

MODÈLE PROCESS COMMUNICATION® LE PROFIL KEY TO ME™

par Taibi Kahler, Ph.D.
À l'attention de Jean DUPOND



Jean DUPOND

<4169, PC 48, BC 63 , v0>

COPYRIGHT © 1997 BY TAIBI KAHLER ASSOCIATES, INC.
Tous droits réservés en tout ou partie.

Ce profil KEY TO ME™, la grille de réponse, le manuel, ne peuvent être imprimés ou reproduits en tout ou partie sous quelle que forme que ce soit, électronique, mécanique ou photographique, non plus que traduits ou inclus dans aucun document, base de données ou système de recherche, ou encore utilisé sous forme informatique, sans l'autorisation écrite de Kahler Communications, Inc. 1401 Malvern Ave., Ste. 140, Hot Springs, Arkansas 71901, E-mail: info@kahlercommunications.com. ou son représentant pour les territoires européens : Kahler Communication Europe Le moulin du Béchet, 27120 CROISY SUR EURE, mail kcf@kcf.fr
Seuls un formateur ou un coach certifié par Kahler Communications, Inc. peuvent utiliser ce profil pour la formation PCM ou pour le coaching.



Cher (ère) Jean DUPOND :

Vous comprendre vous-même et trouver votre propre voie est une cause qui en vaut la peine. De même, vouloir également pour les autres qu'ils trouvent leur propre voie est une cause noble. Je crois que l'investissement en temps et énergie que vous allez entreprendre en étudiant le présent document aura un impact significatif pour vous et aura un effet bénéfique aux yeux de vos proches.

Dans ce profil, vous aurez l'occasion de développer vos meilleures capacités pour construire avec ceux qui pensent différemment de vous, et acquerrez une méthode efficace pour développer des relations avec des gens qui pourraient avoir des systèmes de valeurs différents du vôtre.

Le présent document devrait être d'une grande richesse d'information 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. Il inclut en particulier :

- > Votre structure de personnalité
- > Les Points Forts de votre caractère
- > Votre mode de 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 interactions préférées
- > Vos Besoins Psychologiques – les motivateurs de vos succès personnel et professionnel
- > 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.

Et maintenant, voulez-vous juger par vous-même de l'intérêt de votre profil KEY TO ME™ ?

cordialement,

Taibi Kahler, Ph. D.



Quelles sont les clés de la réussite ?

Le succès est un concept subjectif. Certaines personnes qui ne sont pas heureuses semblent réussir à l'aune de critères extérieurs comme l'argent, le statut ou le pouvoir, alors que d'autres sont heureux alors qu'ils apparaissent, aux yeux de personnes qui leur sont étrangères, dans des situations insatisfaisantes. Pour chacun de nous, il s'agit de réussir sa vie sur le plan personnel et professionnel. Ceux qui réussissent ne sont pas parfaits, sans défaut ni problèmes. Les gens qui réussissent sont des gens qui cherchent à faire leurs choix en accord avec qui ils sont vraiment. Ils sont en cohérence avec leurs priorités personnelles et professionnelles.

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 choisir des buts qui vont nous aider à progresser.**
- > **Étape 2 : les atteindre**
- > **Étape 3 : nous réjouir d'y être parvenu.**

Si l'une de ces 3 étapes est omise, nous n'aurons aucun sentiment de réussite, quoique nous ayons pu accomplir.

Peu importe la nature des buts ou priorités que nous nous fixons, l'important est qu'ils représentent un défi et nous permettent de développer notre potentiel. Nos buts doivent être ambitieux et réalistes pour que nous puissions faire l'expérience de la réussite et que nous sachions la reconnaître et l'apprécier.

Vous allez trouver dans ce profil KEY TO ME™ des informations et des pistes de réflexion vous permettant d' :

- > Identifier votre Type de Personnalité et son évolution dans le temps
- > Repérer vos conditions de réussite et la manière de les mettre en œuvre
- > Identifier les situations qui, pour vous-même, sont source de stress, et découvrir des conseils utiles pour gérer ces situations.

L'effet hologramme

Un hologramme est constitué de centaines de milliers d'images indépendantes, chacune d'elles représentant l'objet complet vu d'un angle légèrement différent. Combinées, ces images donnent une image complète de l'objet en trois dimensions. Quand nous voyons l'objet, nous le voyons en entier.

Observer les gens est comme observer les hologrammes. Quand nous voyons une personne, nous « voyons l'image entière » d'une personnalité entière, constituée d'éléments séparés de comportements liés entre eux en séquences ou ensemble. Certaines séquences sont naturelles, saines et constructives. D'autres sont des comportements appris, négatifs, qui apparaissent sous stress.

Ces séquences sont spécifiques de chacun, même si elles n'apparaissent pas dans nos comportements ou nos activités courantes. Ceci illustre pourquoi les gens savent souvent instinctivement si nous sommes honnêtes, dignes de confiance, excitants, ennuyeux, hostiles, gagners ou compétents, même avant que nous en ayons montré les caractéristiques.

Notre bon sens ou notre instinct se base en fait sur le comportement, et s'attache à ne pas nous juger nous-mêmes négativement. Si nous nous connaissons mieux nous-mêmes, si nous connaissons mieux nos forces et nos faiblesses, nous libérerons notre potentiel et augmenterons nos satisfactions personnelles et professionnelles.

Ce profil personnalisé apporte un éclairage original sur les raisons de nos comportements négatifs, et nous dit comment les éviter afin de gagner en efficacité, en satisfaction, en succès.



Les 6 Types de Personnalité de T. Kahler

Le présent rapport est basé sur le modèle PROCESS COMMUNICATION® développé par Taibi Kahler, Ph.D. Quelques mots d'explications à ce propos :

Il y a six Types de Personnalité distincts :

-  EMPATHIQUE
-  TRAVAILLOMANE
-  PERSÉVÉRANT
-  RÊVEUR
-  REBELLE
-  PROMOTEUR

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 notre vie.

Cette base est acquise pour toute la vie, et quelque soit ce Type de Personnalité de base, nous présenterons toujours de manière plus forte les caractéristiques et les comportements de ce type. De plus, nous avons également les caractéristiques de chacun des 5 autres Types de Personnalité.

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 et évitables.

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 significativement notre vie personnelle et/ou professionnelle.

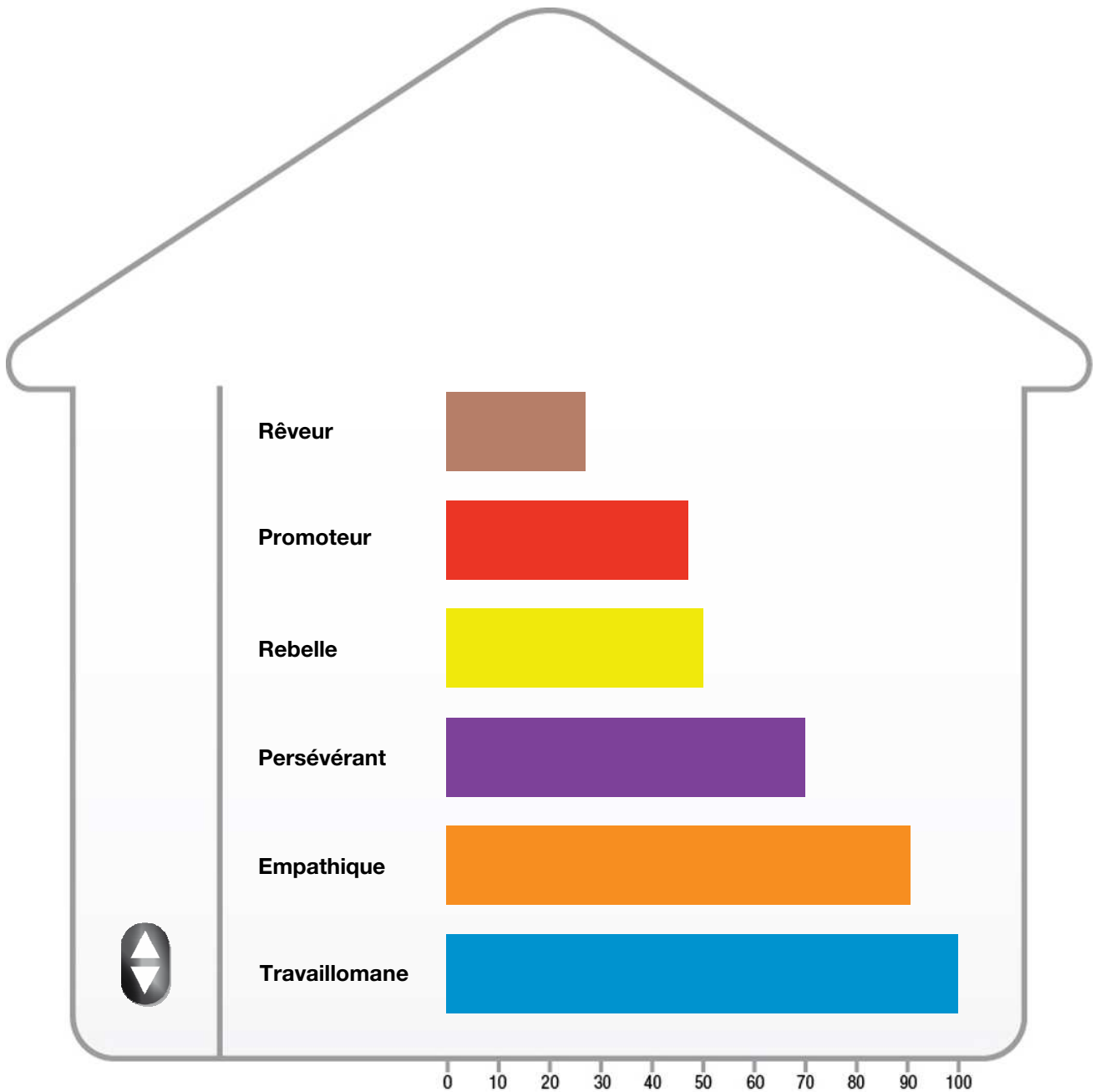
Ces comportements négatifs sont indésirables et peuvent altérer la perception que nous avons de notre propre valeur ou celle que les autres ont de nous même.

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.

En Process Communication®, nous représentons la structure de personnalité d'un individu par un immeuble à 6 niveaux correspondant à l'un des 6 Types de Personnalité. L'ordre des étages nous est propre.

Exemple

Structure de Personnalité



Explication de la structure de personnalité

Cet exemple nous donne un certain nombre d'informations* :

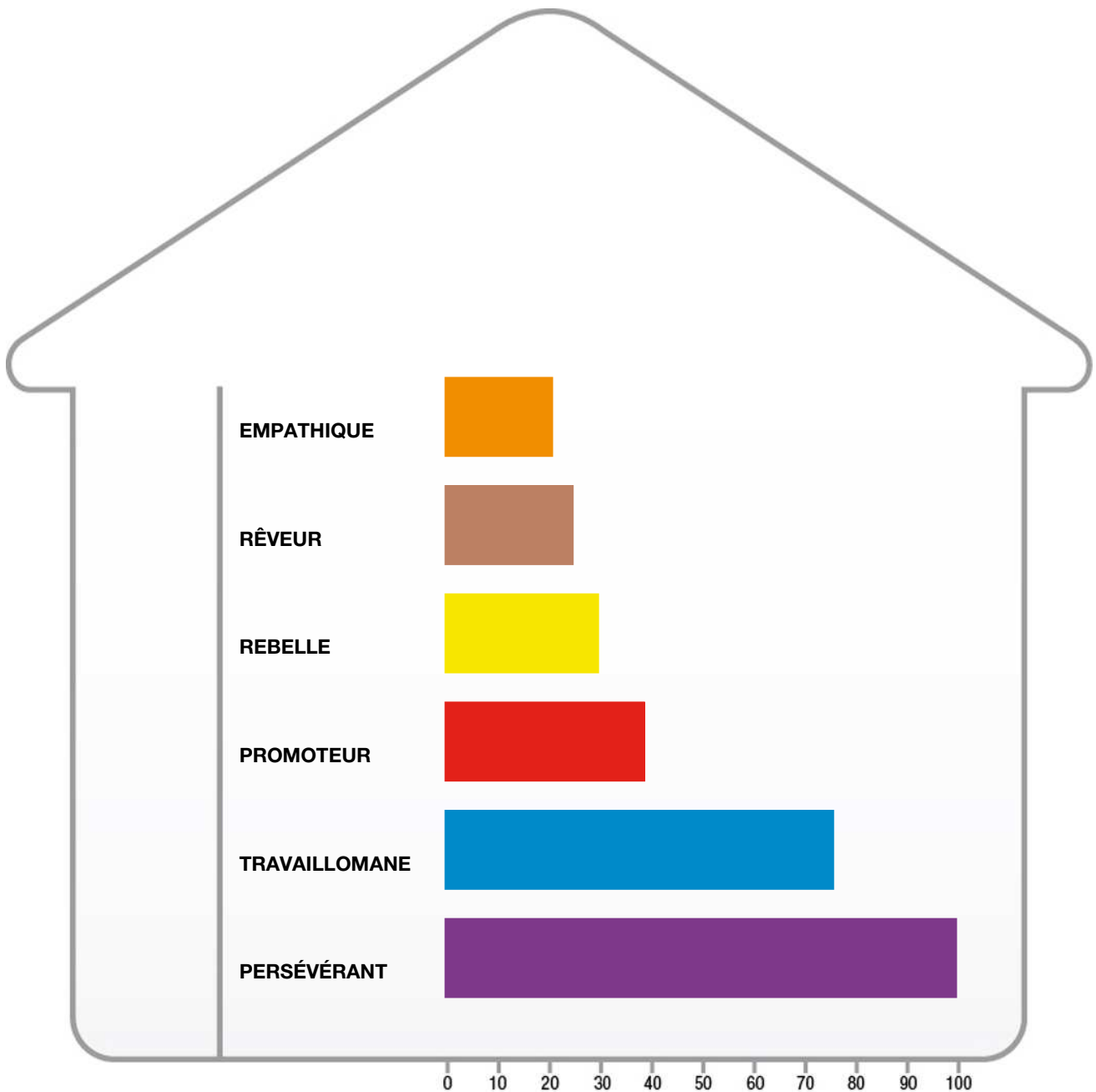
1. La personnalité de Base est **TRAVAILLOMANE** (rez-de-chaussée)
2. Vers l'âge de sept ans, la plupart des gens ont acquis l'ordre des 5 autres étages, leur structure de personnalité originale est ainsi établie, et ne changera plus de toute leur vie. Dans notre exemple, cet ordre est **TRAVAILLOMANE, EMPATHIQUE, PERSÉVÉRANT, REBELLE, PROMOTEUR, RÊVEUR**.
3. Cet ordre spécifique (une des 720 combinaisons possibles) nous permet de savoir que cette personne peut découvrir le monde et présenter les comportements du Type **TRAVAILLOMANE** de façon spontanée et naturelle. Avec le Type **EMPATHIQUE** en second étage et une réserve d'énergie d'environ 90 %, cette personne peut facilement et rapidement monter dans le cadre de référence du Type **EMPATHIQUE** et y vivre les situations courantes. le Type **RÊVEUR** est le dernier étage, avec une énergie potentielle d'environ 20 %. Le Type **RÊVEUR** 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 le Type **RÊVEUR** 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 ou tolérer une situation ou une personne nécessitant ou présentant la dynamique de ce Type de Personnalité.

* Certains termes trouveront leur définition et explication dans les pages qui suivent.



Jean DUPOND

Votre Structure de Personnalité



L'explication de vos Points Forts

Tout au long de votre vie, vos Points Forts principaux sont ceux de votre base Persévérant.

Cette base consciencieux, dévoué, et observateur vous a été précieuse.

La partie PERSÉVÉRANT en vous vous permet d'être particulièrement **dévoué, observateur et consciencieux**. Et quoi de plus appropriées comme qualité dans la vie professionnelle ? Vous avez la capacité d'exprimer vos opinions, de manière affirmée, et vos croyances vous accompagnent même dans les situations les plus difficiles. Vous pouvez les partager avec les autres sans hésitation, et votre présentation en sera convaincante. Quand vous vous engagez dans quelque chose, vous êtes fiable, et votre sincérité rayonne.

Vous êtes attentif à votre environnement, et peu de choses échappent à votre regard acéré. Ceci est important parce que votre morale exige que vous choisissiez soigneusement les choses qui sont en ligne avec votre haut niveau d'exigence. Vous tenez à votre idéal, mais vous pouvez accueillir les valeurs des autres. On peut toujours apprendre !

Vous êtes reconnu pour votre haut niveau de vos performances, et votre détermination à les atteindre. Les gens savent que quand vous donnez votre avis, vous en êtes convaincu. Votre Type de Personnalité de Base est Persévérant, et cela se remarque dans votre vie. Vous voyez bien le potentiel des gens, et aimez les aider à le développer. Vous êtes direct et centré sur la manière d'atteindre les objectifs. En ce qui concerne votre vie personnelle et familiale, vous êtes attentif, clairvoyant, et vous sentez responsable que tout aille bien. Votre dévouement est admirable et bénéficie à beaucoup !

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 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 ça marche bien comme ça pour vous. Vous avez de réelles capacités quand il s'agit d'arranger des horaires, assurer un suivi, ou initier des projets.

Utiliser 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 en œuvre un plan. Comme vous attendez le meilleur et que vous encouragez les autres, votre exemple est particulièrement convaincant.

Dans les situations personnelles, votre Type de Personnalité de Base TRAVAILLOMANE vous aide à organiser votre vie et la vie de votre famille, et ainsi vous permettre de dégager du temps pour vous détendre (si vous vous en accordez le temps). Vous êtes responsable et vous pouvez clarifier pour les 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 leur faisant connaître en quoi vous les appréciez.

Toutefois, si vous devez adopter le comportement du type Empathique pour une longue période de temps, ou si vous avez la responsabilité d'aider ou 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 propres buts.

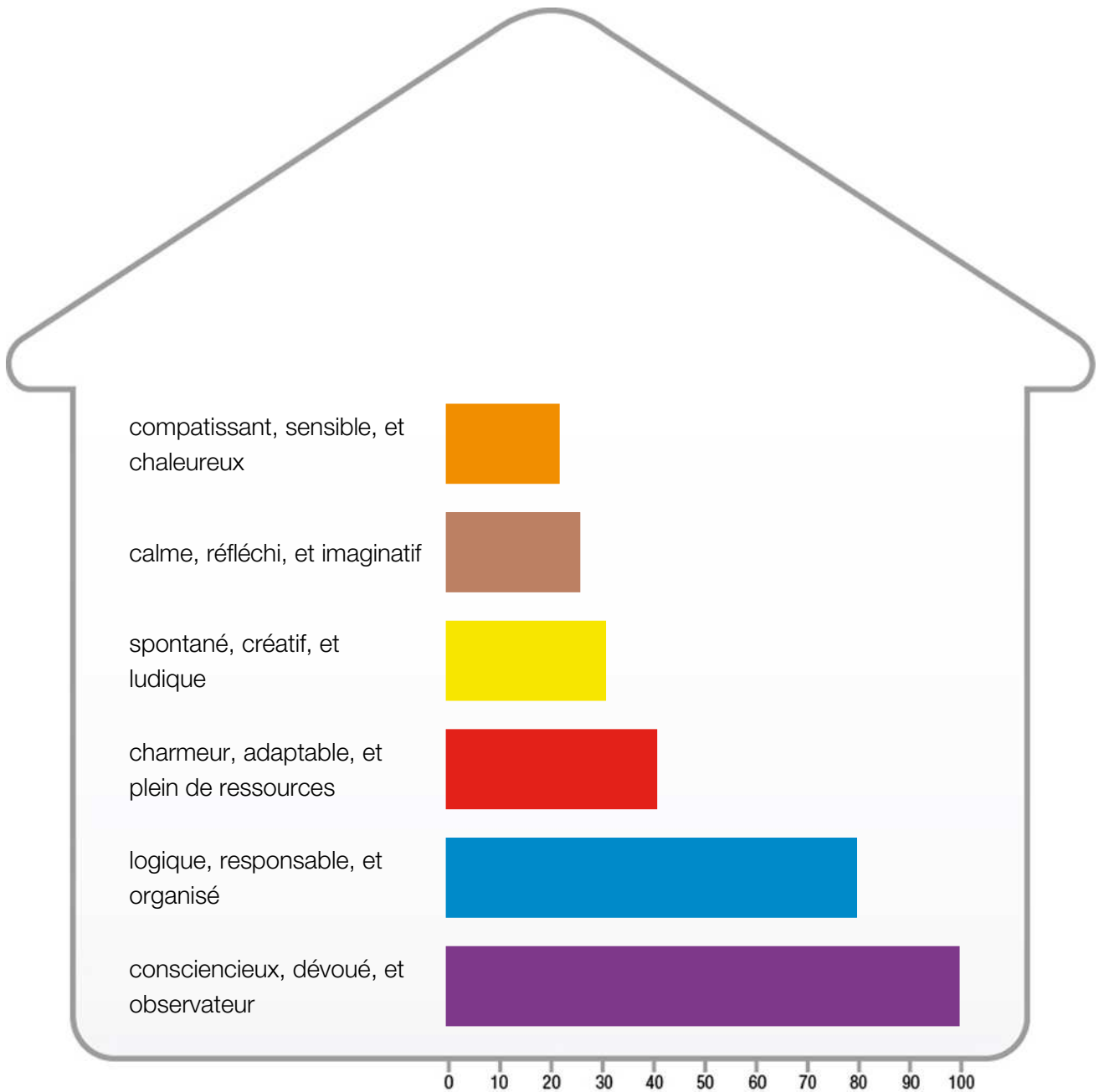
Vous pouvez probablement vous accorder plus facilement avec le type Empathique en étant plus compatissant, sensible et chaleureux vous-même.

Ceci nécessite toutefois que vous ayez le désir et l'énergie pour le faire. Si vous voulez aider les autres et vous aider vous-même à mieux communiquer, à être plus satisfait et plus heureux, alors la lecture de votre profil KEY TO ME™ vous aidera à être plus conscient de vous-même et de vos comportements les plus probables dans ce type de situations.



Jean DUPOND

Vos Points Forts



Vos Perceptions

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

À chaque « étage » correspond une des 6 perceptions :



À l'étage Travillomane, les personnes considèrent que si chacun est logique, il y aura moins de problèmes. Penser peut régler tous les conflits ou problèmes. Ils veulent des faits. Leur perception du monde est celle des faits. « Je pense... ».



À l'étage Persévérant les personnes considèrent que les valeurs sont des vertus essentielles. Ils ont des opinions et un besoin de reconnaissance de leurs opinions très forts dans la plupart des domaines de leur vie. Quand ils rencontrent quelqu'un, ils se font d'abord une opinion.

Leur perception du monde est celle des valeurs et des opinions. « À mon avis... Je crois... ».



À l'étage Empathique les personnes ressentent leurs émotions d'abord. 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 émotions et des ressentis. « Je ressens... ».



À l'étage Rêveur les personnes attendent une stimulation externe, appréciant de recevoir des indications pour les encourager à l'action. Elles ont besoin de visualiser l'action pour la mettre en œuvre.

Leur perception du monde est celle de l'imagination. « Dis-moi ce que je dois faire... ».



À l'étage Rebelle les personnes ne pensent pas comme le Type Travillomane, n'expriment pas d'opinions comme le Type Persévérant, ne ressentent pas comme le Type Empathique et n'attendent pas l'invitation à l'imagination comme le Type Rêveur ; Elles réagissent d'abord à ce qu'elles ressentent : elles adorent ou détestent. La vie doit être drôle.

Leur perception du monde est celle de la réaction spontanée « Wow ! Génial ! » ou « Je déteste ! ».



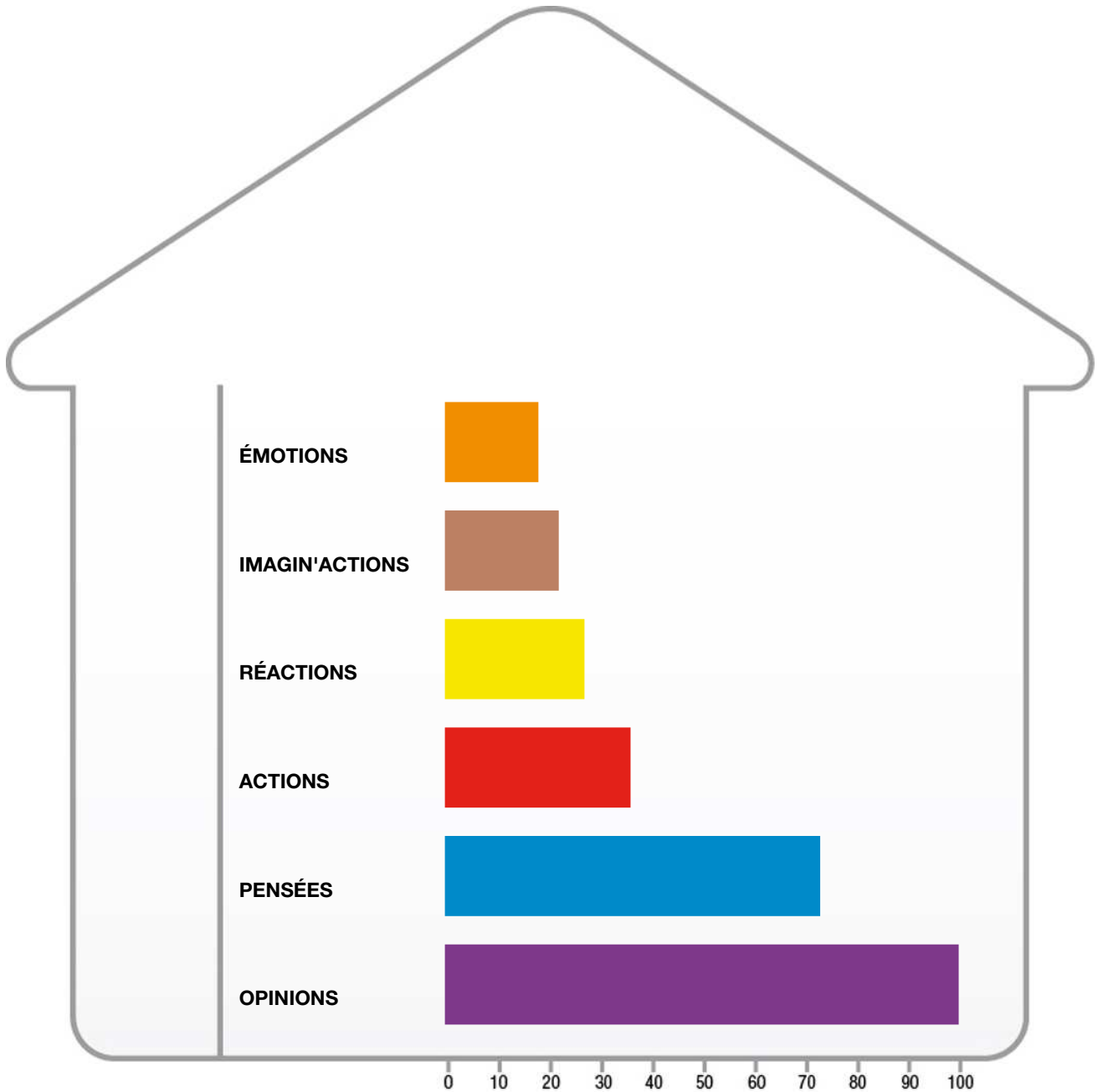
À l'étage Promoteur les personnes commencent par agir et expérimenter pour avancer.

Leur perception du monde est celle de l'action « Vas-y. Fais-le. ».

Écouter le choix de verbes et les phrases que chacun utilise est une aide précieuse pour identifier l'étage « aux commandes » à l'instant t.

Jean DUPOND

Vos Perceptions



Vos Perceptions

Depuis votre Base PERSÉVÉRANT, vous vivez le plus souvent à travers l'expression de vos opinions. Vous avez toujours développé votre capacité à rechercher une bonne reconnaissance de vos opinions, ces croyances qui vous ont fait tel que vous êtes et vous conduisent sur le chemin de votre vie.

Peu importe le contenu effectif de la réalité qui se présente à vous, vous vous forgez une opinion, une croyance, une valeur, un jugement, ou une conviction. C'est là quelque chose de primordial pour vous.

En fonction des situations nous devons fréquemment utiliser d'autres perceptions que notre perception préférentielle. Vous avez une forte capacité disponible dans vos étages Vous pouvez vivre à travers votre type TRAVAILLOMANE, 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 type TRAVAILLOMANE, qui appréhende la réalité et chaque situation factuellement, en collectant les informations, en évaluant les options possibles, et en agissant sur une base logique.



Vos environnements préférés

L'environnement préféré se réfère au fait que l'on peut préférer être seul, avec une seule autre personne, en marge d'un groupe, ou impliqué activement dans un groupe.

Vous devriez bien fonctionner quand vous travaillez dans un environnement où vous pouvez passer beaucoup de votre temps alternant entre les contacts un à un et du 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 Parties de Personnalité

Il y a 4 ensembles distincts de comportements que les gens peuvent vivre et activer de manière positive, qui correspondent à l'utilisation positive de leur énergie. Ces Parties de Personnalité sont comme des muscles que l'on peut développer et ont des caractéristiques observables.

- > Les personnes qui ont la capacité d'observer les faits, de manier des données, et donner ou demander de l'information ont une forte Partie de Personnalité ORDINATEUR.
- > Les individus qui sont nourriciers, chaleureux et compatissants ont une forte Partie de Personnalité RÉCONFORTEUR.
- > Ceux qui sont joueurs, drôles, et expriment leurs émotions de manière authentique ont une forte Partie de Personnalité ÉMOTEUR.
- > Les personnes qui peuvent être fermes et directs, capables de diriger en donnant des ordres sans menaces ni attaque ont une forte Partie de Personnalité DIRECTEUR.

Vous fonctionnez au meilleur de vous-même quand vous travaillez dans un environnement où vous pouvez passer du temps en exerçant votre Partie de Personnalité alternant entre les contacts un à un et du temps passé seul. Vous fonctionnez bien quand vous êtes avec un seul collègue à la fois ou ne dépendez que d'un seul manager..

Toutefois, vous pourriez être sous stress si vous deviez utiliser fréquemment votre Réconforteur.



Phase et Changement de Phase

Certaines personnes ont fait l'expérience de ce qu'on appelle un changement de phase dans leur vie. Le changement de phase explique bien souvent ce que nous notons couramment comme un changement de personnalité ou de caractère pour nous-mêmes ou pour les autres.

Il y a changement de phase lorsque de façon durable, minimum 2 ans, nous présentons les caractéristiques d'un nouveau type de personnalité. Ce dernier correspond généralement à l'étage suivant dans notre immeuble.

Le besoin psychologique de la phase actuelle détermine ce qui motive la personne, tant sur le plan personnel que professionnel.

Le Type de Personnalité de base restera toujours le fondement de la personnalité pour l'individu : ses traits de caractère, ses Points Forts, ses perceptions, ses interactions, ses Parties de Personnalité.

Environ les deux tiers de la population occidentale ont changé de phase.

Un changement de phase est le plus souvent le résultat d'un stress intense et durable, que la personne a résolu.

La Process Communication® permet de savoir comment satisfaire les besoins psychologiques de sa phase de manière positive et ainsi renforcer sa capacité de gérer le stress.

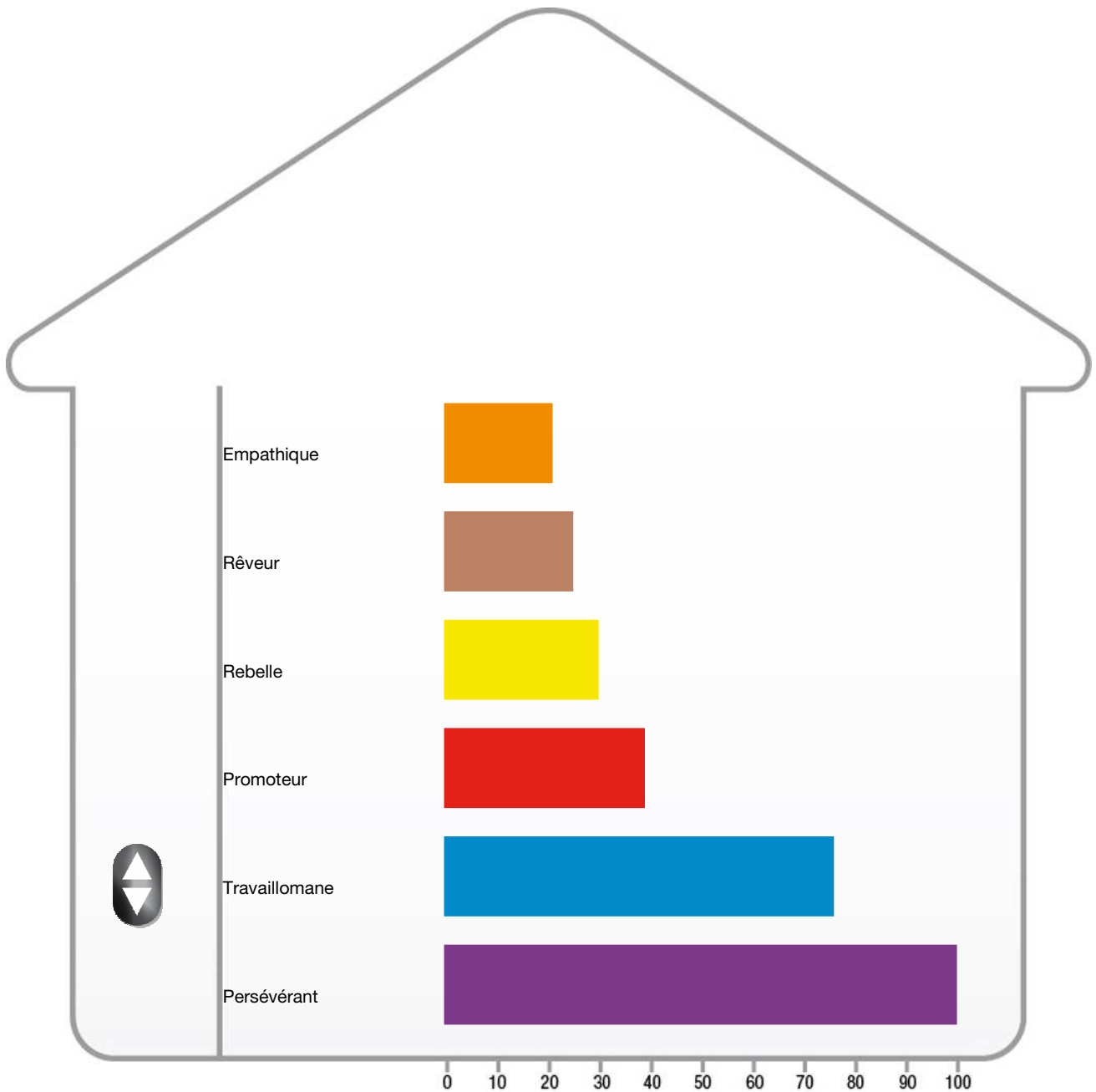
Le changement de phase n'est pas un objectif en soi ; il est le plus souvent le résultat d'une expérience émotionnelle et psychologique, mis en évidence avant tout par un stress long et intense, pouvant aller jusqu'à des symptômes physiques (douleurs au dos, troubles psychosomatiques, fatigue psychique... par exemple).

Une phase dure de deux ans à toute une vie.

Une phase passée, autre que la base, est appelée phase vécue.

La phase d'une personne détermine la séquence de stress qu'elle peut vivre dans sa vie personnelle et/ou professionnelle.

Votre Phase actuelle



Les Points Forts de votre Phase

Vous développez les capacités de l'étage TRAVAILLOMANE en étant responsable, logique, et organisé. Vous pensez plus clairement et planifiez mieux, et vous devenez plus organisé et efficace.

Plus vous exercez et développez ces qualités, plus vous libérez votre puissance personnelle et réalisez votre potentiel.

Vous pouvez utiliser votre capacité à être responsable, logique et organisé pour gérer simultanément de nombreux projets, prendre des décisions basées sur des informations logiques, et planifier et organiser des projets avec efficacité.



Les Perceptions de votre Phase

Depuis que votre phase est Travaillomane, vous vivez et percevez le monde de plus en plus selon votre zone Pensées. Et vous pouvez aussi, si nécessaire, aller dans Opinions et Pensées.

En tant que Persévérant, vous percevrez toujours le monde par votre zone Opinions, cadre de référence premier pour vous. Avec votre Travaillomane et votre structure de personnalité, vous percevez également le monde, les gens, les situations par la partie en vous qui « se forge une opinion » et « pense clairement ».



Besoins Psychologiques

Les Besoins Psychologiques sont un terme décrivant les 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.

Les Besoins Psychologiques les plus importants à satisfaire au quotidien sont ceux de notre Phase. Les Besoins Psychologiques qui doivent ensuite être satisfaits sont ceux de notre Base. Pour les gens qui ont vécu une Phase et en ont changé depuis, les Besoins Psychologiques correspondant à cette Phase vécue restent également importants.



PHASE TRAVAILOMANE

Reconnaissance pour le travail et Structuration du temps



PHASE PERSÉVÉRANT

Reconnaissance pour les opinions et Reconnaissance de l'engagement dans le travail



PHASE EMPATHIQUE

Reconnaissance pour la personne et Besoins Sensoriels



PHASE RÊVEUR

Solitude



PHASE REBELLE

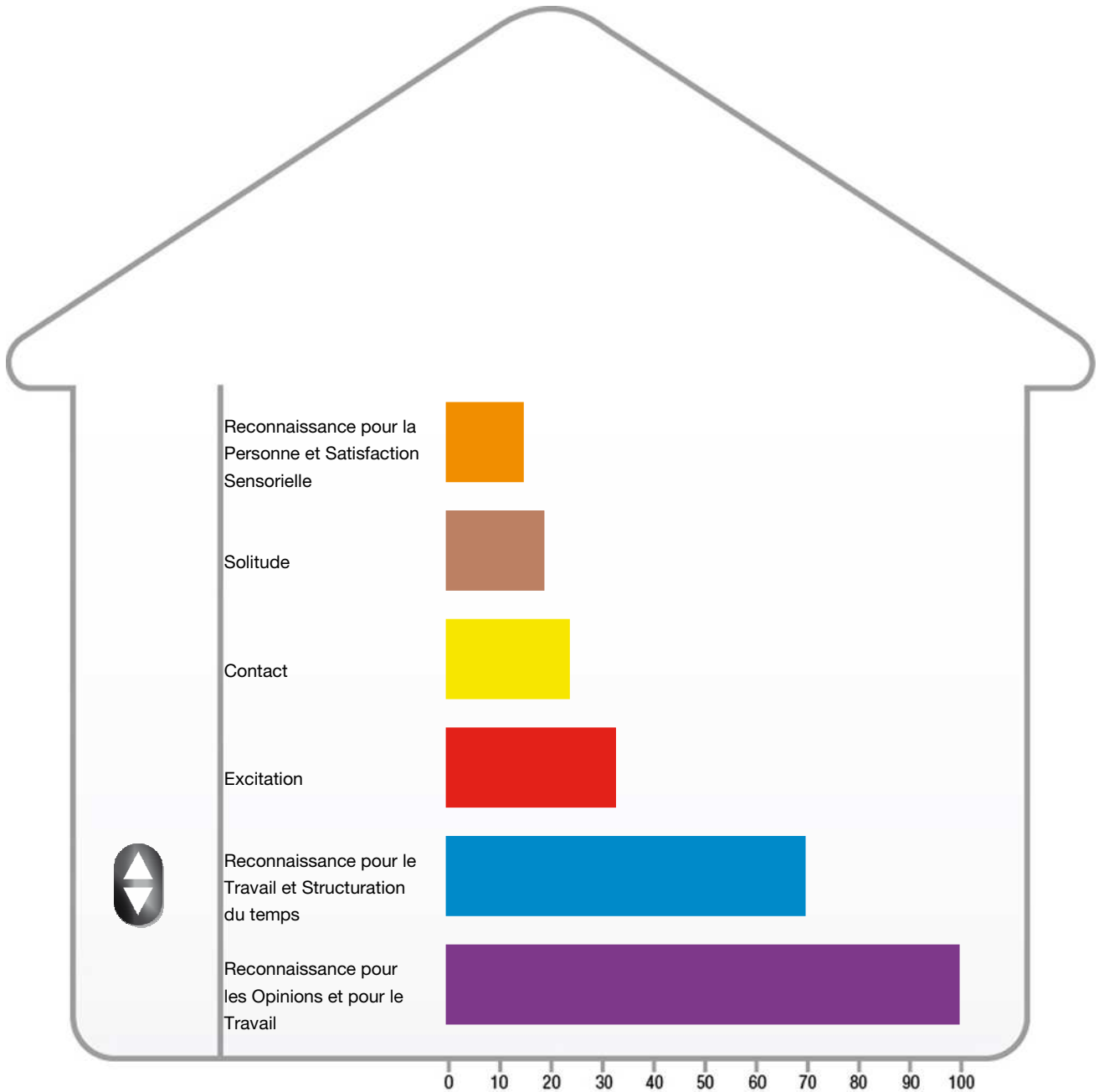
Contact



PHASE PROMOTEUR

Excitation

Vos Besoins Psychologiques



Vos Besoins Psychologiques

Depuis que votre phase est Travaillomane, vos Besoins Psychologiques principaux sont les besoins de Reconnaissance pour le Travail et Structuration du Temps. Le besoin de Reconnaissance pour le travail du Type TRAVAILLOMANE vous motive à être toujours centré 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 important pour vous.

Le besoin de Structuration du temps du Type TRAVAILLOMANE vous motive pour 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. Voir les autres ne pas les respecter vous est sans doute assez insupportable.

Besoins de 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 couramment.

Le besoin de reconnaissance du travail du Type PERSÉVÉRANT vous motive à être toujours centré sur l'objectif et la réalisation. Vous êtes fier de ce que vous entreprenez. Si vous jugez que quelque chose en vaut la peine, vous le faites certainement très bien. Vous investissez votre temps et votre énergie dans des projets auxquels vous croyez et dont vous pouvez être fier. Vous développez votre capacité à penser avant de mettre en œuvre, et vous travaillez dur pour atteindre vos objectifs.

Le besoin de Reconnaissance pour les opinions du PERSÉVÉRANT vous motive à avoir des croyances et des opinions fortes. Dès que possible, vous cherchez à exercer votre influence et votre pouvoir sur les projets qui vous concernent et les personnes qui y sont impliquées ou avec qui vous êtes en relation. Vous percevez alors bien souvent ce qui est bien pour ces personnes, ce qu'elles devraient faire. Vous vous entendez bien avec ceux qui partagent votre niveau d'intégrité, d'engagement et de confiance.

Vous impliquer vous-même dans des circonstances dans lesquelles d'autres vous respectent et vous admirent est particulièrement gratifiant pour vous, car ceci renforce votre besoin de conviction.





Besoins Psychologiques Négatifs

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 pour établir le profil KEY TO ME™ 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 ne parviennent pas à 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 motivants pour celui-ci. Quand ces Besoins ne sont pas satisfaits positivement, alors la personne cherchera à les satisfaire de manière négative.

Les séquences de comportements sous stress sont alors prévisibles, liées à la Phase et à la Base de la personne. De plus, l'observation du degré de stress pourra alerter la personne de son entrée dans sa séquence de comportements négatifs.

Si une personne n'a pas suffisamment satisfait ses Besoins Psychologiques positivement, elle adoptera les comportements négatifs correspondant à la séquence de stress spécifique **de la Phase** de la personne.

Sous stress plus intense, la personne montrera vraisemblablement les comportements de stress **de sa Base**.



Séquence de Stress Normale

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 rejeter les autres.

TRAVAILLOMANE Phase

RECONNAISSANCE DU TRAVAIL & STRUCTURATION DE TEMPS

Porte d'entrée du stress 1^{er} DEGRÉ



J'ai de la valeur si je suis Parfait

- Pense à la place des autres
- Ne délègue pas :

« *Je peux le faire mieux, plus rapidement et plus efficacement.* »

Sous-sol du stress 2^e DEGRÉ



Surcontrôle

- Critique ceux qui ne pensent pas comme lui (elle)
- Attaque verbalement les autres
- Est facilement frustré par les questions d'argent, d'ordre ou de responsabilité

« *J'ai de la valeur - Tu n'as pas de valeur* »

Cave du stress 3^e DEGRÉ



Conséquences

- Rejette les autres

« *Ils ne sont pas capables de réfléchir intelligemment* »

Les signaux d'avertissement de votre Phase

Dans votre séquence de stress TRAVAILLOMANE, 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 TRAVAILLOMANE, vous allez vraisemblablement attaquer les autres verbalement d'une position dominatrice. Vous vous sentirez sans doute en colère, frustré, 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 responsabilité, et exiger des autres qu'ils fassent selon votre manière. Plus vous critiquerez, plus sans doute vous vous aliénerez les autres et échouerez personnellement et professionnellement.

Vous pouvez devenir particulièrement irrité 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 du TRAVAILLOMANE, vous pourriez vouloir rejeter vos amis ou même votre meilleur copain, ou incendier vos subordonnés avec des phrases du genre : « Ils ne savent même ce qu'ils disent ! » 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 voyez vous-même mettre, en œuvre ces signaux d'alarme, et avez expérimenté intensément et pendant un certain temps votre sous-sol TRAVAILLOMANE, sur-contrôlant et attaquant verbalement les gens qui ne pensent pas clairement, alors vous êtes probablement candidat pour un changement de phase. Raison de plus de suivre votre plan d'action KEY TO ME™. Pour éviter de fréquenter votre sous-sol ou votre cave TRAVAILLOMANE, vous pouvez rechercher utilement à ressentir du chagrin ou un sentiment de perte qui peut avoir été non-résolu à ce jour.



Vos Phases vécues

Par ailleurs, puisque vous avez déjà vécu un ou plusieurs changement(s) de phase, vous pouvez regarder votre vie passée, et vraisemblablement identifier quand et dans quelles conditions cela s'est produit. Et puisque votre phase précédente était Persévérant, vous avez vraisemblablement vécu des périodes de stress se manifestant par des comportements de types : attend des autres qu'ils soient parfaits, se précipitant d'abord sur les fautes, et ensuite partant en croisade ou prêchant la bonne parole, enfin vraisemblablement abandonnant les personnes *qui le méritent !*



Les manifestations négatives des Besoins Psychologiques de votre Phase actuelle

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

Vous pouvez satisfaire vos Besoins Psychologiques de manière positive, en suivant les recommandations de votre Plan d'Action KEY TO ME™, et la plupart de vos comportements négatifs, contre-productifs, disparaîtront vraisemblablement.

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

BESOIN : RECONNAISSANCE POUR LE TRAVAIL

- > 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, aux économies et aux dépenses.
- > 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 Sévère

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.

PERSÉVÉRANT **Base**

RECONNAISSANCE DU TRAVAIL & DES OPINIONS

Porte d'entrée du stress ^{1^{er} DEGRÉ}



Tu as de la valeur si tu es Parfait

- Se focalise sur ce qui ne va pas
- Pose des questions compliquées

Sous-sol du stress ^{2^e DEGRÉ}



Part en croisade

- Cherche à imposer ses convictions
- Imbu de lui même, vertueux
- Attaque verbalement ceux qui ne partagent pas ses convictions

*« J'ai de la valeur -
Tu n'as pas de valeur »*

Cave du stress ^{3^e DEGRÉ}



Conséquences

- Abandonne les autres

« Ils ne sont pas engagés »

Les Signaux d'avertissement de votre Base

Dans votre séquence de stress PERSÉVÉRANT, vous commencez vraisemblablement par voir ce que quelqu'un n'a pas fait, plutôt que l'encourager pour ce qu'il a accompli. Vous pourriez notamment taire vos compliments ou la reconnaissance de ce qu'ils ont fait alors qu'objectivement ils l'ont très bien fait. Cette attitude invite les autres à croire « Je ne peux jamais être parfait à ses yeux ».

Dans votre sous-sol de stress du PERSÉVÉRANT, vous devez sans doute attaquer les autres verbalement, à partir d'une position dominante. Vous vous sentez alors supérieur aux autres, triomphant, et pourriez devenir critique du manque d'implication des autres, de leur manque de loyauté, de leur dépendance, ou de leur manque de confiance en vous ou en l'organisation.

Vous pouvez commencer à partir en croisade pour ce que vous pensez être juste, correct, ou vrai. Vous pouvez de même sermonner les autres à propos de leur manque de conviction, ou de leur manque d'implication. Vous êtes alors proche de saboter votre propre mission en laquelle vous croyiez pourtant, rompre vos relations, et perdre le respect que les autres vous portaient avec une attitude fermée telle que "J'ai raison". Vous n'entendez plus alors un feedback constructif, car vous l'interprétez comme une critique hostile.

Dans votre cave de stress PERSÉVÉRANT, vous pourriez à la fin saboter vos relations personnelles ou professionnelles en reprochant aux autres : « Ils ne croient pas en moi ». Ou « Je refuse d'être associé à des gens qui ne font pas ce qu'ils disent ».

Note : si vous vous voyez vous-même mettre en œuvre ces signaux d'alarme, et avez expérimenté intensément et pendant un certain temps votre sous-sol PERSÉVÉRANT, attendant des autres qu'ils soient parfaits, et puis partant en croisade ou prêchant et attaquant verbalement les gens qui ne sont pas de votre avis, alors vous êtes probablement candidat pour un changement de phase. Raison de plus de suivre votre plan d'action KEY TO ME™. Pour éviter de fréquenter votre sous-sol ou votre cave PERSÉVÉRANT, vous pouvez rechercher utilement à revivre une peur qui peut avoir été non-résolue à ce jour.



Les manifestations négatives des Besoins Psychologiques de votre Base

BESOIN : RECONNAISSANCE POUR LE TRAVAIL

- > Travaille trop dur et en demande autant des autres.
- > Surqualité.
- > Devient surexigeant (attend trop des autres).
- > « Si je ne le fais pas moi-même parfaitement, ce ne sera jamais fait correctement par eux non plus ».

BESOIN : RECONNAISSANCE DE SES OPINIONS

- > Est persuadé que les autres ont tort.
- > N'écoute plus.
- > Pense être le seul à avoir raison.
- > Attaque verbalement les gens qui ne croient pas comme lui.
- > Affiche ses préjugés, fait état de son bon droit.
- > Devient suspicieux et méfiant à l'égard d'autrui.
- > Part en croisade.
- > Se limite aux conversations à propos de religion, de politique, ou sur les évènements récents.



PLAN D'ACTION

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 Travaillomane quotidiennement

Phase

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

BESOIN : ÊTRE RECONNU POUR SON TRAVAIL ET STRUCTURER SON 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 (stages, lectures, revues 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 les connaissances sur les 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 de 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

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 Persévérant au quotidien.

Base

Voici quelques suggestions sur la manière positive et constructive de satisfaire les besoins psychologiques de votre **Base** « Persévérant ». Nous vous recommandons de créer votre propre liste de comportements que vous pourrez régulièrement adopter.

BESOINS : ÊTRE RECONNU POUR SES OPINIONS ET SES CONVICTIONS ÊTRE RECONNU POUR LE TRAVAIL ACCOMPLI

Il est important pour vous de mener une vie en accord avec vos croyances, valeurs et opinions. Chaque fois que c'est possible, vous appréciez d'exercer une influence, avoir un impact sur le développement et l'orientation des autres. Vous avez besoin d'être entouré de personnes qui partagent votre haut niveau d'intégrité morale, de fiabilité et de confiance.

Vous pourriez satisfaire votre besoin d'exprimer vos opinions en faisant, par exemple, les choses suivantes :

PROFESSIONNELLEMENT

- > Être celui ou celle à qui on demande son avis avant de prendre une décision importante.
- > Obtenir des missions en accord avec ses valeurs et avec celles de son entreprise.
- > Travailler dans une entreprise dont on partage les valeurs.
- > Montrer de façon positive son niveau d'exigence pour soi et pour les autres et développer si besoin en est, son acceptation des « petites faiblesses » humaines.
- > Aider ses collaborateurs à progresser en soulignant leurs comportements positifs au même titre que ceux qui sont à améliorer.
- > Être leader et entraîner les autres à donner le meilleur de soi-même.
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

PERSONNELLEMENT

- > Avoir quelques amis fidèles avec qui discuter de ses opinions.
- > Être engagé dans une association, parti politique ou syndicat en accord avec son cadre de référence.
- > Tenir un journal de bord dans lequel noter les principaux événements politiques ou sociaux ainsi que ses commentaires à leurs propos.
- > Organiser des débats sur des thèmes d'actualité.
- > Exprimer librement ses valeurs et ses opinions en veillant à ne pas chercher à les imposer.
- > Développer si besoin ses capacités d'écoute et de tolérance.
- > Lire des proverbes, des maximes d'auteurs.
- > S'investir dans des activités utiles pour l'intérêt commun.

- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____



