

Process Communication Model expliqué



PCM a été développé par le Dr Taibi Kahler, psychologue clinicien de renommée mondiale, qui a découvert que le comportement sous stress peut être prédit et évité. C'est en partenariat avec la [NASA](#), qui souhaitait préparer les équipages d'astronautes à [mieux travailler ensemble](#) que le modèle a connu son développement initial au cours des années 80.

PCM se pratique en quatre étapes :

1. Soyez conscient de votre personnalité

Comprendre vos préférences, c'est savoir ce dont vous avez besoin et comment nourrir ce besoin pour être à la bonne place. C'est aussi gérer votre stress et prendre soin de vous.

2. Reconnaissez ce que les autres font, disent et montrent

Observer les comportements identifiables des autres révèle leurs préférences et la meilleure façon de se connecter à eux.

3. Adaptez votre style de communication

En vous basant sur ce que vous observez chez l'autre, vous saurez quoi faire, quoi dire et quoi montrer, afin de créer un véritable lien qui fonctionne pour vous deux.

4. Construisez des relations plus solides

Grâce à des interactions quotidiennes positives au travail, dans les réunions, les appels vidéo, les présentations, les situations sociales et à la maison aussi.

PCM dans le monde

En France, plus de 300 000 personnes ont suivi une formation ou un coaching avec Process Communication Model.

Porté par un fort développement, grâce à 4000 formateurs et coachs certifiés dans le monde, PCM est désormais présent dans 54 pays, dans 24 langues. 1,4 million personnes en ont déjà bénéficié. Il est utilisé par les plus grandes entreprises, telles que la NASA, l'Oréal, Pixar et BMW.

Le principe de Process Communication Model

Lorsque deux personnes échangent et souhaitent se comprendre, elles utilisent un mode de communication qu'elles pensent adapté à leur interlocuteur.

Si ce mode de communication convient à l'interlocuteur il entend correctement ce qui lui est dit. Les deux partenaires peuvent alors prendre des décisions ensemble et effectuer un travail efficace. Si le mode de communication n'est pas adapté il y a risque de malentendu et donc de perte de temps et d'énergie.

Les profils de personnalité :

Notre personnalité est composée d'un mélange subtil et unique de **6 types de personnalités**. En fonction de ce mélange, apparaissent des caractéristiques comportementales, des modes de lecture préférentielle de la réalité, des motivations, des façons de communiquer et des comportements sous stress prévisibles et observables.

Comment éviter le processus de mécommunication ?

Pour éviter les malentendus conduisant aux stress et à la mécommunication, il nous faudra « Process communiquer », c'est-à-dire utiliser un style de communication adapté à notre interlocuteur pour lui envoyer des messages qu'il entendra sans les mésinterpréter. Les utilisateurs de Process Communication Model disposent d'un ensemble d'outils pratiques pour gérer au quotidien avec talent leur communication avec leurs interlocuteurs.

La prévisibilité des comportements sous stress

C'est la force de PCM. A partir de ces travaux cliniques, le Dr Kahler a établi une grille d'observation simple et pertinente des signaux verbaux et non verbaux que nous émettons lorsque nous entrons sous stress. Cette découverte permet à la fois de gérer la sortie du stress pour soi et pour l'autre mais aussi de prédire ce qui pourrait se produire si des conflits devaient éclater. Seul Process Communication Model propose à la fois d'identifier, de prévenir et d'éviter les malentendus stériles et parfois destructeurs du quotidien.



Votre Structure de Personnalité

