



# Amener une cohésion d'équipe pour devenir une équipe performante

YB - consulting vous propose une formation de deux jours d'ateliers qui permettront à vos équipes d'entrer dans une dynamique de groupe.

Qu'il s'agisse d'approches créatives, stratégiques, relationnelles ou motivationnelles, à l'issue de cette formation vos agents auront découvert et pris conscience de toutes les facettes de la cohésion d'équipe favorisant par conséquent un véritable travail de groupe.

*Lors de cette formation vous découvrirez les ingrédients nécessaires afin qu'à l'avenir votre équipe soit performante.*



## Programme de la formation :

### ➤ Cohésion stratégique

- Proposer à une équipe une approche créative pour se confronter à sa dynamique à la fois relationnelle (les gens entre eux), de partage des frontières (jeux de pouvoir) et stratégique (vision commune).
- Les équipes doivent créer une ville avec différents rôles en un temps limité.
- L'objectif étant de mettre en avant l'importance dans une équipe d'avoir une vision, un sens et un plan, conditions indispensables à la réussite d'un projet.

### ➤ Cohésion Opérationnelle

- Exercice physique de travail en équipe dont la réussite nécessite l'implication de tous.
- Nous en pratiquerons deux, un par jour.

### ➤ Cohésion managériale

- Comparer l'efficacité de la prise de décision individuelle et de la prise de décision collective.
- Montrer que le fonctionnement d'un groupe dépend directement des méthodes de travail de ses membres en comparant le mode de prise de décision par vote et le mode de décision consensuel.
- Montrer que les conflits, bien maîtrisés, favorisent la créativité.

➤ **Cohésion stratégique et leadership**

Proposer à une équipe une approche métaphorique pour se confronter à sa dynamique de partage des frontières, des statuts et des rôles. Il s'agira ici d'appliquer en quelques exercices ludiques les enseignements de la théorie du village Gaulois.

L'objectif étant de percevoir que la cohésion d'un groupe implique nécessairement l'existence de cinq rôles.

➤ **Cohésion de Résilience**

À la question « Que feriez-vous s'il vous restait seulement une heure pour sauver le monde ? », Albert Einstein répondit : « Je passerais 55 minutes à définir le problème et, après, seulement 5 minutes à le résoudre. »

Savoir exposer au mieux un problème à l'ensemble des acteurs impliqués est la priorité pour obtenir la meilleure des solutions.

L'objectif de ce temps est :

- D'identifier les principales causes d'une mauvaise organisation
- De susciter une fluidité de travail dans un groupe
- De déjouer les pièges de dysfonctionnement d'une organisation

Nous aborderons tout ce qui concerne les frontières, l'environnement, les différentes organisations et travaillerons sur l'importance de l'organigramme.

➤ **Cohésion relationnelle**

Proposer à une équipe une approche ludique pour se confronter à sa dynamique de coopération ou de compétition interne.

- Se joue à trois équipes et est proposé ici avec une approche structurée de débriefing en groupe pour autorégulation.
- Le principe est de soumettre à trois groupes leurs objectifs individuellement en leur demandant de les atteindre sous la pression du temps.
- Tout le groupe joue.

## Objectif de la formation :

- Connaître les qualités d'une équipe
- Identifier son propre rôle dans une équipe
- Comprendre les qualités des autres coéquipiers
- Connaître les ingrédients nécessaires pour une équipe performante



**Indicateurs qualité :**

*Nombre de sessions animées dans l'année 2023 : 100*

*Nombre de stagiaires formés : 1100*

*Taux de satisfaction moyen : 96 %*

*« 96 % de nos clients recommandent cette formation une fois testée ».*

**Titre :**

**Déterminez votre élément de personnalité et découvrez ce qui vous anime**

**Public**

Entre 6 et 15 participants

**Pré-requis**

- Aucun

**Objectifs**

A l'issue de la formation, les participants seront capables de comprendre les différents types de personnalités et de déterminer ce qui les motive.

**Profil stagiaire**

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de découvrir les fondamentaux des types de personnalités et leur compréhension au sens large et d'améliorer leurs relations.

**Profil formateur**

Cette formation est animée par un expert certifié en éléments de personnalités.

**Sous-objectifs pédagogiques**

A la fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- Prendre conscience des différences de perception entre les six types de personnalités
- Comprendre la dynamique des couleurs de la personnalité
- Améliorer et gérer leur temps et leur potentiel
- Optimiser leurs relations
- Adapter leur discours pour faire passer leur message
- Améliorer leurs relations avec les autres
- Gérer les conflits



## Modalités pratiques

2 jours



## Déroulement macro de la formation

<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>
<p><b>C1 : Optimiser ses relations</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les positions de vie</li></ul> <p><b>C2 : Apprendre à adapter son discours pour faire passer son message</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de déterminer l'environnement favorable de chaque type</li></ul> <p><b>C3 : Comprendre la dynamique des couleurs de la personnalité</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître la dynamique de communication de chaque élément de personnalité</li></ul>	<p><b>C4 : Prendre conscience des différences de perception entre les six éléments de personnalités</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître la perception de chaque élément de personnalité</li></ul> <p><b>C5 : Améliorer ses relations avec les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les états d'inconfort de chaque élément de personnalité</li></ul> <p><b>C6 : Améliorer et gérer son temps et son potentiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les motivations de chaque type de personnalité</li></ul> <p><b>C7 : Savoir gérer les conflits</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les débordements émotionnels de chaque élément de personnalité</li></ul>

## Délai d'accès

« Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande ».

## Accessibilité / Handicap

Nos formations sont à priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste des partenaires Agefiph vers lesquels nous pourrions vous orienter. A noter que toutes nos formations ont lieu dans des locaux "Accessible PMR".



# Faites de vos émotions une force

(1 journée sans coaching individuel)

L'intelligence émotionnelle est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et sociales qui établissent la façon dont nous :

- Nous percevons et nous exprimons
- Développons et maintenons des relations sociales
- Agissons dans la difficulté
- Utilisons les informations émotionnelles de façon efficace



Il s'agit d'un facteur déterminant de réussite dans la vie professionnelle et personnelle

## L'EQ-i<sup>2.0</sup> mesure cinq aspects du fonctionnement émotionnel et social :

### Perception de soi – comprendre ses émotions

Se compose des sous-catégories suivantes :

**Amour-propre** – confiance en soi

**Réalisation de soi** – développement personnel

**Conscience de soi émotionnelle** – comprendre ses émotions

### Expression individuelle – exprimer ses émotions

Se compose des éléments suivants :

**Expression émotionnelle** – dire ce que l'on ressent

**Affirmation de soi** – défendre ses idées avec efficacité

**Indépendance** – ne pas se laisser influencer

## Facultés relationnelles – développer et maintenir des relations harmonieuses

Se compose des éléments suivants :

**Relations humaines** – développer et maintenir de bonnes relations

**Empathie** – reconnaître et prendre en compte ce que les autres ressentent

**Responsabilité sociale** – donner du sens à ce que l'on fait

## Processus décisionnel – utiliser ses émotions pour prendre de meilleures décisions

Se compose des éléments suivants :

**Résolution des problèmes** – gérer efficacement les émotions dans la résolution de problèmes

**Objectivité** – voir les choses telles qu'elles sont

**Contrôle des impulsions** – capacité à résister à ses impulsions ou d'attendre avant de les exprimer

## Gestion du stress – faire face aux problèmes

Se compose des éléments suivants :

**Flexibilité** – s'adapter au changement avec efficacité

**Tolérance au stress** – réussir à gérer les facteurs de stress

**Optimisme** – adopter une vision positive

L'EQ-i<sup>2.0</sup> peut s'utiliser dans différents domaines:

- Développement des compétences
- Gestion de carrières
- Développement du leadership
- Développement des cadres
- Efficacité du travail en équipe
- Sélection

## Finalités :

Cela vous permettra de :

- Mettre en place un plan de développement
- Faire de vos émotions une force sûre
- Vous engager dans un changement
- Mieux appréhender vos émotions



## Formation Jeux et Interactivité :

Qui n'a jamais été ennuyé par ces réunions où tout le monde est traditionnellement assis, de ces formations longues et monotones?

Vous souhaitez de l'interaction dans vos formations ? Alors celle-ci est faite pour vous !

### Kahoot :

C'est un site web qui permet de créer des QCM numériques et d'exploiter ensuite les résultats individuels des élèves via un format type Excel.



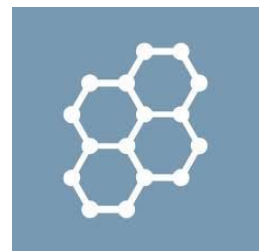
Pas besoin d'adresse mail pour vos élèves et pas besoin pour vous de créer des listes de classes: les élèves s'inscrivent directement avec leur prénom lors de la phase de *Log in*. Leurs prénoms apparaissent directement sur votre iPad.

#### Intérêt :

- Le partage: vous êtes plusieurs collègues à enseigner la même matière, le même niveau? Alors répartissez-vous la tâche et envoyez-vous mutuellement les quiz!
- La fonction « browse »: Vous pouvez chercher parmi la base de données des quiz déjà existants, les copier et les éditer.

### Socrative :

C'est une plateforme en ligne qui permet de créer des sondages, quizz et QCM (questionnaires à choix multiple) et d'obtenir ensuite des réponses en temps réel. Ce service gratuit en anglais (Limité à 50 étudiants par cours), simple, facile à prendre en main permet aux enseignants de faire participer leurs classes à une série d'exercices et jeux éducatifs via leurs smartphones, ordinateurs portables et tablettes.



#### Intérêt :

- Interaction immédiate
- Facilité d'utilisation
- Création et partage de quizz
- Export des résultats
- Multiplateforme (Mobile, PC)

# Plickers

Plickers est une application multiplateforme permettant d'interroger simultanément et individuellement (via une même question de type fermé ou sondage), tous les élèves d'une classe en utilisant de simples étiquettes en papier ou carton. Le traitement des réponses est instantané.



Chaque élève dispose d'une étiquette sur laquelle est imprimé un symbole de type QRcode qu'il présente à l'enseignant.

La réponse choisie est déterminée par l'orientation du QRcode.

L'enseignant équipé d'un appareil de prise de vue connecté (smartphone ou tablette) balaye la salle. Le système « scanne » en direct les réponses.

Instantanément l'application enregistre et affiche les résultats, les statistiques et les graphiques sur le terminal utilisé par l'enseignant, lesquels peuvent être vidéo-projetés en direct via Internet depuis le compte Plickers.

## Intérêt :

- Les réponses peuvent être anonymes ou nominatives
- La lecture des QRcodes se fait par simple balayage sans prise de vue
- La préparation des questions en ligne en amont est possible
- Possibilité d'ajouter des images aux questions
- Affichage des réponses en direct à l'écran
- Stockage des réponses pour une exploitation ultérieure
- Fonctionne sous IOS et Android
- Aucune intervention quelconque nécessaire sur le réseau
- Création des groupes ou classes en ligne

# QR code

Egalement appelé « flash code », le QR Code est devenu depuis quelques années un outil incontournable pour toutes les entreprises utilisant le web. Très bon marché et simple à mettre en place, il donne une vraie touche de modernité à votre communication.



## Qu'est-ce qu'un QR Code ?

Il s'agit tout simplement d'un code barre en deux dimensions. Il est lu le plus souvent à l'aide d'un smartphone mais peut aussi être « scanné » via d'autres types d'appareils, comme une webcam par exemple. Il s'agit en fait de photographier ce code qui est ensuite décodé par une application dédiée. Aujourd'hui, la plupart des smartphones sont équipés de ce genre d'application.

A la différence des codes barre que l'on retrouve sur les articles de supermarché, le QR Code ne contient pas qu'un simple numéro. Son énorme avantage est qu'il permet de déclencher toutes sortes d'actions : ouvrir une page web, lire une vidéo, enregistrer un contact, télécharger une application...

Plus d'un Français sur deux est équipé d'un smartphone. Ce sont presque autant de personnes qui peuvent instantanément accéder aux informations depuis leur téléphone mobile.

C'est le gain de temps et l'interactivité que permet le QR Code qui en fait un outil indispensable. Il suffit de quelques secondes pour le scanner et votre cible est instantanément redirigée vers le contenu de votre choix. Ainsi, les supports de communication classiques et figés deviennent interactifs et funs.

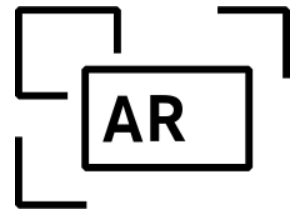
En effet, il permet de faire le lien entre des supports de communication physiques et digitaux de manière totalement naturelle et intuitive.

## Intérêt :

- Accéder rapidement à une information ciblée
- Enregistrer une information conséquente dans un espace réduit
- Développer des campagnes de communication multicanale
- Facile à mettre en œuvre
- Disponible pour toutes les tailles
- Délivrer des informations supplémentaires

# Réalité virtuelle (AR)

La Réalité Virtuelle est une technologie qui utilise un logiciel pour créer un environnement virtuel. Elle crée quelques sens artificiels tels que le toucher, l'ouïe et la vue.



Le monde de la réalité virtuelle fusionne la puissance des graphiques 3D. La technologie de la réalité virtuelle est largement utilisée pour différents usages tels que les jeux, l'ingénierie, le divertissement, l'éducation, le design, les films, les médias, la médecine et plus encore. La réalité virtuelle a été à l'origine de différents changements importants dans la vie des humains et leurs activités quotidiennes.

## Intérêt :

- La Réalité Virtuelle permet à des utilisateurs d'être immergés dans des conditions très proches de la réalité dite « matérielle »
- La Réalité Virtuelle va aussi permettre au sujet de s'immerger dans des endroits spécifiques. Les loisirs sont bien entendus au centre des domaines d'application de la RV notamment avec les jeux vidéo.
- La Réalité Virtuelle est en fait un instrument guide, qui sert à résoudre la complexité du réel.

## A la fin de la formation vous saurez :

- Créer une dynamique collective variée et ludique
- Susciter l'intérêt chez tous et en toute circonstance
- Ludifier totalement les informations que vous voulez transmettre



# Sortez des jeux psychologiques et établissez des relations saines

(2 jours)



Combien de fois avons-nous vu nos bonnes intentions devenir un problème.  
Combien de conflits semblent avoir démarré à cause d'un petit mot ou d'un gros malentendu ?  
Faut-il se surveiller sans arrêt ?  
Le triangle de Karpman permet de casser ce genre de conflits.  
Et si c'était beaucoup plus simple que nous le croyons ?

## Des jeux psychologiques qui coutent cher

Toute la journée, nous sommes exposés à des invitations à jouer des jeux psychologiques plutôt qu'à communiquer. Il est plus couteux en énergie, en bienveillance, en temps, de réguler les problèmes et d'écouter avant de parler. Ce n'est pas à l'école que l'on nous a appris à gérer les casse-pieds ou à traiter de manière adulte les problèmes. De toutes les leçons que nous avons apprises sur les bancs de l'école, il n'a jamais été question de communication interpersonnelle.

Les relations basées sur des jeux psychologiques ont un cout important pour votre bien-être et la performance de votre organisation car ils sont générateurs d'inefficacité, de ressentiment et de conflits négatifs, consommateurs de temps, d'énergie sans résoudre pour autant les situations problématiques.

Les jeux psychologiques prennent place aussi bien dans la vie personnelle que dans le monde professionnel.

C'est un mode de fonctionnement relationnel qui fait partie des jeux de manipulation et qui s'avère préjudiciable pour chaque personne impliquée. Il est à noter qu'aucun des protagonistes ne s'en aperçoit la plupart du temps.

## Conséquences des jeux psychologiques :

- Divisent les forces et forment des clans
- Altèrent la communication des équipes, bloquent le dialogue
- Monopolisent le temps et l'énergie des protagonistes et de ceux qui les entourent
- Faussent la lecture des situations, en raison d'une surcharge émotionnelle
- Freinent la performance, multiplient les conflits
- Participent aux risques psychosociaux

Nous aborderons les outils indispensables à la création de relations saines sans jeux avec l'autre :

### o PSV+ : Le triangle compassionnel

Ce triangle que le Dr. Karpman considère comme la pierre angulaire de son œuvre scientifique est utilisé à la fois pour comprendre, déchiffrer, pardonner les écarts et les excès d'autrui autant que les siens propres.

Au travers du Triangle de la compassion nous voyons se dérouler les jeux autant que nous comprenons les motivations et enjeux des joueurs.

Ce triangle, dans sa version simple est présenté avec les trois rôles PSV à l'extérieur et un signe + à l'intérieur.

### o Les signaux de reconnaissance SEVF

SEVF est un outil pratique pour lutter contre la baisse de qualité d'écoute. L'idée ici est de s'entraîner à mobiliser quatre compétences qui améliorent singulièrement la qualité de notre écoute et la rend perceptible aux yeux des autres.

### o CASE+ : la preuve d'un esprit ouvert

Il existe quatre stratégies plus ou moins conscientes pour empêcher autrui de créer de l'intimité. Ces stratégies visent à décourager l'autre de nous parler de choses qui lui tiennent à cœur ou de nous faire parler de sujets sensibles. Les initiales qui évoquent ces quatre attitudes forment un acronyme simple à retenir : C-A-S-E.

### o Les échelles de l'écoute

Un défaut d'écoute est bien souvent le point de départ d'incompréhensions et de conflits. Voici une modélisation de l'écoute qui offre la possibilité de mesurer le degré de qualité d'écoute, de 0 à 100%. C'est une bonne façon de repérer où se situent nos lacunes en matière d'écoute et quel genre d'erreurs nous commettons.

### o Les icebergs de l'information

Dans l'analyse des conflits, parmi tous les problèmes de communication que l'on rencontre, il existe des situations dans lesquelles nous voyons bien que quelqu'un est passé à côté de ce nous voulions dire. Pour tout un tas de bonnes raisons, notre interlocuteur n'a pas la moindre idée de la profondeur de notre propos. Il ne se rend pas compte que, derrière le sujet que nous abordons, il y a, en réalité, des choses importantes. Lorsque cela se produit, il nous faut parfois faire un effort considérable pour retrouver l'attention de l'autre et lui demander d'écouter ce que nous avons à dire.

### o ABC et AIR : les boucles de la responsabilité et de l'excuse

La boucle gagnante de l'excuse permet d'aller plus en profondeur dans le processus de réparation des dégâts relationnels.

### o Les sept P vecteurs de confiance

Voici un dernier outil très complet et pratique pour aller encore un cran plus loin dans le processus de réparation. Trouvez ici 7 mots commençant par la lettre P pour décrire une séquence applicable aux jeux psychologiques de deuxième et de troisième degré. Dans la lecture des jeux psychologiques, si les jeux de premier degré sont socialement acceptables, les jeux de deuxième degré sont socialement dérangeants et ceux de troisième degré se terminent très mal (à l'hôpital, au tribunal ou à la morgue). Les 7 P de la responsabilisation est donc une séquence de sept étapes qui couvrent l'ensemble du processus de responsabilisation.

### o La construction des 5 contrats de confiance

Quels contrats offrir pour développer l'intimité dans nos relations ? Chaque contrat doit être explicite, c'est-à-dire négocié clairement et oralement. Il doit être tacite, c'est-à-dire que les deux membres de l'association amoureuse, amicale ou professionnelle devront le valider.

## o L'échelle de l'intimité

L'échelle est divisée en 5 niveaux de discussion, du moins intime au plus intime, gradués de 20% en 20%. Le but de l'entraînement est d'être capable d'avoir une conversation sur des sujets importants tout en surveillant à quel niveau la discussion a lieu. Il n'y a, bien sûr, aucune obligation d'atteindre l'intimité. Parfois, les gens se satisfont de se retrouver sur un niveau, excepté l'isolement, à échanger sur leur sujet de prédilection.

## o Les 5 options

En Analyse Transactionnelle on observe cinq états d'esprit disponibles à tout moment pour communiquer avec les autres et avec soi-même ainsi que pour percevoir le monde. Ces états d'esprit sont appelés « états du moi ». Connaître et reconnaître les états du moi actifs au moment d'un triangle Dramatique permet de faire une intervention plus fine et subtile.

## A l'issue de cette formation vous :

- Ne tomberez plus dans les pièges de communication
- Saurez répondre à tout type d'attaque verbale
- Saurez créer une vraie relation d'intimité
- Saurez présenter des excuses sincères
- Comprendrez l'intention de votre interlocuteur
- Etablirez un contrat gagnant/gagnant



# Soyez maître du conflit et apprenez à être résilient au travail : (2 jours)



## Le conflit

Inévitable, le conflit n'est pas négatif dans l'absolu. Il est d'ailleurs source d'inventions historiques, telles que l'avion, le téléphone, le réfrigérateur, les voitures, etc.

Ce qui est important à observer, ce sont les comportements (constructifs ou destructifs) que l'on va adopter suite à un conflit interpersonnel.

La « compétence conflit » est l'aptitude à développer et à utiliser la connaissance, l'émotion et les comportements qui favorisent une sortie productive du conflit en réduisant la probabilité d'escalade ou de dommages.

## L'évolution du monde de l'entreprise

5 changements majeurs parmi d'autres...

- Organisation matricielle, équipes projet transversal
- Leadership fondé sur l'influence et non plus sur le statut
- Nécessité impérieuse d'adaptation
- Toujours plus de profit vs réduction tendancielle des coûts de production
- Disponibilité permanente (nouvelles technologies)

## Le monde du conflit en chiffres...

- 83% des professionnels sont confrontés au conflit (*selon le CPP - Comités de Protection des Personnes*)
- 40% du temps consacré au traitement des conflits (*même source*)

## Apport du CDP :

- Connaître les composantes comportementales en situation conflictuelle
- Savoir comment répondre au conflit
- Comprendre les comportements qui nous irritent
- Identifier nos points forts

## A retenir :

- Le conflit est inévitable
- Le conflit commence toujours par une différence d'opinions
- C'est un modèle comportemental
- Le test est validé
- Tout dépend de l'objectif visé, tant positif que négatif
- Ce modèle montre nos déclencheurs et donc va nous rendre notre liberté dans nos comportements
- Ce modèle ne dit pas ce qu'il faut faire mais ce que l'on peut faire

# La Résilience

Jongler entre vie privée et vie professionnelle est source de stress. C'est pourquoi de plus en plus d'employé(e)s ne veulent pas travailler plus longtemps que ne le prévoit leur contrat.

De plus, devoir toujours être disponible génère, comme on le voit dans maintes entreprises aujourd'hui, un niveau de stress qui est la cause première de multiples arrêts de travail souvent prolongés.

L'objectif REP est d'avoir la capacité à **gérer le stress quotidien**, à **rester en bonne santé**, à **rebondir** et **tirer les leçons** des revers inattendus et à préparer pro activement les challenges à venir.

Pour faire simple, **La Résilience** est l'ingrédient essentiel pour une performance optimale et durable.



## Les facteurs clés :

- La REP est un état dynamique qui implique une interaction avec l'environnement
- Elle est un outil essentiellement axé sur le travail
- Elle met l'accent à la fois sur les forces et sur la croissance
- Elle se concentre sur les facteurs transmuables (comportements et environnement) plutôt que sur les traits de caractère
- En sus d'être réactive et proactive, elle est quotidienne

## L'échelle :

C'est l'outil qui permet de mesurer et quantifier la résilience. Contrairement aux autres, elle est exclusivement orientée vers le travail et contribue directement à l'amélioration de la résilience avec le collaborateur.

## Autres avantages de l'outil dans le contexte professionnel :

- Met l'accent sur les forces plutôt que sur l'adaptabilité – encourage la proactivité face aux défis professionnels et pas seulement leur gestion ou leur pérennité.
- Informe sur les mesures quotidiennes qui peuvent être prises par le biais de l'étude du comportement plutôt que par des aspects moins susceptibles de changer, à l'exemple de la personnalité.
- Agent actif du développement. Il met à disposition une boîte à outils stratégiques nécessaire à la construction personnelle de la résilience en milieu professionnel.
- Propose des outils pour le travail d'équipe.
- Est facile d'utilisation.
- Donne une réelle légitimité via des concepts mesurés.