravertie

Petit carré : personne réservée, timide

**Conseils** : Demander des feed-backs réguliers pour agrandir la zone, continuer à échanger un maximum.

### Zone aveugle

Ce que les autres savent de vous mais que vous-mêmes ignorez : tics du langage/corporel, expressions, qualités, ...

Grand carré : peu de conscience de son image.

Petit carré : bonne connaissance de soi

**Conseils** : demandez à l'entourage de décrire comment ils vous cernent et corrigez vos erreurs.

### Zone privée

Zone parfois étendue à cause de la peur de jugements, de la timidité ou du manque de confiance. Ce qu'on cache aux autres permet de garder le contrôle de son image.

Grand carré : méfiance, introversion

Petit carré : peu d'intérêt sur le regard des autres

**Conseils** : agrandissez la zone en vous ouvrant davantage aux autres tout en gardant une certaine intimité.

### Zone inconnue

Vos forces et vos talents qui sont en vous mais qui n'ont jamais été mis en valeur. Vous les ignorez totalement et les autres aussi.

**Cette zone doit être la plus petite possible**

**Conseils** : Sortez de votre zone de confort et osez tester les nouveautés qui s'offrent à vous.