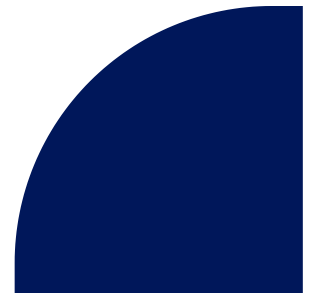




Bonjour Alex,

Aperçu PCM Softskills



L'outil pour une différence au quotidien



Process Communication Model[®]

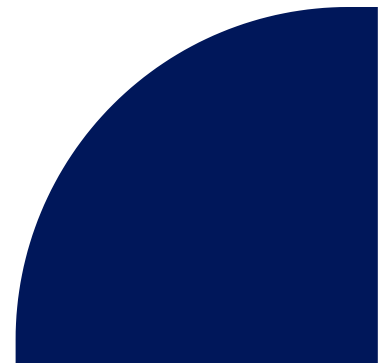
Taibi Kahler, Ph.D.

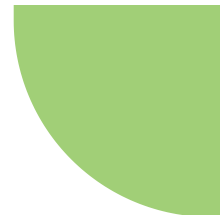
© 2024 Kahler Communications, Inc.
Tous droits réservés

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 accrédité Process Communication Model par Kahler Communications, Inc. ou son représentant territorial peut utiliser ce Profil pour une formation PCM ou un coaching PCM :

 **Mickael Dufourneaud et Jerome Choffay**





Cher 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 vos propres besoins.

Vous allez aimer ce Profil ! Nous y parlons de vous et nous n'hésitons pas à tout vous dire, le meilleur comme le pire ! Cela va être un peu comme vous regarder dans un miroir, vous vous verrez tel.le que vous êtes réellement.

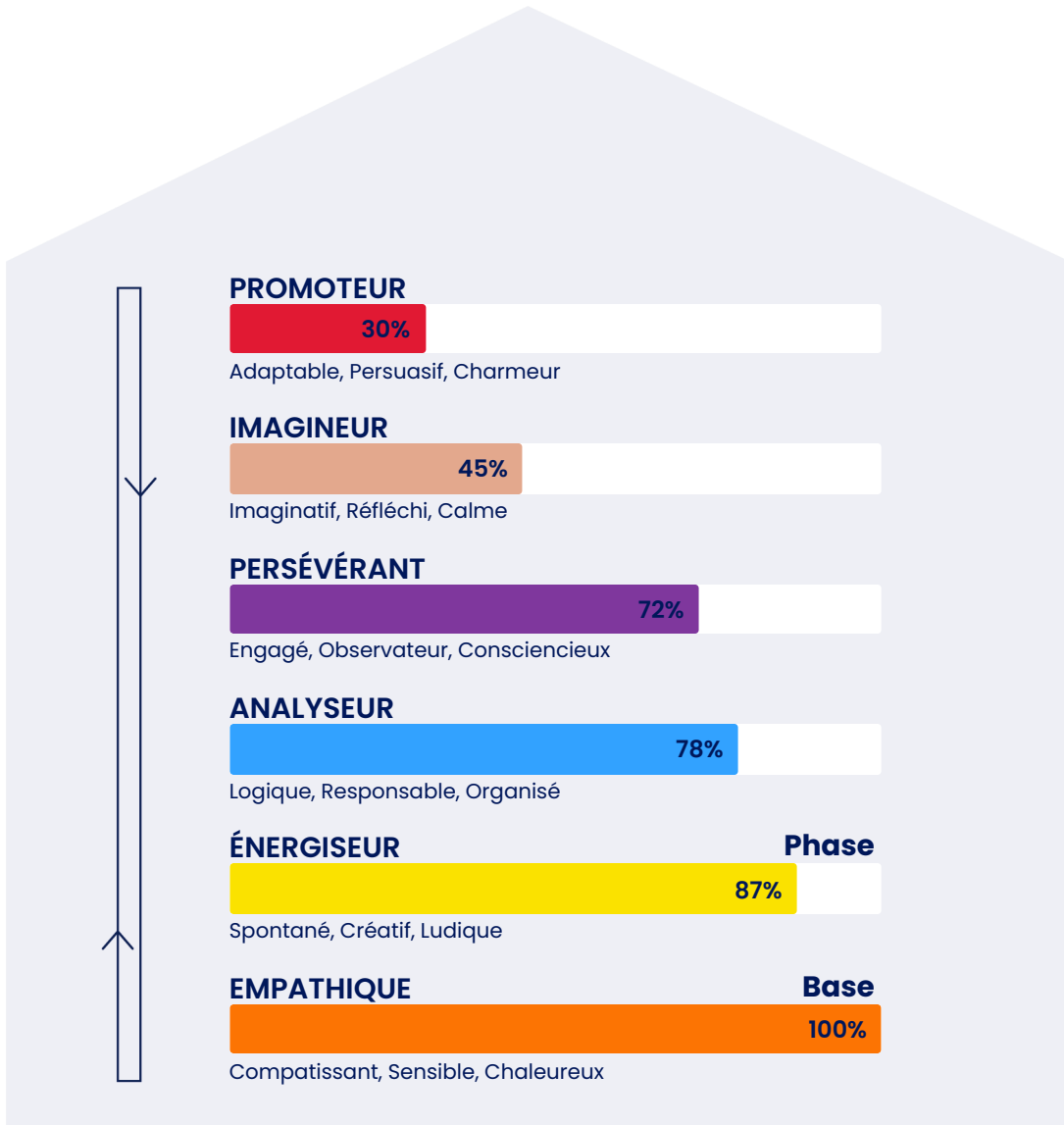
Serez-vous émerveillé.e d'y lire vos qualités et même vos défauts ? De lire des idées pour continuer à progresser ? C'est l'objet de ce Profil, vous donner une meilleure compréhension de vous-même et de la manière d'interagir avec les autres, en particulier avec ceux qui voient les choses de manière différente de votre point de vue souvent original.

Bienvenue dans votre Profil.

Taibi Kahler, Ph. D.

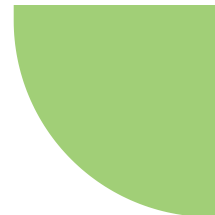


Votre Structure de Personnalité





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 **compatissante, sensible, et chaleureuse**. Les qualités du Type de Personnalité 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 car vous savez être présent et attentif. Votre nature bienveillante vous rend disponible et soucieux des besoins des autres. Vous savez leur inspirer confiance, leur donner de l'assurance dans ce qu'ils entreprennent, ou célébrer une occasion heureuse. Nous vous invitons à continuer à 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 savez faire cela avec bienveillance et sensibilité, de telle sorte que ce soit aidant et agréable.

La partie Énergiseur en vous est très présente. Vous êtes **spontané, ludique, et créatif**. Vous n'avez pas peur d'être différent.e. Au contraire, une touche d'originalité vous plaît. Votre spontanéité et votre esprit d'initiative attirent les autres. Vous avez la capacité de partager vos succès avec quiconque veut vous accompagner. Vous pouvez aider les autres avec votre créativité et votre légèreté pour être de bon conseil en affaires. Intéressant !

Votre partie Énergiseur réveille la partie joueuse en vous qui est spontanée et créative. Vous pouvez utiliser ces atouts à votre avantage et pour les autres. Vous pouvez montrer aux gens comment profiter de la vie ! Votre attitude insouciance est contagieuse. Soyez vous-même et soyez patient avec ceux qui ne sont pas dans la même énergie !

Les points forts que vous démontrez à votre étage Analyseur ont une valeur inestimable, particulièrement dans un environnement professionnel où 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. C'est une méthode efficace pour mettre de l'ordre dans votre vie et vos affaires, et cela fonctionne bien pour vous. Vous avez un réel talent arranger des horaires, assurer un suivi ou initier des projets.

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

Dans les situations personnelles, le fait d'utiliser vos ressources Analyseur peut vous aider à organiser votre quotidien et votre vie de famille de façon à dégager du temps pour vous détendre, à condition de vous l'autoriser. Vous avez le sens des responsabilités et vous pouvez clarifier ce que vous attendez des autres, 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 anticipez les aléas, ce qui vous permet de rester calme face à l'imprévu. Comme vous aimez voir les résultats de vos efforts, choisissez des loisirs qui vous permettent d'utiliser vos talents d'une façon créative chez vous et d'en voir les résultats. Vous pouvez favoriser une dynamique positive en mettant en avant les qualités des membres de votre famille, et en partageant avec eux ce pourquoi vous les appréciez.

La partie Persévérant en vous vous permet d'être particulièrement **engagé, observateur et consciencieux**. Et quoi de plus approprié comme qualité dans la vie professionnelle ? Vous avez la capacité d'exprimer vos convictions 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 voyiez soigneusement les choses alignées avec votre niveau d'exigence élevé. Vous tenez à votre idéal et vous pouvez accueillir les valeurs des autres. Vous êtes convaincu qu'on peut toujours apprendre !

Vous êtes reconnu pour votre haut niveau de performance, et votre détermination à atteindre votre but. Les gens savent que quand vous donnez votre avis, vous en êtes convaincu. Votre partie Persévérant se remarque dans votre vie. Vous voyez bien le potentiel des gens, et vous avez à cœur de 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 vous sentez responsable que tout aille bien. Votre dévouement est admirable et d'une grande valeur ajoutée !

Vous pouvez développer les capacités de votre étage Imagineur à être Imaginatif, Réfléchi et Calme. Vous avez une grande profondeur de compréhension du monde, de la patience et un recul naturel, qui vous permettent d'éviter de sauter prématurément à des conclusions hâtives.

Vous savez imaginer la solution innovante ou subtile que les autres ne perçoivent pas, voir au-delà d'un problème pour comprendre les choses en profondeur et rester serein quand les autres perdent leurs moyens.

Cela suppose que vous ayez le désir et l'énergie nécessaires pour le faire. Si vous en avez le désir vous vous engagerez à aider les autres et vous-même à mieux communiquer, être plus performant, plus satisfait et plus heureux. peut être alors, prendrez-vous alors la décision d'utiliser les informations de votre Profil ?



Vos Besoins Psychologiques



Vos Besoins Psychologiques principaux sont les Besoins de **Contact**, ceux de votre Phase sont **Énergiseur**.



Vous vous motivez au travers du **Besoin de Contact** qui vous incite à avoir de fréquentes interactions avec des gens drôles, qui aiment plaisanter et rire. De même, des environnements stimulants sont importants pour vous : lumière brillante, musique forte, gadgets amusants, images ou tableaux favoris.

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 recherche de satisfaction de vos **Besoins Sensoriels** vous pousse à chouchouter vos cinq sens de façon à sentir, toucher, goûter, voir, et entendre de belles et bonnes choses.



Les satisfactions négatives des Besoins Psychologiques de votre Phase



PHASE ÉNERGISEUR

Besoin : Contact

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 Énergiseur,

Besoin : Contact

- Dit « Oui, mais » ou se concentre sur ce qui ne va pas en râlant, plutôt qu'aider à trouver une solution.
- Va trop loin dans ses jeux, jusqu'à heurter les autres, les choquer ou les blesser.
- N'assume pas ses responsabilités à l'égard de ses collègues dans une équipe de projet.
- Rouspète, se plaint, et rejette la faute sur le système.
- Utilise des arguments déplacés ou inutiles, ou désapprouve pour désapprouver.



Les satisfactions négatives des Besoins Psychologiques de votre Base

BASE EMPATHIQUE

Besoin : Reconnaissance pour la Personne et Sensoriel

Besoin : Reconnaissance pour la Personne

- Fait des fautes d'inattention qui ne passeront pas inaperçues.
- S'excuse à tout bout de champ
- Rit de lui-même de façon inappropriée.
- Se sent stupide.
- Se dévalorise aux yeux des autres ; a tendance à refuser les compliments qu'on lui offre.

Besoin : Sensoriel

- A tendance à la boulimie ou à ne pas manger sainement.
- Abuse du café, du tabac, ou d'autres stimulants.
- Cesse de prendre soin de soi.
- N'attache plus d'importance à son apparence ou à ses ressentis. Se sent moche.
- Prend ses distances vis-à-vis des autres au prétexte de ne pas les mériter.
- Se rend malade physiquement.



Plan d'Action de votre Phase

PHASE ÉNERGISEUR

Besoin : Contact

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** Énergiseur au quotidien.

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

Besoin : Contact

Les stimulations vous font du bien. Vous détestez la routine et ce qui est simple, vous avez donc besoin de vous bouger psychologiquement, d'entrer et de sortir de diverses situations, d'entrer en contact avec différentes personnes. Vous avez également besoin d'un environnement qui vous stimule – lumières, sons, couleurs, gadgets – et de personnes avec lesquelles vous vous amusez. Vous travaillez mieux lorsque vous avez beaucoup de contacts avec d'autres personnes. Vous appréciez dans vos relations une bonne dose de complicité amicale et ludique.

Vous pouvez, par exemple :

PROFESSIONNELLEMENT

- Avoir des collègues sympas avec qui faire de courtes pauses pour se ressourcer quand le besoin s'en fait ressentir.
- Veiller à la variété des tâches à accomplir tout au long d'une journée de travail.
- Aménager des plages d'activités ludiques tout au long de la journée pour mieux faire le travail sérieux.
- Lors des pauses, détendre l'atmosphère avec des histoires drôles.
- Utiliser sa créativité pour apporter des idées nouvelles et originales.
- Montrer son sérieux sans se prendre au sérieux.
- Faire des pauses et se remettre au travail une fois les batteries rechargées.
- Laissez votre créativité briller, tout en restant dans la ligne.

PERSONNELLEMENT

- Participer à des fêtes.
- Avoir un réseau d'amis disponibles pour l'imprévu.
- Avoir à portée de la main un gadget, un objet fun.
- Se démarquer par ses tenues vestimentaires ou ses idées, sans chercher à choquer.
- Veiller lors des soirées ou week-ends à faire des trucs sympas.
- Avoir des activités qui plaisent et exprimer sa créativité : musique, peinture, bricolage, jardinage...
- Jouer avec ses enfants et y prendre plaisir.
- Téléphoner à quelqu'un comme ça, juste pour parler.
- Aller vers les inconnus avec un mot sympa pour entrer en contact.



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 comme quelqu'un d'unique 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 au mieux quand vous faites partie d'une équipe 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

- Entretenir 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 au moins une fois par semaine un déjeuner ou un dîner dans un restaurant chaleureux avec son conjoint ou un ami intime.
- Faire partie d'un groupe, d'une équipe ou rejoindre un groupe de personnes avec qui l'on aime échanger.
- 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 tous 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.
- Tenir un journal de ses ressentis. Ecrire comme si on parlait à une personne chère, son conjoint, ses enfants...
