

FICHE OUTIL

LE CADRAN D'OFMAN

TROUVER L'ÉQUILIBRE

Comprendre son fonctionnement pour retrouver plus d'équilibre en soi et dans ses relations.



QU'EST-CE QUE LE CADRAN D'OFMAN ?

Créé par le coach et chercheur allemand Jan E. Ofman, ce modèle met en lumière la dynamique d'une qualité et ses impacts possibles.

Il nous aide à gagner en conscience, à faire des choix plus alignés et à mieux composer avec les autres... pour un impact positif sur le vivant.



COMMENT L'UTILISER ?



1. Choisis une qualité et observe comment elle se manifeste dans ta vie.



2. Repère quand elle devient un piège ou quand elle est en excès pour toi ou pour les autres.



3. Trouve le défi : quelle qualité opposée peut t'aider à revenir à l'équilibre ?



4. Explore ton allergie : qu'est-ce qui te dérange chez les autres ?

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

1 QUALITÉ → 2 PIÈGE (EXCÈS) → 3 DÉFI → 4 ALLERGIE

1 QUALITÉ
Ce qui me rend fort, ce que je reconnais comme ressource importante chez moi.

2 PIÈGE (EXCÈS)
Quand elle est en excès, qui me coupe de moi et des autres et me fait perdre ma justesse.

3 DÉFI
L'opposé positif du piège : la qualité qui m'aide à garder l'équilibre et à ne pas basculer.

4 ALLERGIE
L'excès de mon défi : ce que je rejette chez les autres, qui m'agace.

En nourrissant mon défi, je renforce ma qualité et j'évite le piège.

EXEMPLE : Qualité : organisé(e)

Piège : contrôle et perfectionnisme

Défi : lâcher prise et faire confiance

Allergie : les personnes désorganisées ou improvisatrices

★ À RETENIR

Il ne s'agit pas de supprimer une qualité, mais de l'habiter avec conscience et justesse.

Chaque excès a sa leçon, chaque défi ouvre un chemin, chaque allergie révèle une part de soi.



À TOI DE JOUER !

Choisis une qualité importante pour toi et complète ton cadran d'Ofman.



- 1 Qualité :
- 2 Piège (excès) :
- 3 Défi :
- 4 Allergie :

RAPPEL LUMINEUX

« Ce que j'alimente grandit. Choisis ce que tu veux voir s'épanouir en toi et autour de toi. »

RÉFLEXION

- Quelles qualités ai-je envie de développer ?
- Dans quelles situations mon excès prend-il le dessus ?
- Quel défi puis-je cultiver pour rester aligné-e ?
- Quelle est mon allergie principale dans mes relations ?
- Comment utiliser cette prise de conscience pour grandir avec plus de justesse ?



L'équilibre n'est pas un état figé, c'est un mouvement conscient. Observe, comprends, ajuste... et nourris ta lumière et rayonne-la au monde !