

# Quel espace occupez-vous avec les autres ?

Votre manière de communiquer est un des curseurs aptes à définir de votre bien-être



Si vous vous sentez concerné à 100% par les affirmations ci-dessous, vous cochez « complètement » et comptez 5 points. Moins cela vous parle, plus vous allez vers « pas du tout » et comptez 1 point... Se référer aux chiffres dans chaque case.



## Test

1/Vous faites la queue chez le boulanger. Une personne pressée resquille et vous passe devant, vous l'apostrophiez avec véhémence en lui signifiant agressivement son impolitesse

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

2/Vous venez de participer à un concours entrepreneurial pour gagner un voyage à Toronto, et vous terminez deuxième. Les trois premiers seront départagés par un entretien. Grippé, vous avez pris un peu de retard et avez besoin de relire vos notes. Un de vos collègues se trouve avec vous parmi les personnes sélectionnées. Ce dernier qui doit passer le premier, a oublié son dossier de présentation, il vous demande d'échanger votre heure de passage avec lui pour pouvoir aller le récupérer. Vous lui répondez d'une manière très froide et limite agressive qu'il n'avait qu'à y penser

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

3/Vous devez vous exprimer en public sur une estrade devant une assemblée d'une cinquantaine de personnes pour défendre un projet. Malheureusement, le micro vient de

tomber en panne. Vous vous mettez en colère contre cet incapable de technicien et contrarié, le corps tendu, vous forcez votre voix d'une manière péremptoire pour vous faire entendre

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

4/Vous avez un sac à dos et devez prendre le métro. Vous montez dans la rame sans vous préoccuper de votre sac en bousculant la foule

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

5/Vous êtes au travail, et un de vos chefs a pris une décision vous concernant qui bouscule votre emploi du temps familial déjà très tendu. Vous déboulez dans son bureau pour lui expliquer d'un ton véhément qu'il est hors de question de changer votre emploi du temps sans vous avoir consulté au préalable.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

6/ lors d'une fête entre collègues, vous devez chanter en public. Tout le monde scande votre nom et vous chahute pour vous faire céder. Vous n'attendiez que ça et attaquez une chanson d'une voix forte. Lorsque vous dérapez, vous ne manquez pas d'expliquer à l'assemblée que vous sortez d'une laryngite carabinée.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

7/ vous êtes amoureux (se) de la même personne que votre meilleur ami (e). Que le meilleur gagne ! Vous êtes prêts à tout pour remporter le morceau. Après tout vous n'avez aucune raison de céder 1 mm de place. C'est de vous qu'il s'agit ! Et finalement, un ami de perdu, 10 de retrouvé.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

8/ vous êtes dans une assemblée où tout le monde parle en même temps. Vous tentez par tous les moyens de vous imposer en hurlant plus fort que les autres. Il est hors de questions que vous ne puissiez pas vous exprimer car votre avis est le plus pertinent et vous tenez à ce que ça se sache.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

9/ vous venez de courir un 1000 m à toute allure. Vous êtes atomisés et mettez au moins cinq minutes à retrouver votre souffle. De toute façon si vous n'avez pas gagné, c'est parce que vous aviez une ampoule au pied gauche. Et la raison pour laquelle vous êtes aussi fatigué, c'est parce que vous sortez d'une gastro. Vous le clamez haut et fort à toutes les personnes rencontrées.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

10/Ma sœur entre chez moi et me pose pour la dixième fois la même question avec dix minutes d'explications emberlificotées. Je la renvoie dans ses cordes, car y en a marre de toujours répéter la même chose.

|               |          |         |            |                |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|
| Pas du tout 1 | Un peu 2 | Moyen 3 | Beaucoup 4 | Complètement 5 |
|---------------|----------|---------|------------|----------------|

## De 35 à 50

Vous avez manifestement un besoin récurrent que l'on vous voit. La prise d'espace par le conflit est un de vos modèles préférés car elle vous permet d'exprimer votre force et votre supériorité. En fait, vous avez surtout besoin de vous rassurer. Vous croyez prendre de la place, de l'importance ? Alors que vous réduisez votre espace au gain effectué sur celui des autres. Donc, un espace à gagner et regagner à chaque instant, une place forte volée (violée), soumise à la reconquête permanente, à défendre becs et ongles. Toujours penché vers l'avant, tout chez vous dénote d'une forte tension. Vos muscles profonds sont constamment bloqués générant un énervement récurant, une fibrillation permanente. Vous êtes comme un boxeur qui donne le premier coup pour ne pas en prendre un, corps rigide dans un bloc de béton. Quelles que soient les raisons culturelles qui vous ont amené à ce comportement, il est grand temps d'apprendre à lâcher tout ça, car des désordres profonds se profilent à l'horizon ! En effet, comment supporter d'être toujours coincé entre la perte et le gain ? Jamais de repos pour ce guerrier que vous pensez devoir être. Si seulement ce comportement était vraiment efficace... Mais soyez honnête : Vous en aime-t-on plus pour autant ? Vous sentez vous plus en harmonie ? N'êtes-vous jamais fatigués de vous battre contre les autres et surtout contre vous-même ?

Allez, apprenez à habiter mieux votre corps et surtout : RESPIREZ !!!!

## 20 à 35

Vous êtes une personne bien dans sa peau, intégrée à son environnement. Qui sait, sans ne rien lâcher d'important, ce qui doit être fait

Voilà quelqu'un qui a beaucoup travaillé sur lui-même... Bravo ! Vous êtes par essence le médiateur. Pour autant, vous laissez pas marcher sur les pieds. Néanmoins, vous êtes contre les guerres inutiles et pour l'efficacité. Vous croyez en la raison, l'harmonie. Mais votre comportement exemplaire ne vous préservera ni de la violence, ni de l'injustice, il ne pourra qu'y contribuer un peu. On vous aime souvent, mais, on vous envie tout autant de posséder

autant de détachement et donc vous agacez car vous renvoyez les autres à leur incapacité. Alors, on vous critique sur le moindre détail. Il faut bien trouver des défauts à l'icône, d'autant plus que vous mettez comme point d'honneur de ne pas faire peser quelque supériorité qu'il soit sur les autres... Alors que faire ? Eh bien, RESPIREZ ! Et CHANTEZ, ECRIVEZ ! Pour créer votre monde de beauté, de sérénité. Vous êtes prêts pour ce formidable exercice de liberté.

## 10 à 20

Difficile que d'occuper la place qui est la vôtre... Dans quelque situation qu'il soit, vous êtes statique. La vie fonce autour de vous et vous percute parfois très violemment ; car la force centrifuge n'est pas de votre côté ! Que vous est-il arrivé ? Ou que ne vous est-il jamais arrivé ? Quelles que soient les raisons de ce désastre, Il vous faut sortir de cette faiblesse par une thérapie simple et accessible. Puisque notre corps et notre esprit sont interconnectés en aller-retour pavloviens, renforcez son corps, c'est renforcer son esprit. Donner de l'espace à son corps, c'est donner de l'espace à son esprit, c'est réduire la peur de l'inconnu, c'est ouvrir un chemin initiatique vers la liberté. Vous ne serez jamais une foudre de guerre ? Et alors ? Soyez juste vous-même, mais soyez-le. Ressaisissez-vous ! RESPIREZ, BOUGEZ, CHANTEZ, ECRIVEZ ! Prenez possession de votre corps jusqu'au bout. Ouvrez toutes vos cavités, libérez les autoroutes énergiques qui vous tiennent vivants et heureux de l'être... Et votre ciel communicatoire s'éclaircira enfin!

