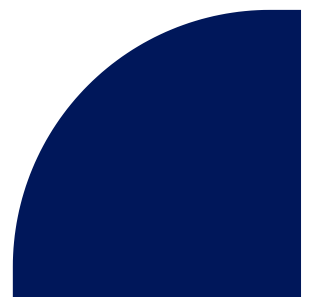


**Bonjour
Alex,**
voici votre profil



L'outil pour une différence au quotidien



Process Communication Model[®]

Taibi Kahler, Ph.D.

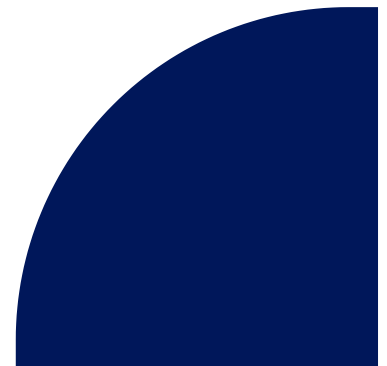
COPYRIGHT © 2021 By Kahler Communications, Inc.
Tous droits réservés

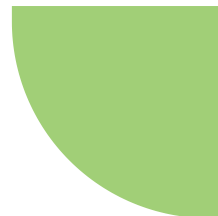
Ce Profil PROCESS COMMUNICATION MODEL[®], la grille de réponse, le manuel associé, ne peuvent être imprimés ou reproduits en tout ou partie par quelque moyen que ce soit, ni traduits ou inclus dans aucun document, base de données ou système de recherche sans l'autorisation écrite de Kahler Communications, Inc. P.O. BOX 23230, Hot Springs, Arkansas 71903. E-mail: info@kahlercommunications.com.

Seul un professionnel certifié Process Communication Model par Kahler Communications, Inc. ou son représentant territorial peut utiliser ce profil pour une formation PCM ou un coaching PCM.

Seul un professionnel certifié au modèle Process Communication par Kahler Communications peut utiliser ce profil pour une formation ou un coaching PCM

 Mickael Dufourneaud et Jerome Choffay





Cher(e) Alex Richard,

Je vous invite à vous installer confortablement, vous détendre, et vous réjouir de ce que vous allez lire. Prenez donc un bon fauteuil et mettez une musique douce de votre choix. Soyez indulgent avec vous-même le temps de cette lecture. Vous en valez la peine. Rappelez-vous le temps et l'énergie que vous avez toujours consacré aux autres.

Vous avez cette capacité de les inviter à ressentir leurs émotions, à se sentir à l'aise et confortable avec eux-mêmes. Vous aimez créer l'harmonie autour de vous. Maintenant, il est temps de vous préoccuper de votre propre besoin.

Ce document devrait être riche d'informations pour vous. Il identifie non seulement vos potentiels Scénarios d'échecs, mais également dans quelles circonstances ceux-ci pourraient se déclencher et ce que vous pouvez faire pour les éviter voire les transformer en Scénarios de succès. Cela inclut en particulier :

- Votre Structure de Personnalité
- Les Points Forts de votre caractère
- Votre Perception du monde et votre capacité à changer de point de vue
- Les Parties de votre Personnalité que vous pouvez utiliser pour être directif, logique, nourricier ou joueur
- Vos Styles d'Interaction préférés
- Vos Besoins Psychologiques – les moteurs de vos succès personnels et professionnels
- Votre propre scénario de Stress qui peut mettre à mal votre vie personnelle ou professionnelle
- Un plan d'action personnalisé pour développer une vie saine, heureuse et de qualité.

Bienvenue dans votre Profil.

Taibi Kahler, Ph. D.

Pourquoi un Profil personnalisé ?

Le **succès** est un **concept subjectif**. Certaines personnes sont malheureuses alors qu'elles semblent avoir réussi à travers des critères externes tels que l'argent, le statut ou le pouvoir. Certaines personnes sont heureuses et productives dans un environnement que d'autres jugeraient insatisfaisant. Celles qui réussissent leur vie ne sont ni parfaites ni sans problèmes. Elles cherchent à savoir qui elles sont et ce qu'elles veulent. Elles mènent leur vie en accord avec leurs objectifs et leurs désirs personnels et professionnels.

Parce que nos **priorités** et nos **désirs** peuvent changer durant les phases de notre vie, réussir nécessite de développer une meilleure **conscience de soi-même** et la volonté de nous accepter tel que nous sommes, tout au long de notre vie. Ainsi, réussir nécessite de :













- ÉTAPE 1** **Se fixer des objectifs réalisables qui permettent de développer notre potentiel.**
- ÉTAPE 2** **Atteindre ces objectifs.**
- ÉTAPE 3** **Se réjouir d'y être parvenu.e en profitant de nos succès.**

Ce profil apporte un éclairage unique sur les raisons de vos comportements positifs et négatifs. **Comment éviter vos comportements négatifs** afin de gagner en efficacité, en satisfaction et en succès.

A QUOI SERT CE PROFIL PCM ?

- ✓ Identifier votre Structure de Personnalité et son évolution dans le temps.
- ✓ Repérer vos conditions de réussite et la manière de les activer.
- ✓ Identifier les situations qui, pour vous, sont source de Stress, et découvrir des conseils utiles pour gérer ces situations.

LES COMPOSANTES DE VOTRE PROFIL PROCESS COMMUNICATION MODEL

-  La Structure de Personnalité
-  Les Perceptions
-  Les Points Forts
-  Les Styles d'Interaction
-  Les Parties de Personnalité
-  Les Canaux de Communication
-  Les environnements préférés
-  Les Besoins Psychologiques
-  La Phase actuelle
-  Les comportements négatifs liés aux Besoins Psychologiques
-  Séquence de Stress
-  Plan d'action



La Structure de Personnalité PCM

Ce Profil est basé sur Process Communication Model développé par Taibi Kahler, Ph.D.
La **Structure de Personnalité PCM** est représentée par un **immeuble à 6 étages** composée de 6 Types distincts :



Cet exemple nous donne un certain nombre d'informations :

1. Dès la naissance ou très tôt dans la vie, chacun d'entre nous développe un de ces Types de Personnalité. C'est notre Type de Personnalité de **Base**, qui le restera pour toute la vie.
2. Vers l'âge de sept ans, la plupart des gens ont acquis l'ordre des 5 autres étages, leur Structure de Personnalité originale est ainsi établie et ne changera plus pendant le reste de leur vie.
3. Cet ordre spécifique correspondant à l'une des 720 combinaisons possibles, nous permet de savoir que cette personne peut découvrir le monde et présenter les comportements de l'étage **Analyseur** de façon spontanée et naturelle. Cette personne peut facilement et rapidement monter à l'étage **EMPATHIQUE** et y vivre des situations habituelles. Elle y possède une réserve de 90 % d'énergie. L'étage **Imagineur** est son dernier étage, avec une énergie potentielle d'environ 20 %. L'étage **Imagineur** perçoit le monde à sa manière, a les forces, les motivations, les qualités et les comportements qui lui sont propres. En conséquence, cette personne est peu apte à comprendre spontanément ou même accepter facilement les personnes montrant beaucoup d'énergie **Imagineur** dans sa vie.
4. Le niveau relatif d'énergie disponible à chaque étage nous donne une idée de la manière dont la personne est capable de désirer, de tolérer une situation ou une personne présentant la dynamique de ce Type de Personnalité.

MIEUX SE CONNAÎTRE

Aucun Type de Personnalité n'est meilleur ou moins bon, plus intelligent ou moins intelligent, ni ayant plus de valeur ou moins de valeur qu'un autre. Chaque type a des forces et des faiblesses, et, sous stress, présente des comportements négatifs qui sont prévisibles, mesurables et qu'il est possible de gérer.

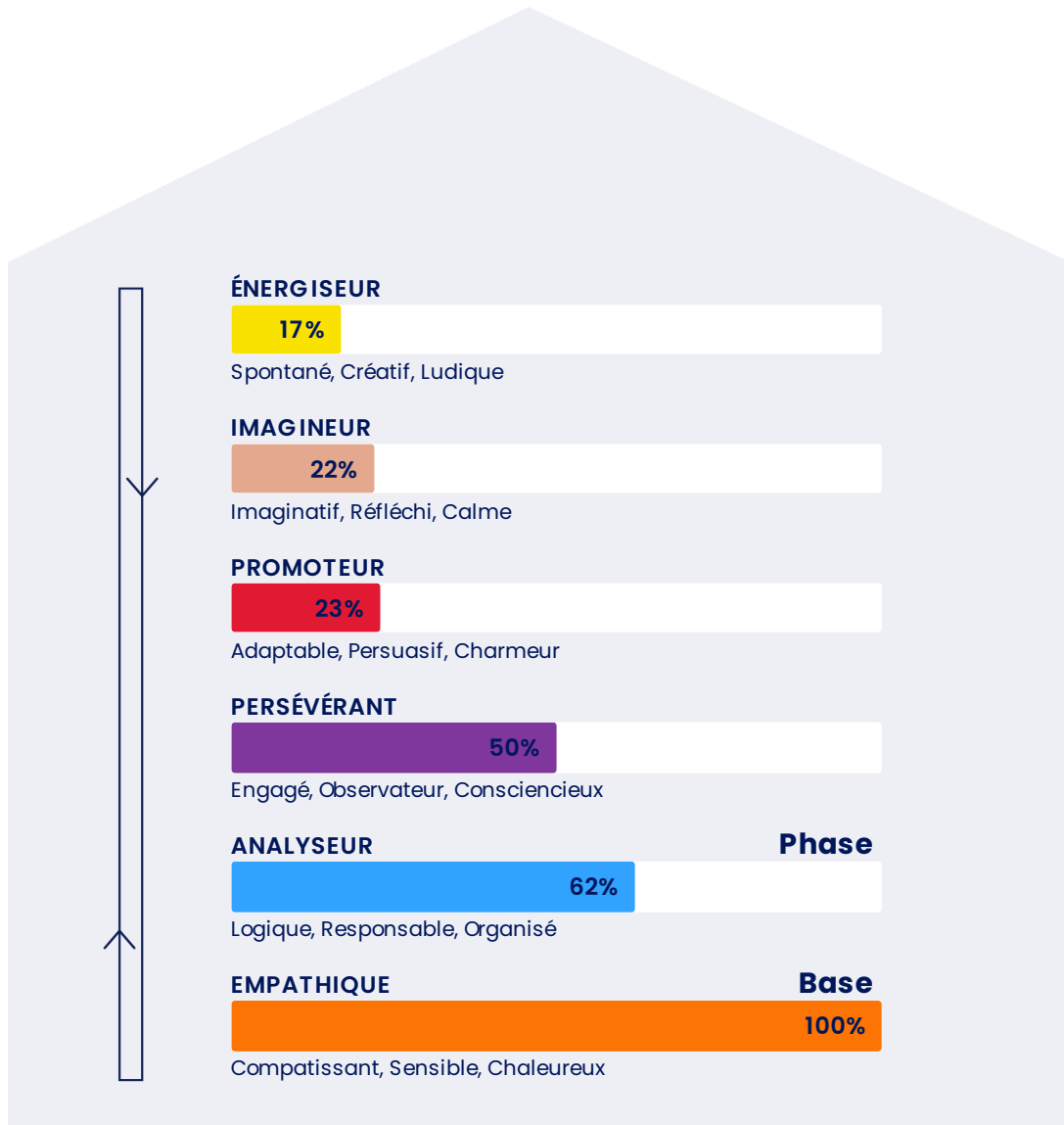
Chaque Type de Personnalité a de la valeur. Sous stress, lorsque nous n'obtenons pas la satisfaction positive de nos besoins psychologiques nous montrons des comportements négatifs prévisibles qui peuvent impacter négativement et significativement notre vie personnelle et professionnelle.

Ces comportements négatifs sont indésirables et peuvent altérer la perception que nous avons de notre propre valeur ou celle que les autres ont de nous-même.

Plus nous nous connaissons et connaissons nos propres besoins et ce qui est le plus important pour nous, plus nous pouvons gérer notre vie en affrontant les difficultés de manière satisfaisante. Il s'agit de connaître nos propres forces.

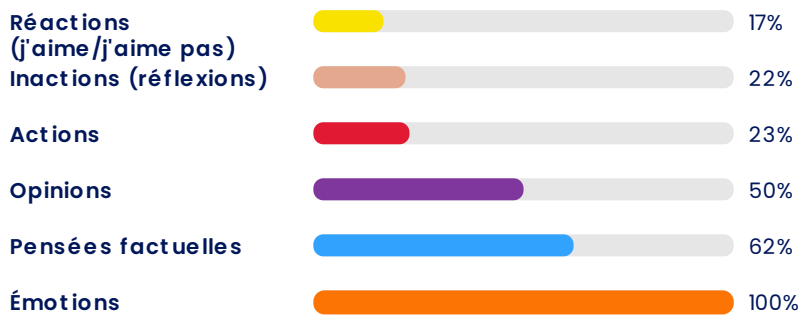


Votre Structure de Personnalité





Vos Perceptions



Depuis votre Base Empathique, vous vivez le plus souvent à travers vos **Émotions** et les sentiments que vous ressentez. Vous avez d'ailleurs toujours développé cette capacité à sentir les gens ou les choses, et à faire confiance à cette intuition.

Peu importe le contenu de la réalité qui se présente à vous en fait, vous allez naturellement à ce que vous ressentez d'une personne, d'un évènement, d'une situation ou d'une expérience vécue.

En fonction des **situations** nous devons fréquemment utiliser d'autres Perceptions que notre Perception préférée. Vous avez une forte capacité disponible dans vos étages Analyseur et Persévérant.

Vous pouvez vivre à travers votre étage Analyseur, qui appréhende la réalité et chaque situation **factuellement**, en collectant les informations, en évaluant les options possibles, et en agissant sur une base logique.

Vous pouvez vivre à travers votre étage Persévérant, qui appréhende la réalité par ses **opinions** et ses croyances, qui se forge son système de **valeurs**, qui élabore des jugements basés sur ses engagements forts dans des causes choisies, et qui choisit ce qui lui paraît droit et juste et essaie d'en convaincre les autres.

Toutefois, vous pourriez être sous **stress** si vous deviez être avec des gens qui se cantonnent dans la Perception Réactions (j'aime/j'aime pas), ou si vous deviez souvent utiliser la Perception Réactions (j'aime/j'aime pas).

LE SAVIEZ-VOUS ?

- ✓ **Écouter le choix de verbes et les phrases que chacun utilise est une aide précieuse pour identifier depuis quel étage parle votre interlocuteur.**

L'EXPLICATION DES PERCEPTIONS

La Perception est le **filtre** à travers lequel nous recueillons les informations, nous expérimentons le monde extérieur et nous interprétons les autres, les situations et notre environnement.

À chaque étage correspond une des six perceptions :

● **À l'étage Analyseur**

Ces personnes considèrent que la logique est la règle d'or et permet de résoudre les problèmes et les conflits. Elles veulent des faits. Leur Perception du monde est les **Pensées factuelles**.

«**Je pense...**»

● **À l'étage Persévérant**

Ces personnes considèrent que les valeurs sont des vertus essentielles. Selon elles, les problèmes se règlent par le respect d'un système de valeurs adéquat. Quand elles rencontrent quelqu'un, elles se font d'abord une opinion. Elles jugent et évaluent les personnes et les choses. Leur Perception du monde est celle des valeurs et des **Opinions**.

«**À mon avis... Je crois...** »

● **À l'étage Empathique**

Ces personnes ressentent d'abord les émotions . Selon elles, si chacun prenait réellement soin de l'autre, nous aurions moins de problèmes en ce monde. Leur Perception du monde est celle des **Emotions** et des ressentis.

«**Je ressens...**»

● **À l'étage Imagineur**

Ces personnes ont la capacité de visualiser l'action avant de la mettre en œuvre. Selon elles, les problèmes se règlent par une prise de recul. Leur Perception du monde est celle des **Inactions**.

«**J'imagine...** »

● **À l'étage Énergiseur**

Ces personnes réagissent d'abord à ce qu'elles ressentent : elles adorent ou détestent. Selon elles, leurs problèmes se règlent en suivant leurs tripes.

Leur Perception du monde est celle des **Réactions**.

«**Wow ! Génial !** » ou «**Je déteste !** »

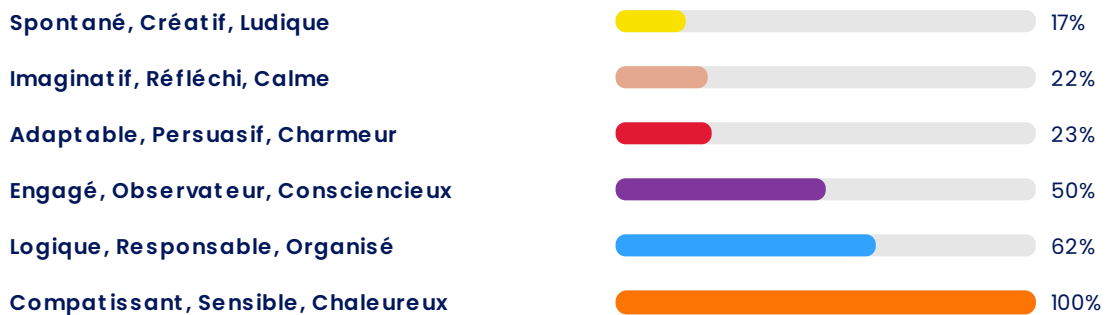
● À l'étage Promoteur

Ces personnes commencent par agir et expérimenter pour avancer. Selon elles, les problèmes se règlent en testant des solutions. Leur Perception du monde est celle des **Actions**.

« Vas-y. Fais-le. »



Vos Points Forts



L'EXPLICATION DE VOS POINTS FORTS

Tout au long de votre vie, vos Points Forts principaux sont ceux de votre Base **Empathique**.

La partie Empathique en vous est **compatissant, sensible, et chaleureux**. Les qualités de ce Type de Personnalité que vous développez depuis votre étage Empathique sont un grand atout dont vous bénéficiez et faites bénéficier les autres. Les gens aiment travailler avec vous parce que c'est de fait agréable. Ils peuvent s'ouvrir et partager leurs soucis facilement avec vous car vous savez être présent et attentif. Votre nature bienveillante vous rend disponible et soucieux des besoins des autres, pour leur donner confiance, leur donner de l'assurance dans ce qu'ils entreprennent, ou célébrer une occasion heureuse. Vous devez continuer de développer ces atouts, ils sont parfaitement adaptés.

Votre forte énergie Empathique vous pousse naturellement à avoir de nombreux amis, de toutes sortes. Ils sentent en effet que vous saurez prendre le temps pour eux, pour les écouter. Parce que vous appréciez d'être reconnu et accepté, vous partagez librement avec les autres. Quand un conflit survient entre membres de la famille ou entre amis, tout tourne en vous pour essayer de trouver une solution. Vous pouvez faire cela avec sympathie et sensibilité, de telle sorte que ce soit aidant et agréable.

Vous avez de nombreux points forts qui peuvent avoir une valeur inestimable, particulièrement dans un environnement professionnel dans lequel de telles capacités sont considérées comme essentielles. Il est évident que vous êtes quelqu'un de **logique, responsable et organisé**. Quand il s'agit d'apprendre quelque chose de nouveau, ou de découvrir quelqu'un, votre cerveau travaille à identifier et catégoriser. Ceci est une méthode légitime pour mettre de l'ordre dans votre vie et vos affaires, et cela fonctionne bien pour vous. Vous avez de réelles capacités quand il s'agit d'arranger des horaires, d'assurer un suivi ou d'initier des projets.

Utilisez vos talents au mieux ! Vous pouvez aider les autres de plusieurs manières, toutes efficaces. Vous vous fixez des objectifs, et ceci vous aide à apprendre aux autres comment planifier, et comment mettre un projet en œuvre. Comme vous attendez le meilleur et que vous encouragez les autres, votre exemple est particulièrement convaincant.

Dans les situations personnelles, le fait d'utiliser votre ressource Analyseur vous aide à organiser votre vie et votre vie de famille et peut ainsi vous permettre de dégager du temps pour vous détendre, si vous vous en accordez le temps. Vous êtes responsable et vous pouvez clarifier aux autres ce que vous attendez d'eux, en obtenant ainsi d'excellents résultats. Les gens savent qu'ils peuvent compter sur vous et se fier à ce que vous dites. Vous êtes correct et raisonnable, qualités qui sont grandement appréciées autour de vous.

Votre maison est organisée, sans place pour le désordre ou le hasard. Parce que vous êtes capable de penser et planifier les choses logiquement, vous arrangez et organisez la vie familiale au mieux. Vous pouvez anticiper les aléas et rester calme face à l'imprévu. Vous aimez voir les résultats de vos efforts, et appréciez de les obtenir, et ceci aussi bien au travail qu'à la maison, ou dans vos loisirs. Vous pouvez rester dans une atmosphère optimiste en faisant les louanges des membres de votre famille, et en partageant avec eux ce pourquoi vous les appréciez.

Vous pouvez exploiter les capacités de votre étage Persévérant à être Engagé, Observateur, Conscientieux. Vous pouvez exceller dans l'élaboration de normes, vous vous engagez dans des projets à long-terme, dans la défense de causes importantes, tout en gérant les détails quotidiens et vous savez voir toutes les tâches à réaliser pour réaliser les projets.

Vous pouvez utiliser votre capacité à être Engagé, Observateur, Conscientieux pour persévérer quand les autres abandonnent, remarquer ces détails qui paraissent aux autres insignifiants et qui pourront souvent faire la différence et apporter le succès, et pour obtenir des autres un haut niveau de confiance et de dévouement.

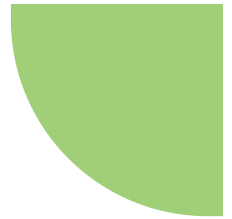
Toutefois, si vous devez adopter le comportement du Type Énergiseur pour une longue période, ou si vous avez la responsabilité d'aider ou de superviser des personnes ayant ce Type de Personnalité, alors vous pourriez être sous stress, mé-communicuer, et rencontrer des difficultés dans votre vie, avec vos relations actuelles, ou pour atteindre vos objectifs.

Vous devez probablement vous accorder plus facilement avec le type Énergiseur en étant plus Spontané, Créatif, et Ludique.

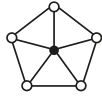
Vous pouvez exploiter les capacités de votre étage Empathique à être Compatissant, Sensible et Chaleureux. Vous pouvez être intuitif des besoins et du ressenti des autres et pouvez apprécier chacun comme une personne unique, l'appréciant inconditionnellement pour elle-même.



Vos styles d'interaction



Le **style d'interaction** se réfère à votre façon préférée d'interagir avec autrui.



BIENVEILLANT



Vous êtes très à l'aise pour utiliser le style Bienveillant.



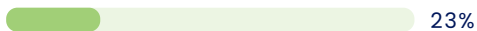
DÉMOCRATIQUE



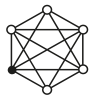
Vous interagissez bien aussi en mode Démocratique.



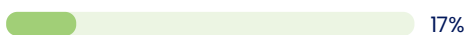
AUTOCRATIQUE



Vous pouvez passer 23% du temps à émettre ou à recevoir le style Autocratique.



LAISSER-FAIRE



Toutefois, vous risquez d'être sous stress si vous devez passer beaucoup de temps à interagir dans le style Laisser-faire.



Vos Parties de Personnalité

Il y a 4 ensembles distincts de comportements que chacun peut adopter. Elles sont le reflet de l'utilisation positive de notre énergie. Ces **Parties de Personnalité** sont comme des muscles que l'on peut développer. Elles ont des caractéristiques observables.



RÉCONFORTEUR



La Partie de Personnalité que vous montrez avec le plus de facilité est **Réconforteur**.



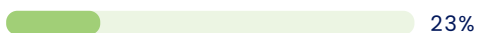
ORDINATEUR



Vous êtes aussi très à l'aise dans l'expression de cette Partie **Ordinateur** de votre Personnalité, vous pouvez la montrer **62%** de votre temps.



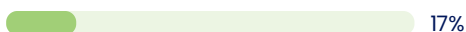
DIRECTEUR



Vous pouvez activer la Partie **Directeur** de votre Personnalité **23%** de votre temps sans efforts.



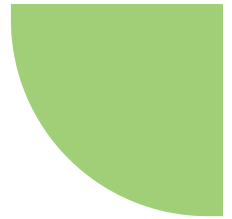
ÉMOTEUR



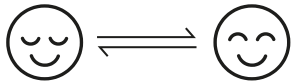
Vous pourriez montrer des signes de stress si vous deviez rester plus de **17%** de votre temps dans la Partie de Personnalité **Émoteur**.



Vos Canaux de Communication



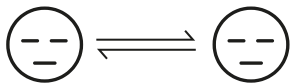
Chacun de nous a un ou plusieurs Canaux de Communication préférés. Ces Canaux ont trait à notre utilisation du langage non-verbal à travers les mots, le ton de la voix, les gestes, la posture, les expressions du visage, indépendamment du contenu de la communication.



CANAL NOURRICIER



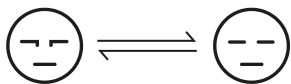
Votre Canal de Communication préférentiel est **Nourricier**.



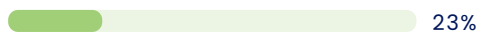
CANAL INTERROGATIF



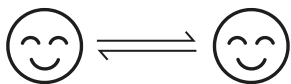
Vos compétences de communication sont aussi très développées lorsque vous utilisez le Canal **Interrogatif**.



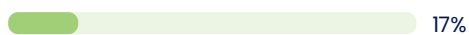
CANAL DIRECTIF



Vous pouvez émettre et recevoir dans le Canal **Directif**, **23%** de votre temps.



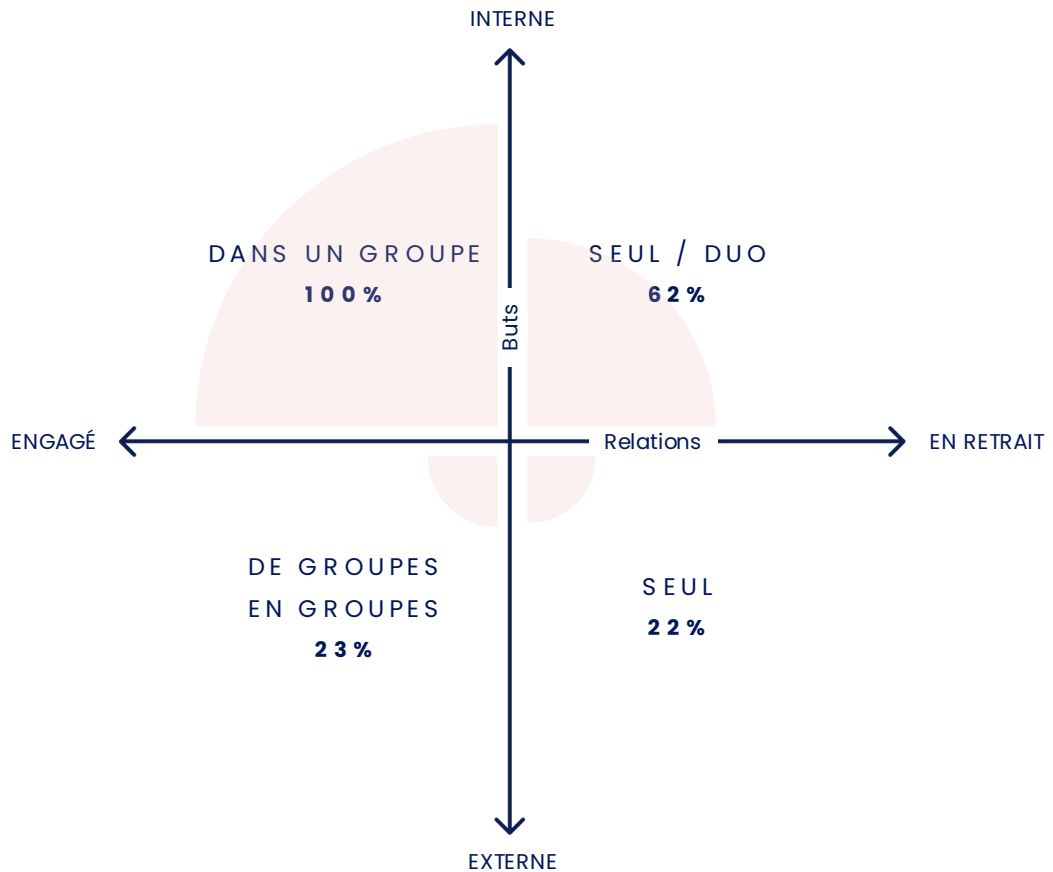
CANAL ÉMOTIF



Toutefois, vous pourriez vous sentir sous pression si vous deviez utiliser le Canal **Émotif** plus de **17%** de votre temps.



Vos environnements préférés



L'environnement préféré est une tendance générale. Nous pouvons préférer être seul, avec une seule autre personne, en marge d'un groupe, ou impliqué dans un groupe.

Vous devriez bien fonctionner quand vous travaillez dans un environnement où vous pouvez passer beaucoup de votre temps **en groupe, particulièrement dans des groupes qui vous soutiennent et fonctionnent comme une équipe, des groupes auxquels vous vous identifiez, ou encore des groupes dans lesquels vous ressentez un sentiment d'appartenance.**

Vous fonctionnez bien aussi quand vous êtes **alternant entre le tête à tête et le temps passé seul. Vous fonctionnez bien quand vous êtes avec un seul collègue à la fois ou ne dépendez que d'un seul manager.**



Vos Besoins Psychologiques

Vos Besoins Psychologiques principaux sont les Besoins de **Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps**, ceux de votre Phase sont **Analyseur**.



Vous vous motivez au travers du **Besoin de Reconnaissance pour le Travail Productif**. Vous allez vous centrer sur l'objectif et la réalisation. Vous êtes fier de votre capacité à penser et mettre en œuvre, voulant travailler dur pour atteindre vos objectifs. La mise en œuvre est importante pour vous. Vous savez quand vous avez fait du bon travail. Et la Reconnaissance de votre Travail bien fait par les autres est importante pour vous.

Le **Besoin de Structuration du temps** est une autre source de motivation pour vous. Vous appréciez planifier votre temps efficacement et l'organiser de telle sorte qu'il reste sous votre contrôle. Vous voulez être rapide et attendez des autres qu'ils le soient également.

Connaître les délais, préparer et planifier à l'avance, et coordonner efficacement dans un cadre précis est important pour vous. Vous aimez vraisemblablement les rituels, et respectez les usages. Il est fort probable que vous ne supportez pas voir les autres ne pas les respecter.

LES BESOINS DE VOTRE BASE

Puisque ces Besoins Psychologiques de Base sont vitaux pour votre bien-être personnel et professionnel, il est important que vous soyez conscient de la manière dont ils peuvent être satisfaits régulièrement.

Vous vous motivez au travers du **Besoin de Reconnaissance pour la Personne**. Vous souhaitez être accepté pour vous-même inconditionnellement. Vous appréciez être reconnu comme une personne unique et différente. Les relations personnelles sont importantes pour vous, de même qu'établir des relations professionnelles proches. Vous attachez de l'importance à avoir autour de vous des gens qui vous aiment bien et prennent soin de vous.

La satisfaction de vos **Besoins Sensoriels** est une autre source de motivation pour vous, vous recherchez à ressentir fortement à travers vos sens : sentir, toucher, goûter, voir, et entendre.



Phase et Changement de Phase



PHASE ANALYSEUR

Besoin : Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps

Certaines personnes vivent ce que l'on appelle un changement de phase dans leur vie. Ce changement de Phase explique souvent le changement majeur de personnalité que nous remarquons parfois chez les autres ou chez nous-même.

Un changement de Phase est une expérience de l'étage suivant dans notre Structure de Personnalité. Le Type de Personnalité et les comportements qui accompagnent cet étage deviennent d'une grande importance, d'une grande pertinence pour la personne. Elle est maintenant motivée par les Besoins Psychologiques de ce nouvel étage.

Les Besoins Psychologiques sont des désirs puissants qui motivent chacun de nous à vouloir certaines choses et agir de certaines manières. Une fois que nos besoins physiques primaires sont satisfaits (air, eau, nourriture, abri, etc.), nos Besoins Psychologiques deviennent nos premières sources de motivation.

Le Besoin Psychologique de la Phase actuelle détermine ce qui motive la personne, tant sur le plan personnel que professionnel.

Cependant, notre Base de Personnalité reste toujours notre port d'attache. Nos Points Forts, notre Perception, notre Partie de Personnalité la plus active, restent toujours déterminés par la Base.

Au moins deux tiers de la population mondiale connaît un ou plusieurs changements de Phase à un moment ou à un autre de leur vie. Un changement de Phase est le plus souvent le résultat d'un Stress intense et durable que la personne a résolu ou traversé.

Process Communication Model n'est pas un modèle de croissance. Le but n'est pas d'avoir autant de Phases que possible. Le but est d'apprendre à satisfaire positivement les Besoins Psychologiques de notre phase afin d'avoir une vie de qualité, équilibrée, heureuse, réussie et avec le moins de stress possible.

Au moins deux tiers de la population mondiale connaissent un ou plusieurs changements de Phase à un moment ou à un autre de leur vie. Un changement de Phase est le plus souvent le résultat d'un Stress intense et durable que la personne a résolu ou traversé.

Une Phase dure de deux ans à toute une vie. Une Phase passée, autre que la Base, est appelée Phase vécue.



Les comportements négatifs liés aux Besoins Psychologiques

Les psychologues ont depuis longtemps observé et validé qu'une satisfaction négative des Besoins est préférable à l'absence de toute satisfaction.

Les résultats des recherches sur Process Communication Model pour établir la personnalité, confirment que les humains ont besoin d'attention positive et qu'en l'absence de celle-ci, ils rechercheront de l'attention négative.

Cette attention négative est exactement l'opposée de l'attention positive qu'ils recherchent, mais ils ne parviennent pas à l'obtenir.

Cette découverte est la clé qui permet à ce modèle de prédire pourquoi et comment quelqu'un peut inconsciemment saboter sa vie professionnelle ou personnelle.

Connaissant la Phase d'un individu, nous savons quels sont les Besoins Psychologiques qui sont ses sources de motivation. Quand ces Besoins ne sont pas satisfaits positivement, alors la personne cherchera à les satisfaire de manière négative, consciemment ou non, pour tenter de faire face et survivre.

Les Séquences de Stress sont alors très prévisibles, en fonction de la Phase de la personne. En outre, le degré de Stress peut être identifié pour alerter la personne de l'ampleur de l'auto-sabotage qui se produit.

Dans des circonstances normales, lorsqu'une personne ne satisfait pas suffisamment positivement les Besoins Psychologiques de sa Phase, des comportements négatifs non-productifs observables vont apparaître. Ceux-ci forment une Séquence de Stress, propre à la Phase.

En de rares occasions, une personne affichera les comportements de Stress de deuxième degré de sa Base. Lorsque cela se produit, le Stress vécu est lié à des problématiques psychologiques spécifiques à la Base.



Les satisfactions négatives des Besoins Psychologiques de votre Phase

PHASE ANALYSEUR

Besoin : Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps

La plupart des comportements négatifs de stress ne sont rien d'autre que des signaux d'alerte exprimant que les Besoins Psychologiques n'ont pas été satisfaits positivement.

Vous pouvez satisfaire vos Besoins Psychologiques de manière positive, en suivant les recommandations du plan d'action de votre Profil PCM , et la plupart de vos comportements négatifs, contre-productifs, disparaîtront vraisemblablement.

Voici une liste de signaux d'alerte observables qui pourraient accompagner les comportements négatifs correspondant à vos Besoins Psychologiques de Phase Analyseur,

BESOIN : RECONNAISSANCE POUR LE TRAVAIL PRODUCTIF

- Travaille trop dur et s'épuise.
- Sur-détaille.
- Attaque verbalement les gens que ne pensent pas clairement ou lui apparaissent irrationnels.
- Devient hypersensible aux problèmes d'argent.
- Attaque ou critique les gens qui sont irresponsables ou ne font pas leur part de travail correctement.
- Évite la famille ou l'intimité en se surchargeant de travail ou de responsabilités. (« Mais je le fais pour toi ! »)
- Développe des problèmes de dos.

BESOIN : STRUCTURATION DU TEMPS

- S'agace en l'absence de structuration du temps, de délais, ou d'engagements.
- Devient esclave, puis esclavagiste des contraintes de temps.
- Ne supporte plus les gens qui ne respectent pas les horaires.
- Ne peut se relaxer : « Une perte de temps ! ».
- Planifie et prévoit la suite au lieu de profiter du temps présent.



Séquence de stress de votre Phase

PHASE ANALYSEUR

Besoin : Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps



Porte d'entrée du stress 1^{er} degré

J'ai de la valeur si je suis Parfait

- Sur-détaille
- A des difficultés à déléguer



Je peux le faire mieux, plus rapidement et plus efficacement



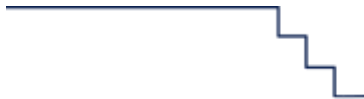
Sous-sol du stress 2^{ème} degré

Sur-contrôle

- Critique ceux qui ne pensent pas comme lui/elle
- Attaque verbalement les autres
- Est facilement frustrée par les questions d'argent, d'ordre ou de responsabilités



J'ai de la valeur, tu n'as pas de valeur



Cave du stress 3^{ème} degré

Conséquences

- Rejette les autres



Ils ne sont pas capables de réfléchir intelligemment

Nous sommes tous OK. Parfois nous adoptons un comportement négatif, inefficace et autodestructeur dans le but souvent inconscient de nous en sortir et de survivre. Cependant, ceci n'est qu'un comportement négatif, pas notre vraie personne. C'est comme si nous portions un masque. Ce masque cache la personne et son besoin. Si nos mains sont sales, nous les lavons, nous ne les coupons pas ! Si nous portons un masque, nous n'avons pas besoin de nous rejeter nous-mêmes ou de rejeter les autres.

LES SIGNAUX D'AVERTISSEMENT DE VOTRE PHASE

Dans votre Séquence de Stress Analyseur, vous commencez vraisemblablement à ne plus déléguer, pensant que vous feriez mieux vous-même, plus vite et plus efficacement. Bien que ceci puisse être vrai, il s'agit d'une pensée erronée en ce sens que vous ne donnez pas leur chance aux autres de grandir ou se développer personnellement et professionnellement.

Dans votre Sous-sol de Stress Analyseur, vous allez vraisemblablement attaquer les autres verbalement d'une position dominante. Vous vous sentirez sans doute en colère frustrée et laisserez tomber ceux dont vous savez par expérience qu'ils n'agissent pas correctement selon vous. Vous aurez tendance à sur-contrôler, vous surcharger de travail et de responsabilités et exiger des autres qu'ils fassent comme vous. Plus vous critiquerez, plus vous vous aliénerez les autres et échouerez personnellement et professionnellement.

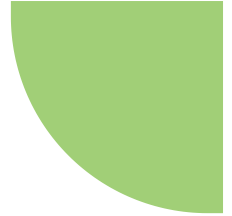
Vous pouvez devenir particulièrement irrité.e à propos des dépenses ou problèmes d'argent, d'horaires, de délais ou de politiques à mettre en œuvre, de procédures à respecter ou de problèmes d'organisation.

Dans votre Cave de Stress Analyseur, vous pourriez rejeter vos ami.e.s ou même votre meilleur ami.e ou incendier vos subordonné.e.s avec des phrases du genre : « Ils ne savent même pas ce qu'ils racontent ! » Ou encore, vous pourriez laisser échapper votre colère avec une attitude du genre : « Ces gens ne savent pas ce qu'ils font ! »

Note : si vous vous observez mettre en œuvre ces signaux d'alarme et avez expérimenté intensément et pendant un certain temps votre Sous-sol Analyseur, sur-contrôlant et attaquant verbalement les gens qui ne pensent pas clairement, alors vous êtes probablement candidat.e pour un changement de Phase. Raison de plus de suivre le plan d'action de votre Profil PCM. Pour éviter de fréquenter votre Sous-sol ou votre Cave Analyseur, vous pouvez rechercher utilement à ressentir du chagrin ou un sentiment de perte qui peut avoir été non-résolu à ce jour.



Stress de votre Base



BASE EMPATHIQUE

Besoin : Reconnaissance pour la Personne et Sensoriel



Porte d'entrée du stress 1^{er} degré

J'ai de la valeur si je Fais Plaisir

- Se sur-adapte aux autres, ne demande pas directement
- Manque de fermeté dans ses décisions



Sous-sol du stress 2^{ème} degré

Fait des erreurs

- Manque d'assertivité
- Doute de soi
- Invite la critique



Je n'ai pas de valeur, tu as de la valeur



Cave du stress 3^{ème} degré

Conséquences

- Est rejeté



Je sentais bien qu'on ne m'aimait pas

Quand nous vivons un Stress dont les origines sont profondes, nous ne montrons plus les comportements négatifs de notre Phase, mais montrons les comportements négatifs de notre Base.

LES SIGNAUX D'AVERTISSEMENT DE VOTRE BASE

Dans votre séquence de stress Empathique, vous commencez vraisemblablement par vous sur-adapter, et vouloir trop faire plaisir aux autres plutôt qu'à vous-même. Vous pouvez être alors hésitant dans vos prises de décisions, ne pas oser demander ce dont vous avez besoin et beaucoup vous excuser sans que ce soit nécessaire.

Dans votre sous-sol de stress Empathique, vous pouvez vous décourager et inviter les autres à la critique, doutant de vous, anxieux ou vous sentant inadapté à la situation. Vous ferez alors sans doute des fautes grossières, pour attirer en fait l'attention de manière négative et vous aurez tendance à dramatiser.

Dans votre cave de stress Empathique, vous pouvez finalement saboter votre vie personnelle ou professionnelle en vous mettant en position de victime afin de vous faire rejeter, et ressentir profondément qu'« on ne m'aime pas ».

Note : si vous vous observez mettre en œuvre ces signaux d'alarme et avez expérimenté intensément et pendant un certain temps votre Sous-sol Empathique, vous sur-adaptant pour faire plaisir aux autres, faisant des erreurs et invitant les autres à la critique, alors vous êtes probablement candidat.e pour un changement de Phase. Raison de plus de suivre le plan d'action de votre Profil PCM. Pour éviter de fréquenter votre Sous-sol ou votre Cave Empathique, vous pouvez rechercher utilement à ressentir une colère qui peut avoir été non-résolue à ce jour.



Plan d'Action de votre Phase

PHASE ANALYSEUR

Besoin : Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps

Votre énergie et votre satisfaction dépendent en grande partie de votre capacité à identifier et à satisfaire positivement vos Besoins Psychologiques.

Il importe avant tout de veiller à satisfaire les Besoins de votre **Phase** Analyseur quotidiennement

Voici quelques suggestions sur la manière positive et constructive de satisfaire les Besoins Psychologiques de votre **Phase** Analyseur. Nous vous recommandons de créer votre propre liste de comportements que vous pourrez régulièrement adopter.

BESOINS : RECONNAISSANCE POUR LE TRAVAIL PRODUCTIF ET STRUCTURATION DU TEMPS

Vous êtes fier de votre capacité à réfléchir et à accomplir les tâches qui vous sont confiées et vous êtes prêt à travailler dur pour atteindre vos objectifs. Vous préférez fixer vos propres objectifs et planning. Vous pouvez également travailler en équipe afin de réaliser ce en quoi vous croyez ou ce à quoi vous attribuez de la valeur. La réussite liée à votre intelligence et à vos compétences est importante pour vous. Vous attachez de l'importance non seulement à votre propre satisfaction du travail accompli, mais également à ce que les autres vous manifestent cette reconnaissance explicitement. Par exemple :

PROFESSIONNELLEMENT

- Féliciter son équipe et/ou de l'un de ses collaborateurs pour l'atteinte des objectifs ou un travail de qualité.
- Prendre le temps de savourer le plaisir du travail accompli.
- Expliquer à son patron combien il est motivant pour soi d'avoir un feedback régulier sur son travail.
- Développer sa compétence professionnelle : formations, stages, lectures professionnelles.
- Aider ses collaborateurs à développer leurs propres compétences professionnelles ou à effectuer un travail difficile.
- Accepter que son travail comporte quelques imperfections.
- Rechercher les échanges avec des experts.
- Préparer avec soin ses interventions, condition d'efficacité.
- Prévoir du temps pendant lequel il est possible de travailler sans être interrompu.
- Chaque matin hiérarchiser ses priorités de la journée et prévoir du temps libre pour gérer l'imprévu.
- Utiliser du temps non structuré pour réfléchir à de nouvelles idées ou creuser une idée en attente.
- Veiller à ce que les réunions commencent et finissent à l'heure prévue.
- Veiller à ne pas trop charger l'ordre du jour d'une réunion, compte tenu du temps imparti.
- Montrer de la flexibilité face au dépassement d'un délai ou d'un timing.

PERSONNELLEMENT

- Organiser son environnement personnel de façon efficace et pratique.
- Réaliser des choses que ses proches et soi-même apprécient : cuisine, entretien de la maison ou du jardin.
- Transmettre le goût d'apprendre à ses enfants.
- Organiser des occasions de compléter ses connaissances en les faisant partager avec plaisir à ses enfants.
- Intéresser ses proches en s'appuyant sur ses domaines de compétence ou d'expertise.
- Choisir des lectures qui développent des connaissances sur des sujets intéressants.
- Organiser et planifier à l'avance ses loisirs et vacances.
- Planifier du temps non structuré pour gérer sans stress l'imprévu.
- Être satisfait de la façon de gérer le temps libre.
- Éviter de ramener du travail à la maison, pour être ainsi plus disponible pour soi-même et pour ses proches.
- En cas de travail incontournable à la maison, le soir ou le week-end, négocier avec son conjoint le moment le moins dérangerant pour le faire.
- Avoir une bonne connaissance de ce qui est efficace pour se ressourcer et planifier du temps pour cela durant ses loisirs.
- Accepter sereinement de perdre du temps.
- Prendre le temps de faire des choses inutiles.



Plan d'action de votre Base

BASE EMPATHIQUE

Besoin : Reconnaissance pour la Personne et Sensoriel

Votre énergie et votre satisfaction dépendent en grande partie de votre capacité à identifier et à satisfaire positivement vos Besoins Psychologiques.

Il importe avant tout de veiller à satisfaire les Besoins de votre **Base** Empathique au quotidien.

Voici quelques suggestions sur la manière positive de satisfaire les Besoins Psychologiques de votre **Base** Empathique. Nous vous recommandons de créer votre propre liste de comportements que vous pourrez régulièrement adopter.

BESOIN : RECONNAISSANCE POUR LA PERSONNE

Vous avez besoin d'être reconnu.e et apprécié.e pour vous même. Les relations personnelles sont importantes pour vous, autant sur le plan personnel que professionnel. Vous avez besoin d'être entouré.e de gens qui vous aiment, qui se soucient de vous et auxquels vous pouvez exprimer votre chaleur et votre compassion. Vous travaillez le plus efficacement dans un groupe où vous vous sentez apprécié.e pas seulement pour ce que vous faites mais avant tout pour qui vous êtes.

Voici quelques suggestions sur la façon de satisfaire votre Besoin de Reconnaissance pour la Personne.

PROFESSIONNELLEMENT

- Entretien les relations avec quelques collègues proches et avec qui déjeuner ou faire des pauses pour se ressourcer.
- Prendre le temps, chaque matin d'un moment chaleureux et authentique avec son entourage.
- En cas de conflit, mettre de l'énergie pour le résoudre positivement sans le laisser dégénérer.
- Oser s'affirmer positivement.
- Recevant un feed-back négatif, s'autoriser à demander un feed-back positif.

PERSONNELLEMENT

- Entretenir les relations avec ses amis proches et chaleureux et les appeler régulièrement.
- Organiser fréquemment un dîner dans un restaurant chaleureux avec son conjoint ou ami intime avec qui partager ce qui compte.
- Organiser à échéances régulières des rencontres et des échanges avec des personnes avec qui l'on se sent bien.
- Demander directement et simplement à ses intimes ce qui nous ferait plaisir.
- Se faire à soi-même des petits cadeaux qui font plaisir et savourer le bien être que l'on se procure ainsi.
- Avoir les photos des êtres chers et prendre le temps de les regarder et de ressentir les émotions qu'elles suscitent et la tendresse qui nous lie à eux.
- S'autoriser à prendre soin de soi d'abord, sachant que c'est la meilleure façon de répondre ensuite aux besoins des autres.

BESOIN : SENSORIEL

Vous avez besoin d'être à l'aise, confortable. Votre environnement est important pour vous et vous vous sentez et agissez au mieux de votre forme lorsque vous satisfaites et choyez vos sens. Vous préférez une ambiance de travail qui soit chaleureuse, amicale et familiale. Des plantes, des fleurs, des couleurs pastel, un fond de musique douce sont idéaux.

Vous pouvez satisfaire ce Besoin Sensoriel de nombreuses manières et entre-autres

PROFESSIONNELLEMENT

- Avoir autour de soi des objets chargés en valeur affective.
- Prendre le temps, le matin, avant d'aller au bureau de se nourrir dans son environnement personnel.
- Écouter de la musique agréable.
- Avoir à portée de la main quelques gâteries bonnes pour soi et pour sa forme.
- Pratiquer régulièrement un sport à l'heure du déjeuner, puis prendre un en cas sain, équilibré et bon.
- Organiser ses déjeuners professionnels dans des lieux chaleureux et intimes si possible avec une nourriture équilibrée et nourrissante pour les sens.

PERSONNELLEMENT

- Veiller à créer un environnement personnel et si possible professionnel dans lequel se sentir bien.
- S'offrir régulièrement ce qui fait plaisir : fleurs, parfum, vêtements, spectacles, musique...
- Cuisiner pour soi et ses proches des mets savoureux, raffinés.
- Choisir des vêtements dans lesquels on se sent bien et qui mettent en valeur
- En cas de petite déprime, se faire un cadeau ou se faire refaire une beauté plutôt que de foncer dans le frigidaire.
- S'offrir régulièrement des séances de massage, de sauna, de hammam ou pourquoi pas de thalasso.
- Faire du sport régulièrement pour se sentir bien dans sa peau.
