

Atelier BOUSSOLE INTÉGRALE

(Exemple d'un atelier réalisé à l'APEC Hauts-de-France en novembre 2025)



Lionel DROUVIN - Coach-relationnel et Médiateur

06 14 67 80 98 - contact@lioneldrouvin.com – Site : www.lioneldrouvin.com



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE SON CADRE

- Questionner mon cadre intérieur :
 - Est-ce qu'il me structure, est-ce qu'il m'enferme ?
- Questionner mon cadre extérieur:
 - Est-ce qu'il m'élève, est-ce qu'il m'opprime ?
- Et mettre en œuvre mon cadre utile, nécessaire et librement consenti



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

CONNAÎTRE ET ÉLARGIR SON REGARD

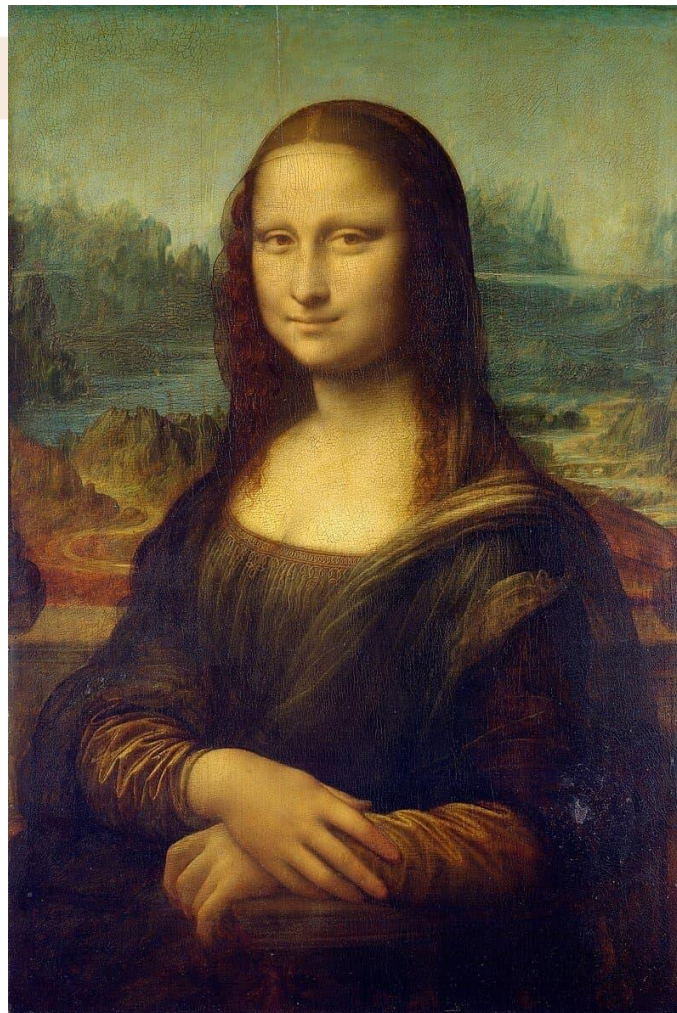
Accepter le fait que :

- ❖ Nous ne connaissons qu'une partie de la réalité, celle qui est accessible à nos sens communs, celle avec laquelle nous définissons notre cadre
- ❖ Notre cerveau comble les manques pour nous en faire un récit compréhensible et fidèle à nos croyances



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles





BOUSSOLE
intégrale

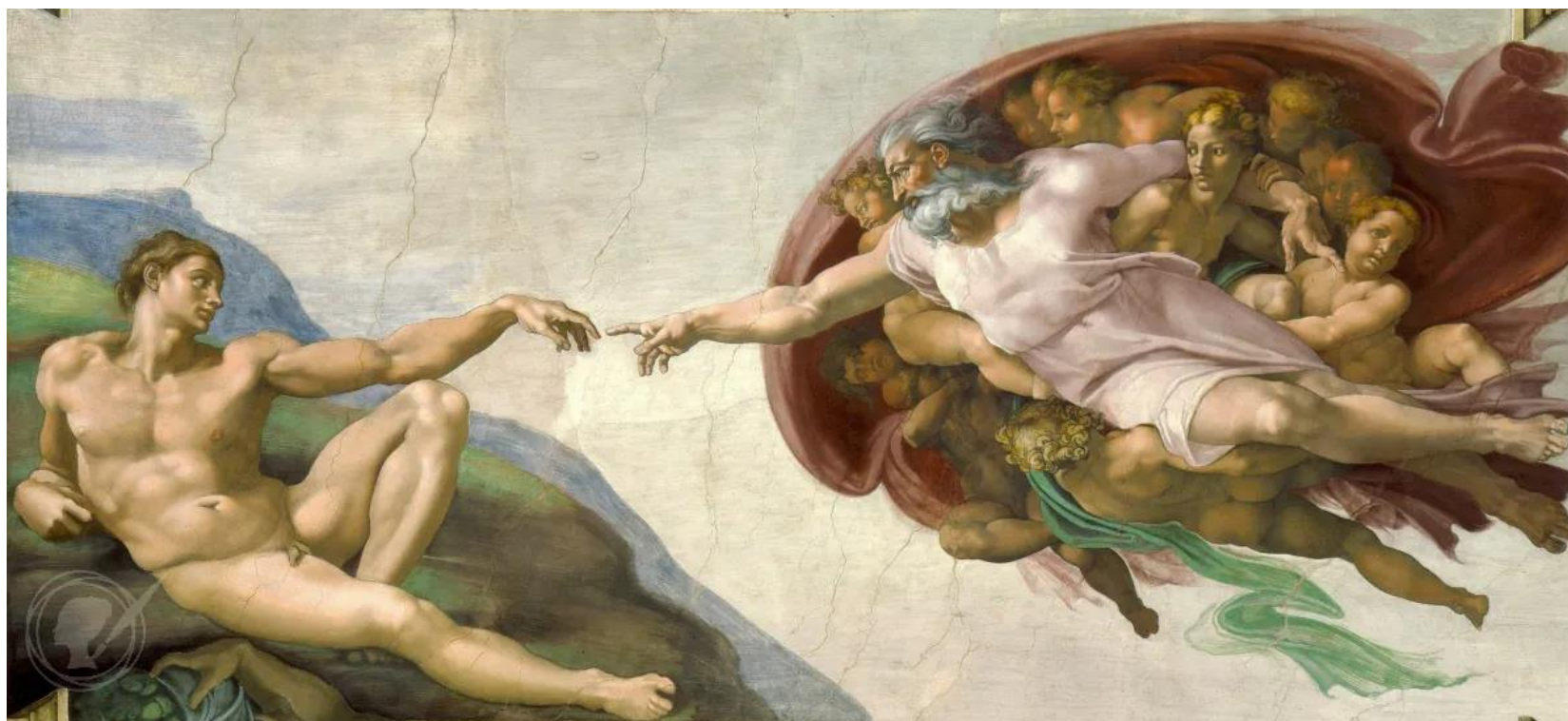
Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles





CONNAÎTRE ET ÉLARGIR SON CADRE

Quel est le référentiel physique, social, culturel, intellectuel, spirituel... de notre cadre et du cadre que nous observons autour de nous ?

Sur quelles bases est-il fondé et s'est-il construit ?



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles



mappemonde de
Hécatée de Milet -550



Claudius Ptolomaeus 2e s



Mappemonde du Beatus
de Saint-Sever 885

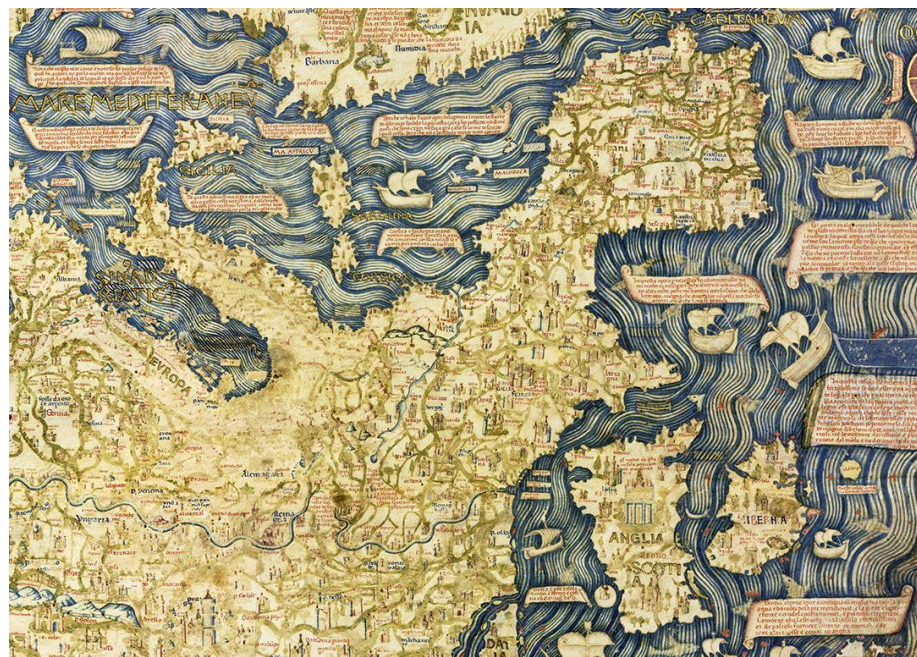


BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles



mappemonde
d'Ebstorf au 13e s



Carte de Fra Mauro 1450

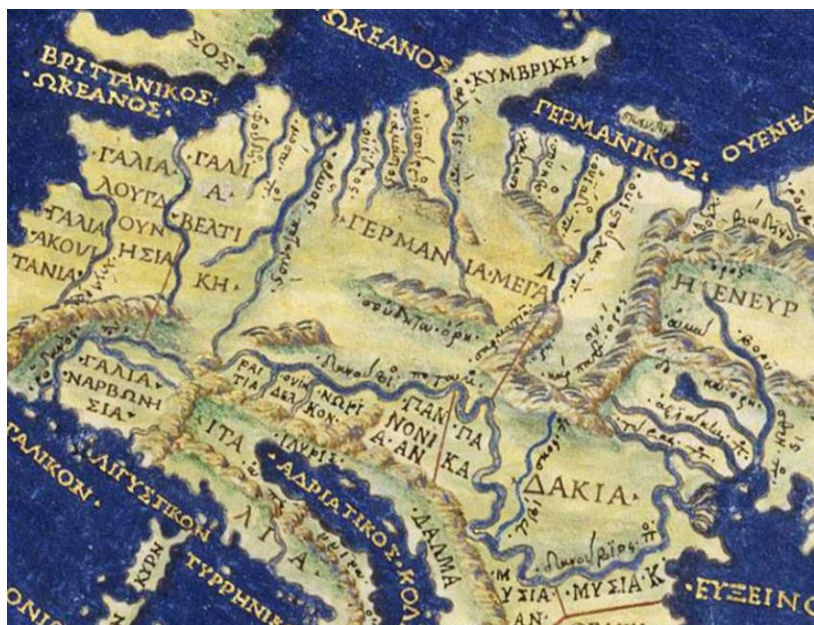


mappemonde-ibn-
al-wardi 1479



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles



Carte de l'Æcoumène 1490



carte de Martin Waldseemüller 1507



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Que se passe-t-il en dehors des limites de notre cadre connu ?



Représentation fantastique du système du monde au milieu du moyen âge



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LES CONDITIONNEMENTS ET CADRES IMPOSÉS

Une histoire qui commence avant nous

- Nous naissons avec un **pré-conditionnement**, auquel s'ajoute ensuite les **conditionnements** issus de notre environnement : émotions vécues, réactions parentales, injonctions explicites ou implicites, etc.
- Nous apprenons à **nous adapter** pour être aimés, reconnus, nourris. Pour ne pas être rejetés, nous commençons à **mettre de côté certaines qualités-naturelles** que nous jugeons inadaptées au cadre dans lequel nous grandissons.



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LA BOUSSOLE INTÉGRALE & OPÉRATIVE est à la fois :

Un instrument de mesure de précision et un outil de prises de décisions

- Un outil simple et puissant qui éclaire ce qui se joue en nous et autour de nous à chaque instant, un outil bien utile notamment dans les moments de doute, de tension ou de déséquilibre.
- Un instrument qui met en lumière nos Qualités-naturelles, les automatismes et nos confusions, pour comprendre *pourquoi* nous réagissons comme nous le faisons et choisir d'agir en conscience.



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

POSTULATS DE DÉPART

- **Les Qualités-naturelles** sont un commun à tous les humains.
- Nous avons chacune et chacun **une combinaison unique** de Qualités-naturelles, des ressources utiles et nécessaires pour satisfaire nos besoins réels et répondre à nos vraies envies
- **Nous n'avons de défauts que l'excès de nos qualités**
- Nous tentons à chaque instant de **vivre plus de mieux-être ou moins de mal-être**, quitte à **nous sur-adapter** en passant inévitablement par la **sous-adaptation**



CYCLE HABITUEL (MAIS PAS NATUREL...) DE LA RELATION À SOI

- Privation : je me prive d'une partie de moi pour survivre
- Occultation : mon cerveau occulte une partie de la réalité
- Confusion : je confonds mes Qualités et leurs excès
- Inversion : je prends le danger pour la sécurité et vice-et-versa
- Contradiction : je navigue dans les polarités contraires
- Justification : je me justifie pour maintenir ma construction
- Conclusion : la seule vérité c'est la mienne !



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LE QUADRANT DE DANIEL OFMAN

Les 4 notions du quadrant :

- Qualité fondamentale (reconnaissance)
- Piège = expression excessive d'une Qualité fondamentale
- Qualité-challenge (à reconnaître)
- Allergie = expression excessive d'une Qualité challenge

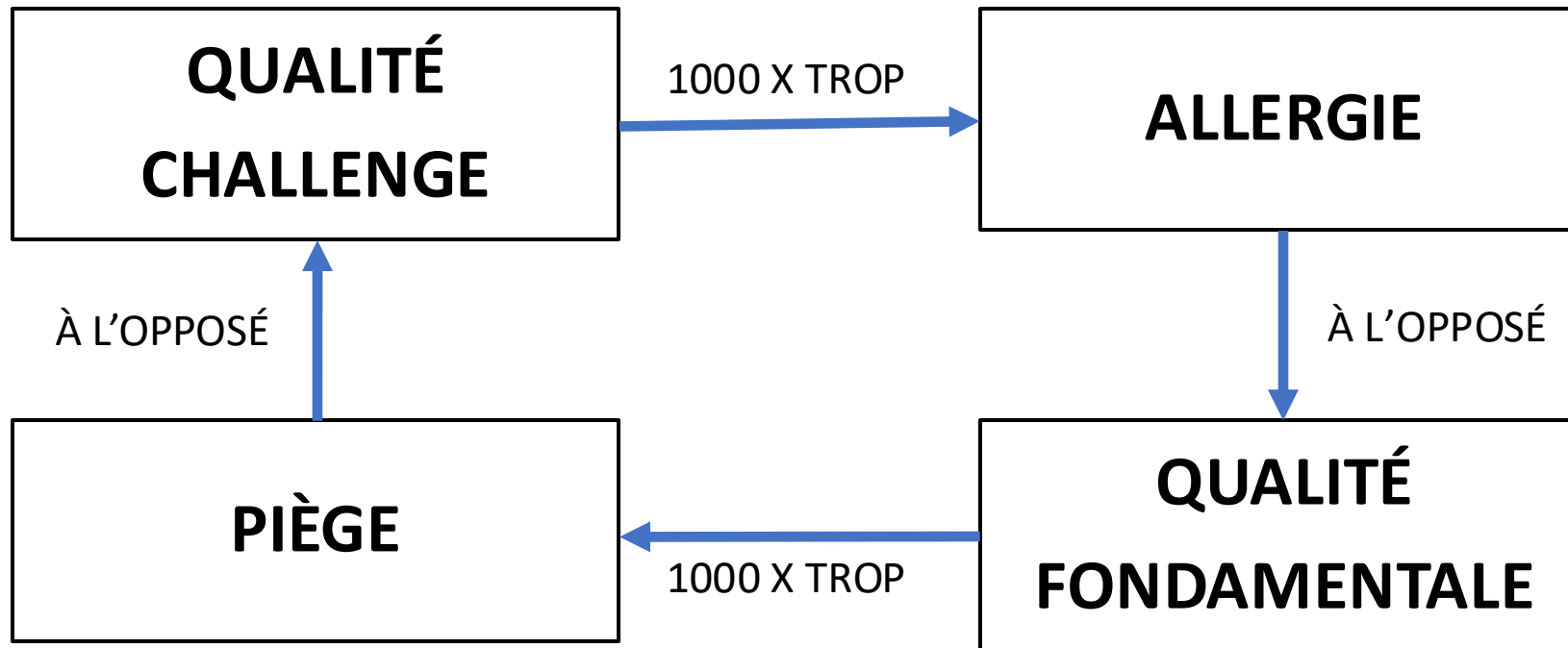
Couloir de l'ombre (Piège–Allergie) et couloir de lumière (les 2 Qualités)



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LE QUADRANT DE DANIEL OFMAN

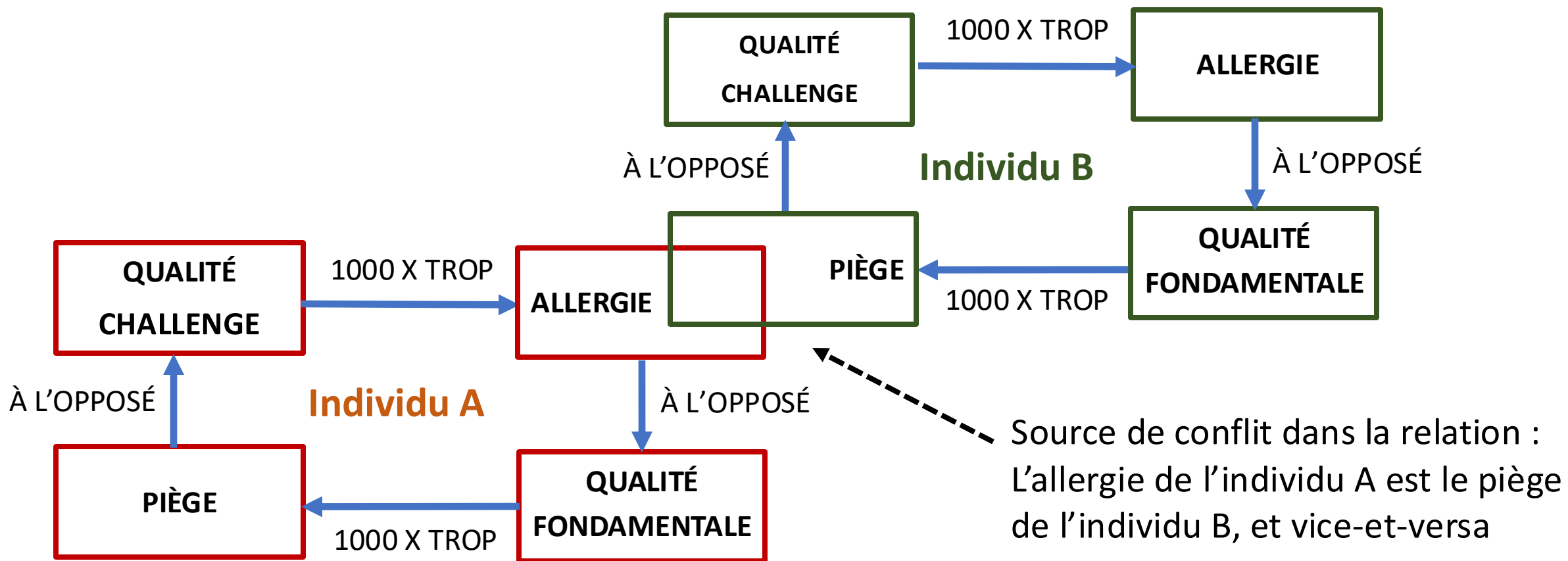




BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LE DOUBLE QUADRANT DE DANIEL OFMAN





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LA BOUSSOLE INTÉGRALE

Elle me permet de pouvoir plus facilement

- Mettre de la conscience là où les automatismes règnent sans partage
- Remettre du rationnel là où l'irrationnel prend le pouvoir (les confusions, les inversions)
- Réintroduire de l'intelligence émotionnelle là où la tendance à l'excès créer des peurs et ajoute du stress en boucle



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LA BOUSSOLE INTÉGRALE

Peur de ne pas être assez !

Sans les Qualités fondamentales avec lesquelles je m'identifie et je suis identifié par mes pairs (à cause des conditionnements et du cadre imposé) =

➤ J'ai peur de ne pas être reconnu et d'être rejeté, abandonné

C'est une peur de fond, diffuse, qui agit dans ma structure profonde...

ALORS : J'AI PEUR DONC J'Y VAIS !



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

LA BOUSSOLE INTÉGRALE

Peur d'être trop !

Privés des Qualités fondamentales que je ne veux pas me reconnaître et que je ne peux pas m'autoriser (à cause des conditionnements et du cadre imposé) =

➤ J'ai peur d'être reconnu et d'être rejeté, abandonné

C'est une peur de surface, épidermique, qui agit dans mes chairs...

ALORS : J'AI PEUR DONC J'Y VAIS !



LA BOUSSOLE INTÉGRALE

Elle est OPÉRATIVE et LIBÉRATRICE

- Étape par étape, avec la Boussole : j'explore toutes mes polarités et j'éclaire les formes que prend ma tendance à l'excès
- Je découvre mes Qualités-naturelles, me les autorise et les stabilise en les mettant en alliance

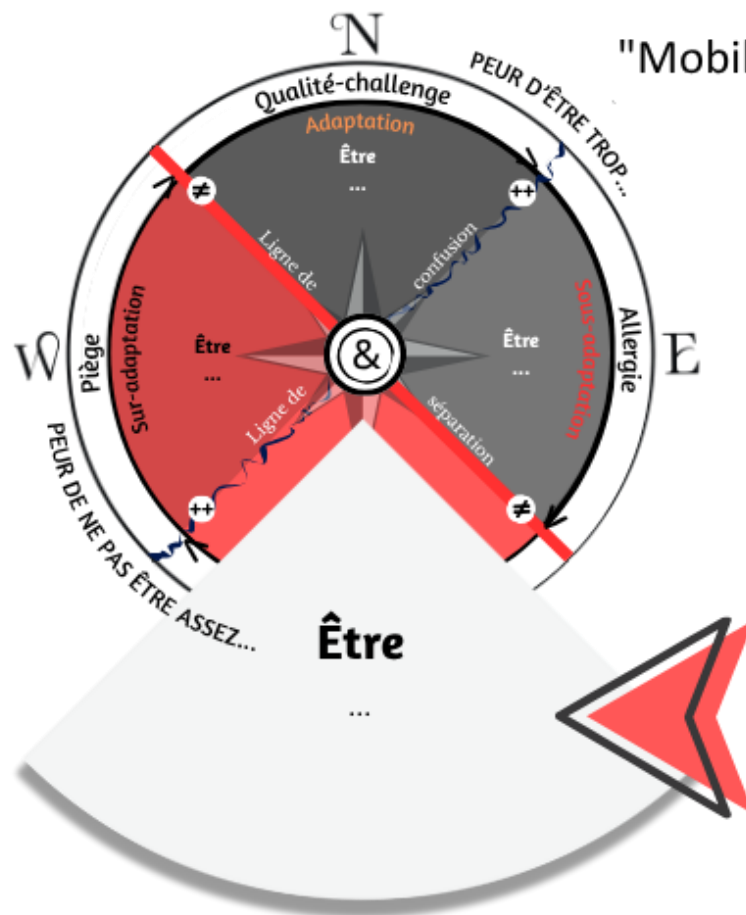
Lexique : Q1 : Qualité à stabiliser – Q2 : Qualité à m'autoriser



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Je démarre avec une de mes Qualités-naturelles fondamentales



BOUSSOLE
intégrale

1

Inscrivez ici un adjectif, verbe au participe présent ou passé, qui traduit une des **QUALITÉS** que vous vous connaissez et que votre entourage vous reconnaît (Q1).

Ce sont de vos *Qualités-fondamentales actives* qu'il convient de stabiliser afin de rester dans votre axe, pleinement vous-même.





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

BOUSSOLE
intégrale

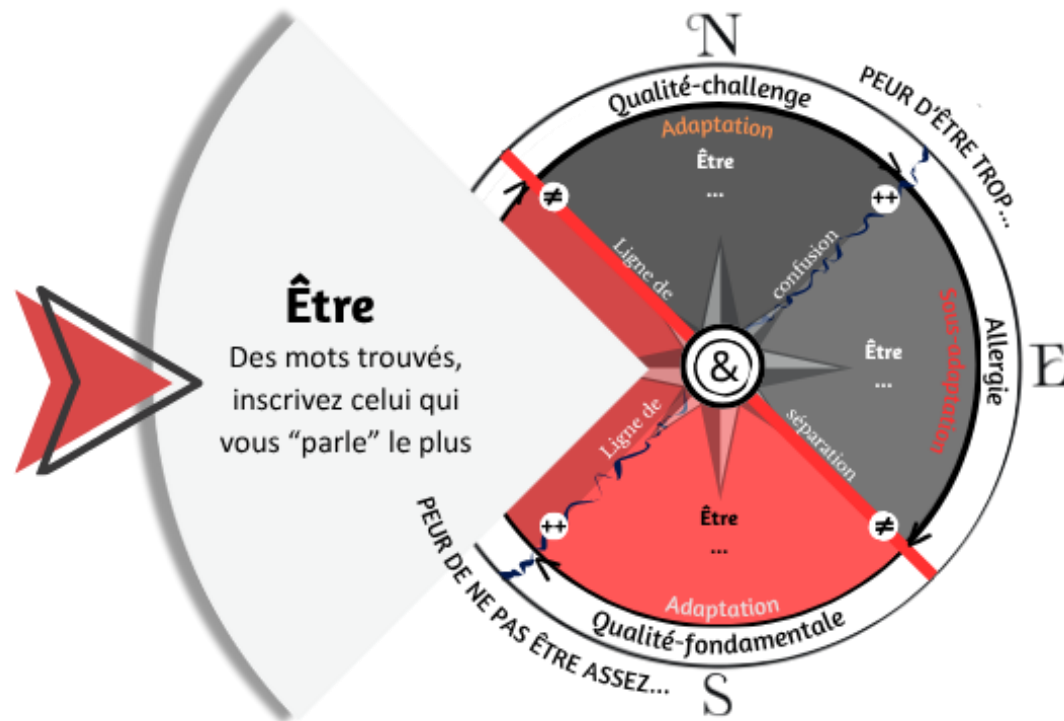
2

Trouvez le ou les mots (adjectifs, verbes au participe passé ou présent) qui qualifient l'expression excessive de la Qualité précédente (en Sud) la transformant alors en Défaut (excès de Q1).

Ces mots expriment un "inconfort-supportable" et indiquent une zone que vous connaissez pour l'avoir souvent visitée plus ou moins consciemment, à laquelle vous vous êtes habitué, et peut-être insensibilisé.



"Mobiliser votre réussite"





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Trouvez le ou les mots qui qualifient la
QUALITÉ (Q2) diamétralement opposée au
Défaut cité précédemment (en W-Ouest).

*Ce sont de vos Qualités à vous autoriser,
des Qualités-fondamentales que + ou -
vous vous interdisez en les jugeant
incorrectes, inadéquates, inappropriées, et
même dangereuses. En réalité, c'est leurs
excès qui vous allergisent, voire, terrifient !*

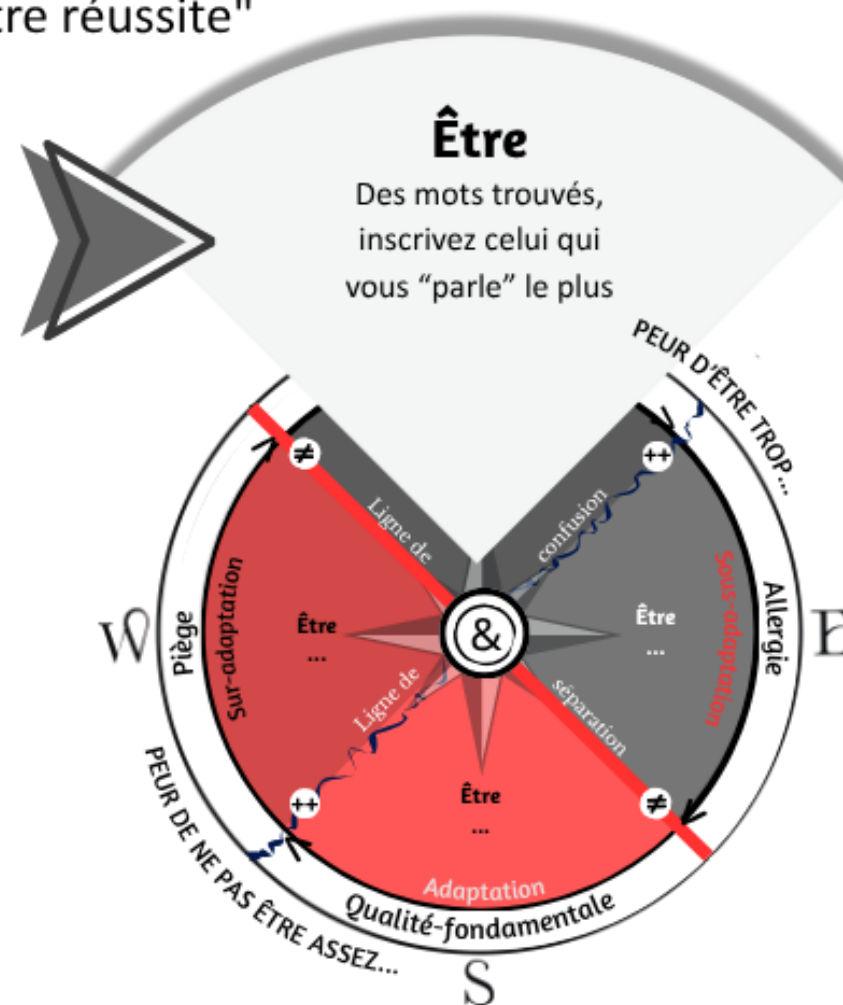


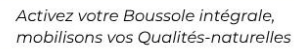
3

BOUSSOLE
intégrale

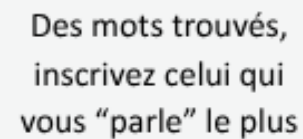
"Mobiliser votre réussite"

-
-
-
-





4



- **Enfin, inscrivez le mot qui traduit l'excès de**
- **la Qualité inscrite précédemment (excès de**
- **Q2).**
- *Ces mots traduisent un état qui s'active lors*
- *d'un stress plus ou moins important, une*
- *sensation d'inconfort-insupportable. Prenez*
- *en main votre Boussole pour vous en libérer !*





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Inscrivez dans chacune des parties de votre Boussole les 4 mots que vous avez trouvés, à savoir les 2 QUALITÉS et leur expression en excès.

Maintenant, mettez en Alliance les deux QUALITÉS en Sud et Nord : elles sont complémentaires et s'alimentent mutuellement.

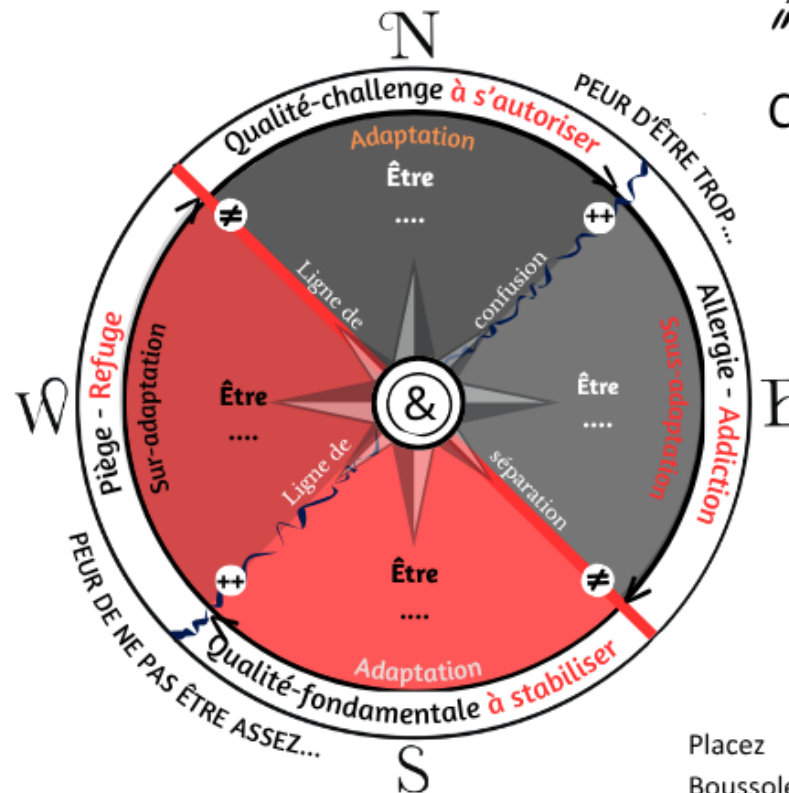
Puis commence le travail de cohérence pour sortir des *confusions* qui se sont installées entre vos Qualités et de leur excès...

C'est un travail d'intégration dans lequel je vous propose de vous accompagner.

Il vous restera alors à réaliser plusieurs Boussoles pour repérer vos Qualités et éclairer les formes d'excès que celles-ci peuvent prendre à votre insu.

En ayant ainsi mobilisé, stabilisé et autorisé la pleine expression de vos Qualités-naturelles, vous retrouverez votre pouvoir pour vous épanouir dans la vie, dans vos relations et dans vos activités personnelles et professionnelles.

"Mobiliser votre réussite"



BOUSSOLE
intégrale
Complétée

Placez l'aiguille de votre Boussole tel un indicateur qui vous aide à vous orienter de là où vous êtes aujourd'hui.



BOUSSOLE
intégrale

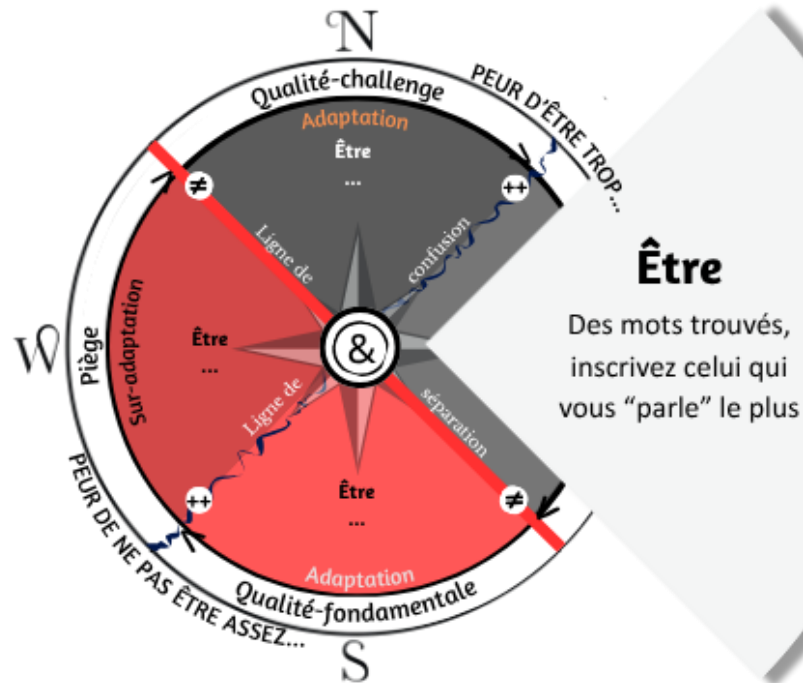
Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Je démarre avec une sensation, une émotion ou un ressenti inconfortable

"Stabiliser votre bien-être"

BOUSSOLE
intégrale

1



- Trouvez le ou les mots (adjectifs, verbes au participe-passé ou présent) qui traduisent un sentiment de malaise, une sensation de mal-être, une émotion désagréable ou une vive réaction à un instant T (présent ou passé), vis-à-vis d'une personne ou de vous-même (excès de Q2).
-
-
-

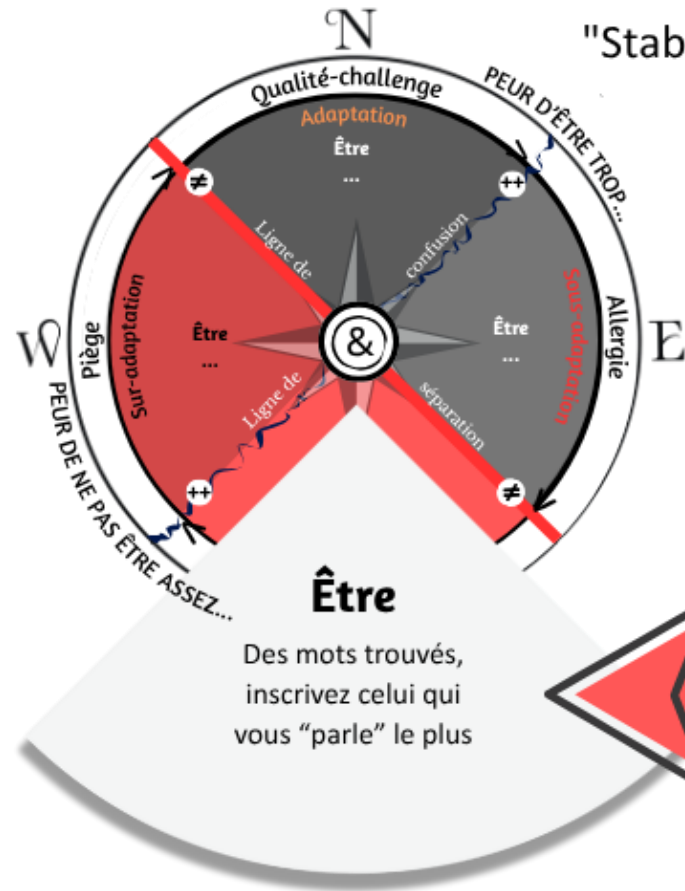
Ce ou ces mots traduisent un état qui s'active lors d'un stress plus ou moins important, une sensation d'inconfort-insupportable.





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles



"Stabiliser votre bien-être"

BOUSSOLE
intégrale

2

Trouvez le ou les mots qui évoquent la
QUALITÉ (Q1) diamétralement opposée au
mot qualificatif précédemment inscrit (en Est).

C'est une de vos Qualités-fondamentales
actives qu'il convient de stabiliser afin de
rester dans votre axe, pleinement vous-même.





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

BOUSSOLE
intégrale

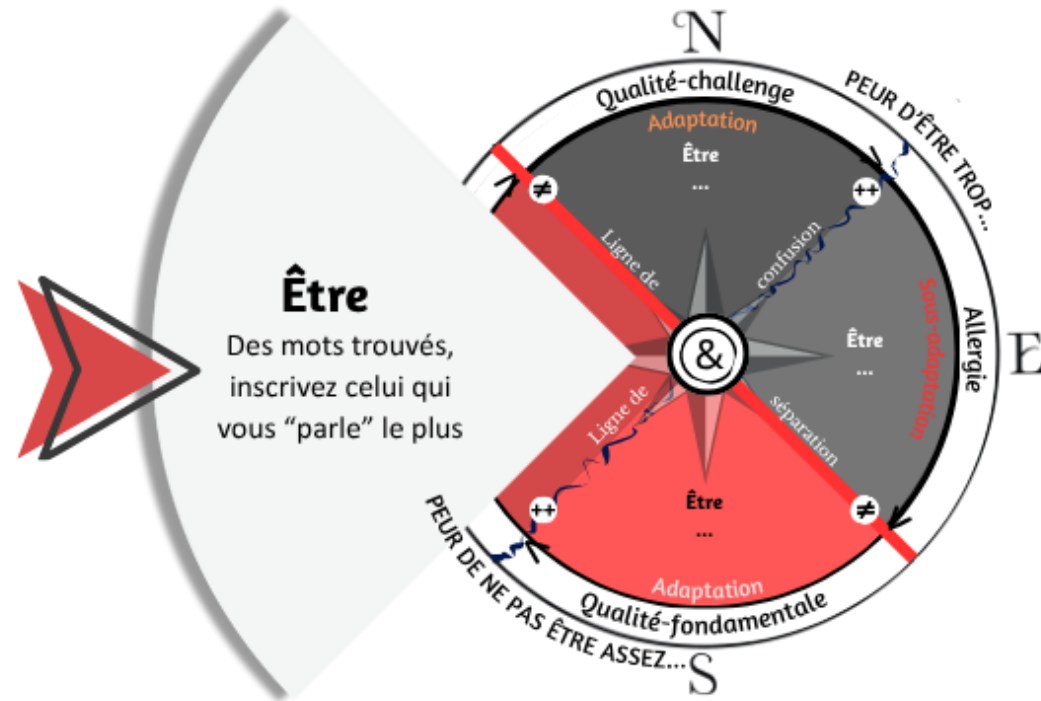
3

Trouvez le ou les mots qui qualifient l'expression excessive de la Qualité inscrite précédemment (en Sud) la transformant alors en Défaut (excès de Q1).

Ce ou ces mots traduisent un "inconfort-supportable". Ils indiquent une zone que vous connaissez pour l'avoir souvent visitée plus ou moins consciemment, à laquelle vous vous êtes habitué, et peut-être insensibilisé.



"Stabiliser votre bien-être"





Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

"Stabiliser votre bien-être"

Trouvez le ou les mots qui expriment une QUALITÉ (Q2) diamétralement opposée au Défaut inscrit précédemment (en W-Ouest).

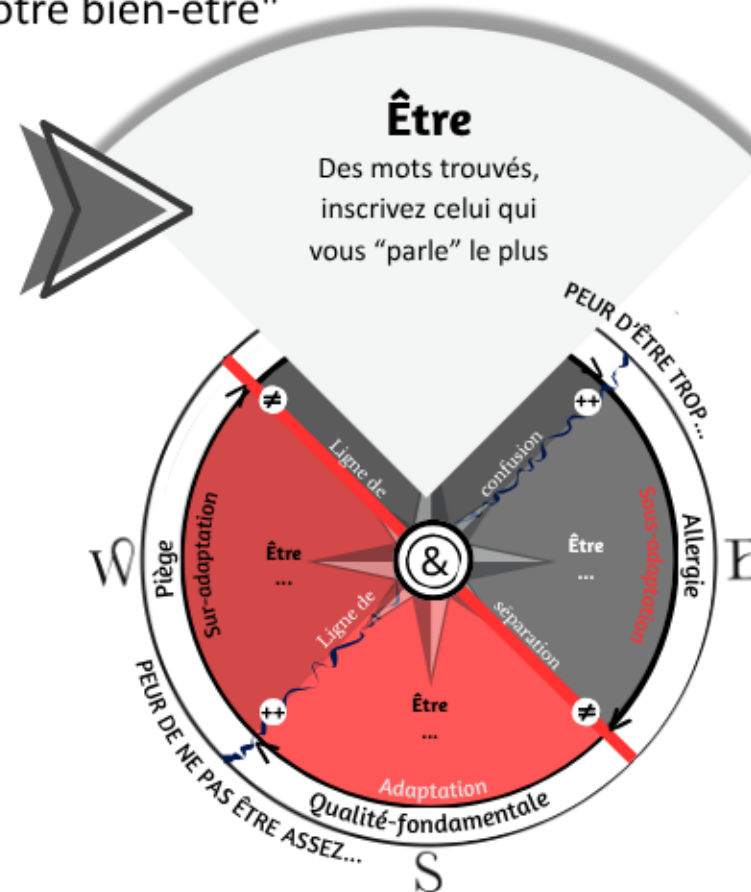
C'est une de vos Qualités à vous autoriser, une Qualité-fondamentale que + ou - vous vous interdisez, la jugeant incorrecte, inadéquate, inappropriée, et même dangereuse. En réalité, c'est leur excès qui vous allergise, voire, vous terrifie !



4

BOUSSOLE
intégrale

-
•
•
•





BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

Inscrivez dans chacune des parties de votre Boussole les 4 mots que vous avez trouvés, à savoir les 2 QUALITÉS et leur expression en excès.

Maintenant, mettez en Alliance les deux QUALITÉS en Sud et Nord : elles sont complémentaires et s'alimentent mutuellement.

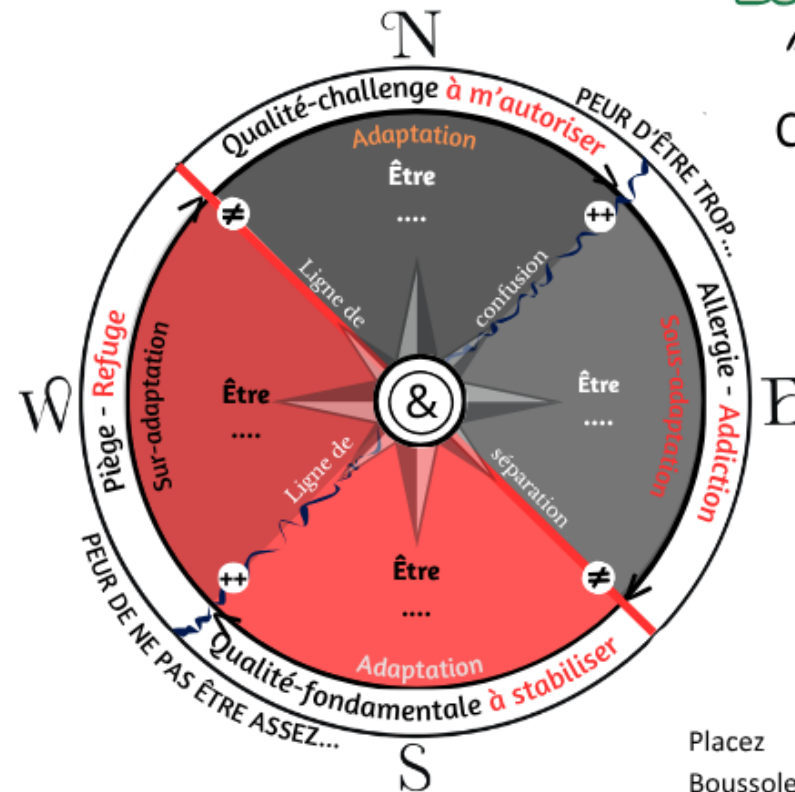
Puis commence le travail de cohérence pour sortir des *confusions* qui se sont installées entre vos Qualités et de leur excès...

C'est un travail d'intégration dans lequel je vous propose de vous accompagner.

Il vous restera alors à réaliser plusieurs Boussoles pour repérer vos Qualités et éclairer les formes d'excès que celles-ci peuvent prendre à votre insu.

En ayant ainsi mobilisé, stabilisé et autorisé la pleine expression de vos Qualités-naturelles, vous retrouverez votre pouvoir pour vous épanouir dans la vie, dans vos relations et dans vos activités personnelles et professionnelles.

"Stabiliser votre bien-être"



BOUSSOLE
intégrale
Complétée



Placez l'aiguille de votre Boussole tel un indicateur qui vous aide à vous orienter de là où vous êtes aujourd'hui.



La Boussole intégrale éclaire les caractéristiques de chaque polarité

■ Excès de Q1 (Ouest) – *Le piège-refuge*

- Comportement dominant : la sur-adaptation – soumission.
- Émotion dominante : la **tristesse**, souvent contenue ou masquée.
- Trame de fond : une **peur diffuse de ne pas être assez Q1**, de ne pas être à la hauteur ou pas adéquat, de ne pas avoir assez de valeur, de perdre sa place.
- Mouvement intérieur : se contracter, se maintenir en force, en faire “trop” pour rester reconnu par nos qualités.



La Boussole intégrale éclaire les caractéristiques de chaque polarité

■ Excès de Q2 (Est) – *L'allergie-addiction*

- Comportement dominant : la sous-adaptation – rébellion.
- Émotion dominante : la **colère épidermique**, parfois explosive à l'intérieur et envers l'extérieur.
- Trame de fond : **peur-terreur d'être trop Q2**, d'être entré dans une zone inviolable, interdite, censurée.
- Mouvement : couper, repousser, fuir tout ce qui pourrait s'approcher de cette Qualité.



La Boussole intégrale éclaire les caractéristiques de chaque polarité

■ Qualités-naturelles fondamentales (Sud & Nord)

- Q1 (Sud) : une **joie tranquille**, intime, stable, celle de sentir qu'on est aligné.
- Q2 (Nord) : une **joie-pétillante**, une surprise, un enthousiasme né de la retrouvaille.
- Alliance Q1–Q2 : une **joie d'alignement**, profonde, expansive, structurante, responsabilisante — celle du retour à soi, d'un manque enfin comblé.



La Boussole intégrale éclaire les caractéristiques de chaque polarité

Nos polarités ne sont pas aussi contraire qu'on le croit ; elles sont simplement asymétriques. Et **c'est leur alliance dans la diversité qui permet la vie.**

Les émotions ne sont pas des obstacles : au contraire, **elles sont des indicateurs précieux pour s'orienter avec la Boussole et densifier son énergie et donner du corps à nos actions.**



La Boussole Intégrale : un outil complet, vivant, humain

Elle allie :

- **Rationnel** (structure, logique, clarté),
- **Émotionnel** (ressenti, authenticité, libération),
- **Expérientiel** (intégration, pratique, transformation),
- **Relationnel** (soi, l'autre, le monde),
- **Existentiel** (sens, mouvement, alignement).

Elle n'est pas une vérité. Elle est une carte. Un instrument. Un compagnon, une compagne de route. Et chacun se fait **sa propre** Boussole à intégrer.

Fin de l'atelier. Merci pour votre attention. Je suis disponible pour la suite lors d'un coaching-relationnel. Contactez-moi :
06 14 67 80 98 – contact@lioneldrouvin.com – site www.lioneldrouvin.com



BOUSSOLE
intégrale

Activez votre Boussole intégrale,
mobilisons vos Qualités-naturelles

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Merci pour votre attention. Je suis disponible pour la suite lors d'un coaching-relationnel.
Contactez-moi : 06 14 67 80 98 – contact@lioneldrouvin.com – Site www.lioneldrouvin.com