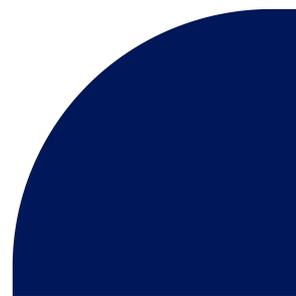


# Bonjour Alexia,

Voici votre Profil Leadership



L'outil pour une différence au quotidien



# Process Communication Model<sup>®</sup>

## Taibi Kahler, Ph.D.

COPYRIGHT © 2023 By Kahler Communications, Inc.  
Tous droits réservés

Ce Profil PROCESS COMMUNICATION MODEL<sup>®</sup>, 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](mailto: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 :

 **Mickael Dufourneaud et Jerome Choffay**



Bienvenue dans le module Leadership de Process Communication Model®. Félicitations pour votre souhait d'améliorer vos compétences de leader. Ce Profil va devenir votre boussole pour utiliser au mieux les points forts de votre personnalité et devenir un leader plus efficace et plus agile.

## QU'EST-CE QUE LE LEADERSHIP ?

Les compétences relationnelles sont le principal facteur de différenciation dans le leadership. La capacité à se connecter à l'autre, à susciter l'engagement, à nourrir la motivation et à résoudre les conflits sont essentielles à l'exercice du pouvoir. Les leaders d'aujourd'hui doivent cultiver la conscience d'eux-mêmes et l'agilité relationnelle pour réussir dans un environnement diversifié, complexe et virtuel.

*Le leadership est votre capacité à vous motiver positivement et à guider les autres vers des buts partagés. Le leadership aide chacun à grandir et à s'améliorer en réalisant le potentiel inhérent à sa personnalité.*

## PROCESS COMMUNICATION MODEL (PCM)

Créé par le Dr. Taibi Kahler, PCM est la première méthode de communication au monde basée sur le comportement humain. Elle permet aux dirigeants de comprendre le pourquoi et le comment de la communication.

Avec PCM, vous pouvez observer et comprendre votre propre comportement, comprendre le comportement des autres et savoir comment communiquer efficacement avec eux. Vous pouvez choisir des stratégies efficaces pour réduire les conflits et les erreurs de communication et revenir rapidement à des interactions productives.

Plus de 1,5 million de personnes ont été formées ou coachées par un réseau de plus de 4800 formateurs et coachs certifiés dans 52 pays, en 26 langues.

## À QUOI VOUS ATTENDRE

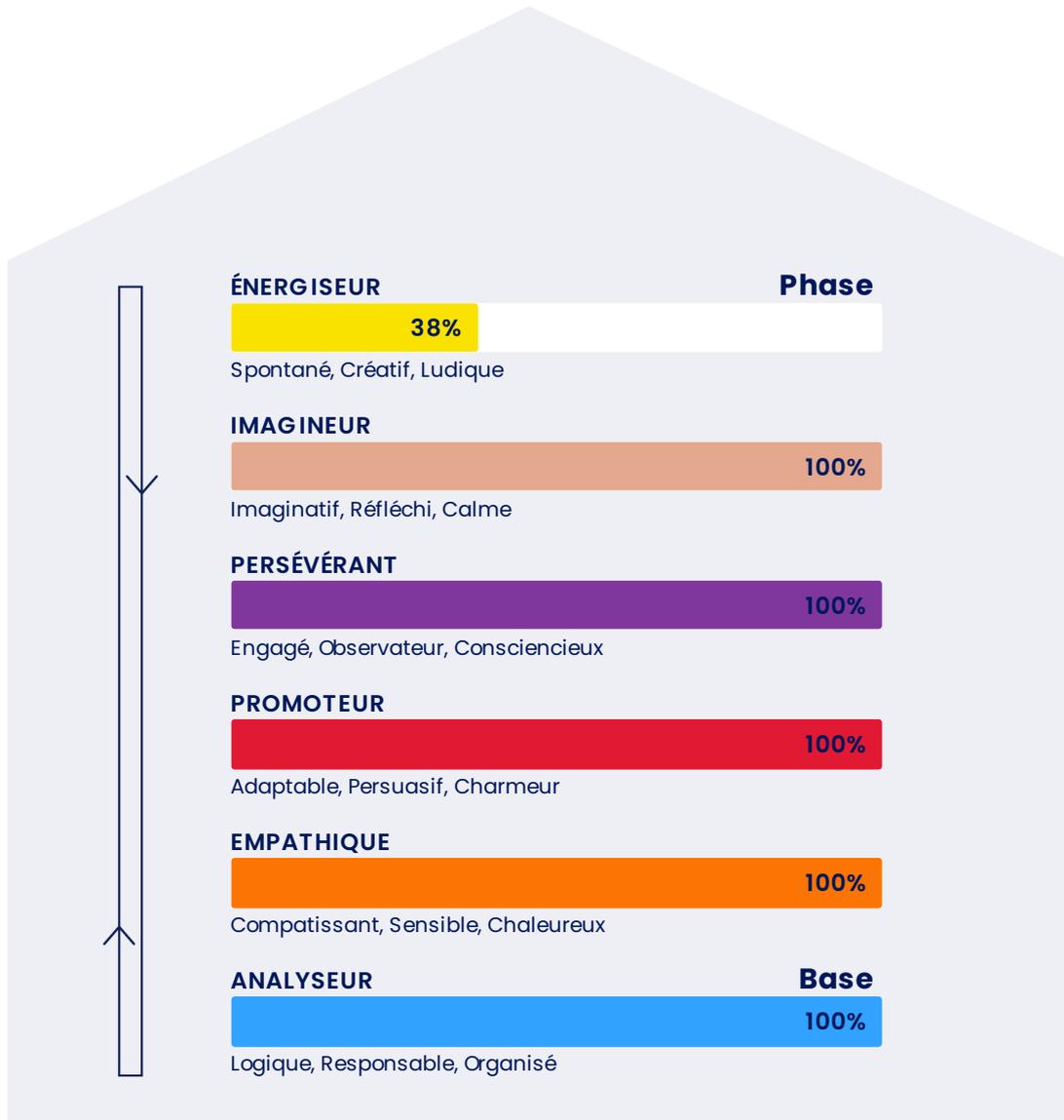
Ce Profil vous donnera des indications et des outils pour vous aider à devenir un leader plus agile. Vous découvrirez votre style de leadership préféré, vos points forts et vos motivations. Vous découvrirez également vos déclencheurs de stress et vos comportements prévisibles d'auto-sabotage qui peuvent nuire à votre efficacité de leader s'ils ne sont pas reconnus et traités de manière constructive.

Pour profiter de tout ce que ce Profil a à vous offrir, nous vous recommandons :

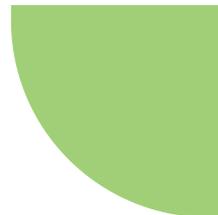
- De prendre le temps d'étudier les informations qu'il contient pour mieux les intégrer.
- D'évaluer comment vous reconnaissez les valeurs qui sont les vôtres dans ce que vous lisez.
- D'être attentif à tout ce que vous pourrez ressentir en explorant ce Profil.
- De prendre votre temps pour réfléchir et vous projeter dans ce que vous découvrez au fil des pages.
- De vous amuser et d'apprécier ce qui peut vous surprendre, ou au contraire ne pas vous surprendre du tout, dans ce portrait.
- De passer à l'action dès que vous êtes prêt!



# Votre Structure de Personnalité



# Votre Synthèse



## VOTRE STRUCTURE DE PERSONNALITÉ

Votre Structure de Personnalité est représentée sous la forme d'un Immeuble dont chacun des six Étages représente un des six Types de Personnalité décrits par le Dr. Taibi Kahler.

Nous avons tous les six Types en nous, disposés dans un ordre préférentiel établi au cours des premières années de notre vie, et qui reste inchangé. La longueur de chaque barre indique l'énergie relative que vous avez dans cet Étage. Votre premier Étage, votre Base, montre toujours 100% d'énergie, c'est votre zone de confort. Un score entre 60 et 100 correspond à une énergie élevée ; vous pouvez accéder à ces Types de Personnalité avec une relative facilité. Un score entre 20 et 60 correspond à une énergie modérée : il sera plus difficile d'utiliser les points fort de ces Types de Personnalité. Un score de moins de 20 correspond à une faible énergie ; la confrontation à ces Étages représente un risque d'inconfort et de Mécommunication. Elle peut aussi constituer des angles morts relationnels.

Nous avons également ce que l'on appelle une Phase, qui peut ou non être la même que celle de la Base. Alors que notre Base reste inchangée tout au long de notre vie, notre Phase, elle, peut changer. Certains éléments de notre personnalité et de nos comportements sont déterminés par notre Base et d'autres sont déterminés par notre Phase.

Au fil des pages de ce rapport personnalisé, chaque concept sera défini et décrit avec des exemples qui reflètent votre propre Structure de Personnalité.

## LES SIX TYPES DE PERSONNALITÉ PCM EN VOUS

**Analyseur** : Logique, responsable et organisé

**Persévérant** : Engagé, consciencieux et observateur

**Empathique** : Compatissant, sensible et chaleureux

**Énergiseur** : Spontané, créatif et ludique

**Imagineur** : Réfléchi, imaginatif et calme

**Promoteur** : Adaptable, persuasif et charmeur

## VOTRE DEVISE PRÉFÉRÉE

Tout comme il est nécessaire d'avoir la devise adéquate pour effectuer des transactions financières, communiquer avec les autres en utilisant la même devise permet des interactions plus faciles et plus efficaces. Chaque Type de Personnalité a sa propre Devise.

Votre Devise : **La logique**

Avec une Base Analyseur, vous préférez des interactions logiques et factuelles basées sur un échange d'informations et des critères temporels nécessaires pour travailler et prendre des décisions. « Quels sont les faits ? »

## LES POINTS FORTS DE VOTRE BASE

Les Points Forts de votre Base Analyseur : Logique, responsable, organisé

Vous êtes un leader qui traite les informations et qui sait bâtir un plan pour atteindre ses objectifs. Les gens apprécient votre clarté et votre capacité de réflexion conceptuelle et stratégique. Votre talent est de prioriser les tâches et de développer des plans pour améliorer l'efficacité et l'exécution d'une mission. Atteindre vos objectifs dans les délais est une priorité pour vous.

## VOTRE MOTIVATION EST DANS LA PHASE

Répondre aux Besoins Psychologiques de votre Phase Rebelle est la chose la plus importante à faire chaque jour.

**Contact** : Vous avez besoin d'entrer en contact avec des choses nouvelles et stimulantes pour faire jaillir votre créativité. Le mouvement, le jeu et les interactions inattendues alimentent votre cerveau et vous donnent de l'énergie.

## LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE VOTRE BASE

*Les Besoins Psychologiques de votre Base Analyseur sont les seconds plus importants à combler chaque jour, après ceux de votre Phase.*

**Reconnaissance pour la Travail Productif** : Vous vous accomplissez dans la réalisation des tâches. Vous avez besoin d'être productif et efficace. La planification et l'accomplissement des tâches sont intrinsèquement gratifiants. Vous aimez résoudre des problèmes en utilisant vos capacités de raisonnement logique.

**La Structuration du Temps** : Vous donnez de l'importance au temps et à la façon dont il est utilisé. Il est important pour vous de l'exploiter de manière efficace et productive. Vous avez besoin d'un emploi du temps clair.

## **PREMIER DEGRÉ DE STRESS : VOS SYMPTÔMES D'ADAPTATION AU STRESS**

Le Premier degré de Stress est un signal d'alarme précoce indiquant que les exigences que vous rencontrez mettent à rude épreuve votre capacité à les supporter. Il se manifeste de la façon suivante :

### **Je dois être parfait pour avoir de la valeur**

Votre comportement de Premier degré de Stress apparaîtra comme une volonté inconsciente de montrer à quel point vous pouvez penser parfaitement. Vous allez sur-expliciter et sur-détailler. Si vous restez trop longtemps dans ce Stress vous pourriez arrêter de déléguer.

## **DEUXIÈME DEGRÉ DE STRESS : VOS BESOINS D'ATTENTION NÉGATIVE**

Au Deuxième degré de Stress nous essayons de nourrir nos Besoins Psychologiques de façon négative, consciemment ou inconsciemment. Plus nous passons de temps en Deuxième degré de Stress, plus les erreurs de communication sont nombreuses.

Blâmer

Vous croirez avoir de la valeur et que les autres n'en ont pas parce que c'est leur faute, pas la vôtre. Par conséquent, vous tenterez d'éviter la responsabilité de votre comportement et de vos sentiments.

## **FIN DE LA SYNTHÈSE**

Les sections suivantes de votre Profil PCM Leadership fournissent des détails sur les nombreux aspects de votre personnalité, leur impact sur le leadership et la manière dont vous pouvez appliquer ce que vous apprenez.

# Votre Style de Leadership

Le Type de Personnalité qui correspond à notre Base influence directement notre style de leadership. Chaque style de Leadership a des avantages, des défis et des angles-morts. Le fait d'en être conscient et d'accroître notre flexibilité peut améliorer notre leadership.

Depuis votre Base Analyseur, vous préférez un style de Leadership **Démocratique**.

## VOTRE STYLE DE COMMUNICATION

Vous préférez les interactions logiques et factuelles axées sur l'échange de données et de délais nécessaires à l'accomplissement du travail et à la prise de décisions. Vous êtes plus à l'aise lorsque les gens s'en tiennent aux faits. En tant que leader, vous faites en sorte que les choses soient organisées et structurées.

## VOS ATOUTS DE COMMUNICATION

Votre capacité à rassembler et synthétiser les informations. En tant que Leader, vous aidez les autres à rester organisés et informés.

## VOS DIFFICULTÉS DE COMMUNICATION

Les personnes qui préfèrent un leadership directif, ou décontracté ou bienveillant peuvent avoir des difficultés à vous comprendre. Elles pourraient vivre votre style de communication comme étant lent, ou terne ou impersonnel.

# Votre Perception



Chaque Type de Personnalité a une Perception qui lui est propre. Elle est le filtre de nos expériences et la façon dont nous communiquons avec les autres. Votre Perception préférée influence votre Leadership et la façon dont vous vous connectez avec les personnes que vous dirigez.

Avec une Base Analyseur, vous expérimentez le monde à travers le filtre perceptif de la **Pensée**. Vous synthétisez naturellement les informations qui apporteront de la structure à une situation donnée. En tant que leader, votre tendance est de poser des questions pour collecter des données et établir des délais et vous proposez la même chose aux autres.

Vous parcourez le monde avec la boussole de la logique. Si elles sont logiques et offrent une direction, vos interactions avec les autres seront confortables.

Votre philosophie de leadership peut inclure le mantra : “De bonnes informations et une pensée logique mènent vers de meilleurs résultats.”

Votre Perception par les Pensées Factuelles vous est très utile lors de situation qui demandent une analyse logique, une pensée claire et de la planification.

Cependant, tout le monde ne partage pas cette Perception et cette philosophie. Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à vous comprendre ou à rester engagées dans l'échange. Elles pourraient se dire “Il n'y a pas que la logique dans la vie.”

# Les Points Forts de votre leadership



Chaque Type de Personnalité a des Points Forts qui lui sont propres. L'utilisation de ces Points Forts se fait naturellement et sans effort. En tant que leaders, nous nous sentons plus à l'aise et efficaces lorsque nous pouvons utiliser ces Points Forts. Nous avons donc tendance à privilégier des expériences où nos points forts peuvent être utilisés avec succès.

Vos points fort sont votre capacité à être **Logique, Organisé et Responsable**.

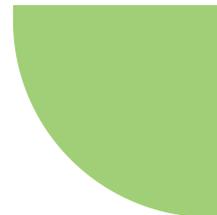
Vous êtes le leader qui comprend les données et qui a un plan pour atteindre les objectifs.

Votre **Logique** vous permet de synthétiser les informations pour leur donner du sens. Les personnes qui travaillent avec vous apprécient votre clarté et votre capacité à conceptualiser et à bâtir des stratégies.

Votre sens des **Responsabilités** signifie que les gens peuvent compter sur vous pour que les choses soient faites à temps, avec précision et selon des normes de qualité élevées. Vous avez à cœur de respecter vos objectifs et vos obligations.

Votre sens de l'**Organisation** vous aide à remettre les choses en ordre. Vous êtes doué pour prioriser certaines tâches et pour mettre en place des stratégies qui en améliorent l'exécution.

# Votre énergie et adaptabilité de leadership



Nous avons tous en nous les six Types de Personnalité. Cela veut dire que nous avons tous la capacité de communiquer avec des personnes qui pourraient sembler différentes de nous. La clé pour assurer une bonne communication avec chaque Type de Personnalité est de monter à l'Etage qui correspond à celui de notre interlocuteur. L'énergie que nous avons dans chaque Type de Personnalité va déterminer la facilité que nous aurons pour entrer en contact avec les personnes qui préfèrent ce type de communication.

*Vous êtes plutôt à l'aise lors d'interactions avec des personnes qui ont une de ces Bases; vous avez l'énergie pour vous adapter à leur mode de communication :*



*Vous pouvez rencontrer des difficultés à diriger et à interagir avec des personnes qui ont une Base :*



# Votre motivation en matière de Leadership

Chaque Type de Personnalité a des motivations spécifiques. L'étage de votre Phase correspond à vos principaux facteurs de motivation.

Votre bien-être personnel et votre efficacité en tant que Leader dépendent de la façon dont vous répondez aux Besoins Psychologiques de votre Phase. Si ces Besoins ne sont pas régulièrement satisfaits de manière positive, vous serez moins à même d'accéder aux autres qualités et ressources de votre Personnalité.

Les leaders les plus efficaces sont capables d'accéder à l'ensemble des Points Forts de leur personnalité en devenant experts de la satisfaction de leurs propres motivations. C'est ce qu'on appelle l'agilité de la personnalité.

## LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE VOTRE PHASE

Le Contact signifie interagir avec des personnes et des objets nouveaux et stimulants afin de stimuler votre créativité. Le mouvement, le jeu et les interactions spontanées sont vos sources d'énergie.

### Sources de motivation de la Phase

#### Énergiseur dans le leadership :

- Un lieu de travail décontracté
- La permission de bouger/vous déplacer
- Des réunions pleines de vie et énergiques
- Des journées avec des activités variées.
- Réaliser des projets originaux
- La liberté de vous exprimer comme vous le souhaitez
- Trouver des solutions originales aux problèmes
- Travailler en groupe
- Jouer à des jeux
- Des couleurs vives, des sons amusants, de la musique
- Des rires en abondance

### En fin de compte :

Si vous pouvez répondre positivement à ces questions, cela vous aidera à rester plein d'énergie et de santé.

- Me suis-je amusé ?
- Ai-je fait de nouvelles rencontres ?
- Ai-je découvert quelque chose de nouveau et d'intéressant ?
- Ai-je trouvé une solution créative à un problème ?
- Ai-je chargé mes batteries avec ce qui précède ?

## Mettre en pratique

1. Encerclez les deux ou trois sources de motivation qui sont les plus importantes pour vous. Comment répondez-vous chaque jour à ces besoins de motivation de manière positive ?
2. En fin de compte, quelle question est la plus importante pour vous ? Pourquoi ?
3. Y a-t-il des sources importantes de motivation que vous ne parvenez pas à satisfaire ? Que pourriez-vous faire pour changer cela ?

# Votre agilité de leader

Les leaders agiles sont capables d'utiliser l'énergie de leurs différents Types de Personnalité pour communiquer avec les autres et les motiver. La clé pour améliorer votre agilité et réduire vos angles morts est de satisfaire les Besoins de votre Phase, de manière saine et le plus souvent possible.

## PROJETER VOS BESOINS SUR LES AUTRES

Beaucoup de leaders bien intentionnés traitent les autres comme eux-mêmes aiment être traités. À moins que l'autre ne partage la même Phase que nous, lui offrir nos propres Besoins Psychologiques peut être vécu comme démotivant et peut même contribuer à drainer leur énergie. Les leaders qui appliquent PCM offrent à chacun les Besoins Psychologiques qui nourrissent leur Personnalité unique, générant ainsi un niveau d'engagement et de productivité plus élevé.

## LES ANGLES MORTS DE LA MOTIVATION

Les personnes qui se motivent différemment de vous peuvent représenter un défi pour votre leadership, en fonction du niveau d'énergie dont vous disposez dans votre Structure de Personnalité.

Vous n'avez pas d'angle mort en matière de motivation. Vous êtes capable d'apprécier les Besoins Psychologiques des personnes ayant une autre Phase tant que vos propres Besoins sont satisfaits.

### Mettre en pratique

1. Avez-vous certains Besoins Psychologiques si peu présents qu'ils correspondent à un angle mort ? Dirigez-vous actuellement quelqu'un qui a ces Besoins Psychologiques dans votre angle mort ? Quels ajustements pouvez-vous faire pour être plus efficace avec eux ?

# Votre style de prise de décision

La prise de décision est très fortement influencée par notre Base et notre Phase. L'impact de ces éléments est expliqué plus loin. Vous pouvez faciliter la prise de décision et influencer positivement les autres en comprenant mieux votre style de prise de décision et les différents styles de votre équipe. Si votre Base et votre Phase sont différentes, vous pouvez rencontrer des conflits entre chacun de vos styles de prise de décision. Ce n'est pas grave. Cela étant, il est important de respecter et de concilier ces deux éléments pour se sentir en bonne santé et plein d'énergie.

## COMMENT VOTRE BASE INFLUENCE VOTRE PRISE DE DÉCISION

Les leaders avec une Base Analyseur préfèrent prendre des décisions basées sur des faits avérés et pertinents. Vous rassemblez les informations, pesez le pour et le contre et déterminez le choix le plus logique. Lorsque les options ne sont pas claires ou que vous n'avez pas de données adéquates, il devient difficile de prendre une décision.

## COMMENT VOTRE PHASE INFLUENCE VOTRE PRISE DE DÉCISION

Les leaders avec une Phase Énergiseur sont influencés par leur Besoin de Contact. Les décisions qui impliquent un engagement créatif seront les plus attrayantes et les plus satisfaisantes.

### Mettre en pratique

1. Si votre Base et votre Phase sont différentes, est-ce que vous vivez des conflits internes entre différents styles de prises de décisions ? Comment cela impacte-t-il votre leadership ? Comment pouvez-vous concilier les différences ?
2. Décrivez une situation ou un projet actuel dans lequel vous avez utilisé votre style de prise de décision avec succès.
3. Comment, en tant que leader, pouvez-vous soutenir d'autres styles de prise de décision, tout en utilisant le vôtre.

# Leadership sous pression et sous stress

Le stress est une expérience inévitable de la vie quotidienne. En leadership c'est un facteur important à gérer. Le stress peut générer de l'énergie positive quand nous utilisons toutes les étapes de notre Personnalité. Il peut même permettre d'améliorer notre performance. Cependant, lorsque les exigences dépassent notre capacité à gérer, ou que nous ne répondons pas à nos Besoins Psychologiques, nous pouvons alors entrer sous stress et commencer à avoir recours à des comportements d'auto-sabotage.

Une des découvertes les plus importantes de PCM est que lorsque les gens ne répondent pas aux motivations de leur Phase positivement, ils essaient d'y répondre de manière négative. Cela peut se produire inconsciemment ou consciemment. C'est la forme la plus courante d'auto-sabotage.

Être sous stress est prévisible et facile à détecter une fois que nous savons comment le repérer. Chaque Phase a une Séquence de Stress qui lui est propre et qui est prévisible. Elle indique que la personne ne répond pas à ses besoins positivement.

Il y a trois degrés de Stress. Ils sont observables et séquentiels. Plus nous nous enfonçons dans le Stress, moins notre pensée est claire. Nous adoptons alors un comportement malsain qui peut avoir de sérieux impacts sur notre leadership. Votre Profil couvre le Premier et Deuxième degré de Stress ainsi que les comportements prévisibles et observables qui leur sont associés.

Caractéristiques du Stress pouvant avoir un impact sur l'efficacité d'un leader :

- **L'auto-justification** : Sous Stress, les personnes deviennent plus préoccupées par de fausses croyances sur qui a de la valeur et qui n'en a pas. Le besoin de se justifier distrait les leaders de la prise de décisions pour l'équipe ou pour l'entreprise.
- **La Vision étriquée (entêtement)** : Sous stress, les leaders peuvent perdre toute perspective parce qu'ils adoptent des comportements autodestructeurs et se perdent dans des tâches qui ne sont pas nécessaires ou pas utiles.
- **Confusion sur la responsabilité** : Sous Stress, les leaders prennent trop de responsabilités ou pas assez. Cette confusion interfère avec la résolution des problèmes et l'imputabilité.
- **Le mauvais usage des Points Forts** : Sous Stress, nos Points Forts sont souvent surexploités et peuvent devenir des défauts plutôt que des qualités.

La bonne nouvelle ? L'état de stress est réversible, il suffit de répondre aux motivations de votre Phase positivement.

# Premier Degré de Stress : Vos symptômes d'adaptation au Stress

Le Premier Degré de Stress est un symptôme qui indique que les exigences que vous rencontrez mettent à rude épreuve votre capacité à faire face. Vous commencez alors à avoir des croyances négatives sur vous-même ou sur les autres et vous ne pensez plus clairement. Cela peut durer quelques instants ou devenir chronique. Plus tôt vous reconnaissez ces signaux d'alarme, plus vite vous pouvez prendre une action correctrice et retrouver l'équilibre.

Bien que vous fassiez l'expérience des comportements de Premier degré de Stress de votre Phase la plupart du temps, ces comportements se manifestent brièvement. Ils sont peu perceptibles. En revanche, les comportements de Premier Degré de Stress de votre Base se manifestent régulièrement et sont plus faciles à gérer. Par conséquent, seuls les comportements de Premier degré de Stress de votre Base sont décrits ci-dessous.

## Je dois être parfait pour avoir de la valeur

En Premier degré de Stress, votre comportement apparaît comme une compulsion consistant à montrer que vous pensez parfaitement. Consciemment ou pas, vous commencez à communiquer et agir différemment et se sera visible de tous :

- Vos phrases se rallongent au fur et à mesure que vous insérez des qualificatifs et des mises en garde.
- Vous donnez plus de détails et d'explications que nécessaire.
- Les informations détaillées et le contexte deviennent excessivement importants pour vous.
- Vous vous efforcez de trouver les mots justes qui transmettent vos intentions avec plus de précision. En conséquence, votre discours devient plus tendu, pointilleux et préparé.
- Vos communications écrites s'allongent parce que vous incluez toujours plus d'explications, de références et de liens.
- Vous aurez du mal à vous arrêter de parler, craignant que les gens ne comprennent pas parfaitement ce que vous dites.
- Si vous n'obtenez pas de réponse positive de la part des gens, vous pouvez en conclure que vous n'avez pas assez bien expliqué la situation.
- Au fil du temps, vous pouvez cesser de déléguer, estimant que vous pouvez le faire mieux, plus rapidement ou plus efficacement vous-même.
- Il se peut que vous preniez plus de temps que d'habitude pour prendre des décisions, car vous cherchez sans cesse à obtenir plus d'informations ou une solution parfaite qui élimine les inconnues.
- Vos employés peuvent vous percevoir comme un perfectionniste qui ne peut pas se détendre ou lâcher prise.

## COMMENT RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE

La plupart des gens ressentent les signaux d'alerte du stress de la Base plusieurs fois par jour, parfois pendant une courte période. Cette situation est normale. C'est comme dériver de sa voie sur la route. Certaines routes ont un bord rugueux qui attire votre attention lorsque vos pneus roulent dessus. Certains véhicules sont équipés de signaux d'avertissement radar qui alertent le conducteur lorsque la voiture se dirige vers une zone dangereuse. Le problème ne se pose que si vous ne tenez pas compte de l'avertissement et ne faites pas les corrections nécessaires.

Lorsque vous reconnaissez votre Premier Degré de Stress, ces conseils peuvent vous aider à vous remettre sur les rails :

- Rappelez-vous que votre intelligence a fait ses preuves et que vous savez comment penser clairement.
- Répétez-vous le mantra : « Quand j'arrête de parler, je ne perds pas le contrôle. Au contraire, j'ai l'occasion d'apprendre ce que les autres veulent vraiment savoir »
- Au lieu d'être l'expert, soyez une ressource. Lorsque les gens vous posent des questions, cela vous invite à réfléchir clairement au lieu de les submerger de détails inutiles.
- Rappelez-vous que tenter de contrôler ce que les gens pensent de vous est hautement inefficace. Vous avez mieux à faire de votre temps.
- Le mieux est l'ennemi du bien !

### Mettre en pratique

1. Identifiez dans la liste le comportement de Premier Degré de Stress que vous vivez le plus. Ensuite, parlez-en avec des collègues de confiance. Montrez-leur la liste et demandez-leur d'identifier quels comportements ils vous voient le plus souvent adopter.
2. A partir des suggestions de ce rapport, que pouvez faire dans le futur pour limiter les effets de ces comportements lorsque vous êtes en Premier Degré de Stress. Comment pouvez-vous profiter du soutien de votre équipe pour vous aider dans cette démarche ?

## Deuxième Degré de Stress : vos comportements négatifs d'attention

Sous Stress, nous cherchons ardemment, bien qu'inconsciemment, un moyen de répondre aux Besoins de notre Phase de façon autodestructrice. Comme si, persuadés de ne pas pouvoir obtenir de reconnaissance positive, nous cherchons alors une reconnaissance négative à la place. C'est une façon de s'auto-saboter parce que nous cachons le meilleur de nous-même et nous mettons un masque qui invite les autres au stress, tout en essayant de justifier nos propres comportements. Chaque type de personnalité a son propre mécanisme d'échec au travers duquel nous répondons à nos Besoins négativement. Ce mécanisme est prédit par notre Phase.

### **Votre Mécanisme d'Échec :**

Vous pensez que vous avez de la valeur et les autres n'en ont pas parce que c'est leur faute si vous vous sentez mal. Par conséquent, vous éviterez d'assumer la responsabilité de votre comportement et de vos émotions. Voici d'autres signaux d'alerte :

- Blâmer les autres pour vos actions.
- Etre irréprochable et/ou trouver des excuses.
- Gémir et vous plaindre.
- S'ennuyer puis se venger.
- Utiliser le sarcasme pour éviter les conversations difficiles.

### **L'impact sur la culture au travail**

- Au fil du temps, vos employés vous percevront comme irresponsable.
- Parce que vous avez choisi de provoquer les autres plutôt que d'assumer votre créativité, cette créativité et votre spontanéité souffriront lorsque les gens réagiront négativement à votre comportement.

## COMMENT SE REMETTRE SUR LA BONNE VOIE

Lorsque vous observez que vous êtes en train de blâmer, voici quelques conseils pour vous remettre sur la bonne voie :

- Référez-vous aux Besoins Psychologiques de votre Phase et examinez ce que vous pouvez faire pour y répondre positivement, au lieu d'y répondre négativement.
- Consultez votre plan d'action dans ce rapport.
- Rappelez-vous qu'il est normal de prendre ses responsabilités, même lorsque vous faites des erreurs. Contrairement à vos impulsions, assumer votre comportement et votre volonté de faire amende honorable sont la clé pour retrouver votre créativité en tant que leader. C'est OK de demander de l'aide si vous n'y arrivez pas tout seul.

### Mettre en pratique

1. Identifiez dans la liste votre comportement de Deuxième Degré de Stress le plus fréquent. Comment cela impacte votre leadership ?
2. Interrogez des collègues en qui vous avez confiance. Montrez-leur la liste et demandez-leur quels comportements de Deuxième Degré de Stress ils observent le plus souvent chez vous et comment cela affecte la culture de travail.
3. À partir des suggestions de ce rapport , que comptez-vous faire pour retrouver le droit chemin lorsque vous êtes dans votre Deuxième Degré de Stress ? Comment pouvez-vous vous demander du soutien à votre équipe ?

# Quand les Points Forts deviennent des points faibles

Chaque Point Fort a un temps, un lieu et un but. Lorsque nous répondons à nos Besoins positivement, nous pouvons utiliser nos Points Forts efficacement pour faire face aux défis quotidiens. Lorsque nous sommes sous Stress, nos Points Forts sont mal utilisés et peuvent devenir la source de nos problèmes. Les faiblesses potentielles de votre Base et de votre Phase sont listées ci-dessous.

Une dépendance excessive à la **Logique** conduit à l'obsession et au perfectionnisme, qui ralentissent votre progrès. En tant que leader, cela peut vous empêcher de prendre des décisions ou des risques calculés. Une dépendance excessive à la Logique conduit à la fausse croyance que mieux comprendre vous permettra de garder le contrôle et atténuera l'incertitude. *Faire face à l'inconnu et agir quand même est le signe d'un leadership courageux, tout comme savoir quand s'arrêter.*

Une tendance excessive à l'**organisation** conduit à la procrastination et à l'évitement. Les leaders qui comptent trop sur l'organisation concluent à tort que micro-manager et réorganiser les mêmes choses mèneront en quelque sorte à une nouvelle solution. *Les percées se produisent souvent juste de l'autre côté du chaos.*

Un sur-investissement dans le sens des **Responsibilités** conduit à l'épuisement professionnel. Les dirigeants qui comptent trop sur la responsabilité sont incapables de déléguer efficacement, de se laisser aller et de permettre aux autres de partager les responsabilités. *Avant d'être un leader, votre valeur dépendait de l'initiative et de la résolution de problèmes. Maintenant, elle dépend de votre capacité à permettre aux autres de faire le travail et à leur donner les moyens de le faire.*

Une dépendance excessive à la **Spontanéité** risque de compromettre votre fiabilité. *Les leaders doivent concilier improvisation et cohérence.*

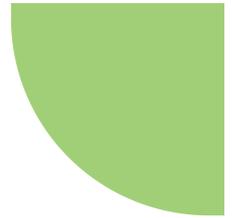
Une dépendance excessive à la **Créativité** peut retarder la prise de décisions nécessaires. *En tant que leader, il y a un temps pour être ouvert, et un temps pour clarifier la suite.*

Une dépendance excessive au **Ludique** peut envoyer le mauvais message dans les moments où une approche équilibrée est nécessaire. *Montrer votre côté sérieux, même pour un instant, peut inspirer de la confiance dans votre rôle de leader.*

## Mettre en pratique

1. Quels comportements reconnaissez-vous dans votre rapport ? Décrivez comment ils impactent votre efficacité de leader.
2. Pour chaque Point Fort sur-utilisé, une pépite de sagesse de leadership vous est offerte. Lesquelles sont les plus utiles ? Que pouvez-vous faire pour éviter de trop dépendre de vos Points Forts habituels ?

# Plan d'action pour un Leadership agile



Votre efficacité en tant que leader, ainsi que votre énergie et votre épanouissement, dépendent en grande partie de votre capacité à combler positivement et régulièrement vos Besoins Psychologiques.

Les Besoins Psychologiques de votre Phase sont les Besoins le plus importants à satisfaire chaque jour. Si votre Phase est différente de votre Base, les Besoins Psychologiques de votre Base deviennent secondaires, bien que toujours importants. Lorsque les Besoins Psychologiques de votre Phase sont satisfaits, vous êtes au maximum de votre efficacité dans tous les domaines de votre vie, leadership compris.

Le Besoin Psychologique de votre Phase Énergiseur est : **Contact** .

Le **Contact** désigne des expériences énergiques et enthousiastes tant avec les autres qu'avec les choses.

Voici quelques façons de répondre positivement aux Besoins Psychologiques de votre Phase Énergiseur :

- Dans le respect du code vestimentaire de l'entreprise, portez des vêtements qui vous permettent de vous exprimer.
- Ajoutez de la stimulation à votre travail et à votre domicile. Des couleurs vives, des objets avec lesquels jouer, des objets qui font du bruit et des personnes amusantes.
- Aménagez votre espace de travail de manière à pouvoir vous tenir debout ou vous déplacer.
- Profitez de votre créativité et célébrez-la.
- Faites de nombreuses pauses, même de quelques minutes seulement.
- Échangez des blagues positives avec les autres.
- Variez les plaisirs de la journée.
- Prenez en charge des projets originaux qui nécessitent une résolution créative des problèmes.
- Faites des choses juste pour le plaisir.
- Lorsque vous vous ennuyez ou que vous sentez coincé, prenez la responsabilité de trouver une solution créative. Il est normal de demander de l'aide.

Les Besoins Psychologiques de votre Base Analyseur sont : **Reconnaissance pour le Travail Productif et Structuration du Temps.**

**Reconnaissance pour le Travail Productif** signifie que vous vous épanouissez dans l'atteinte d'objectifs. Vous avez besoin d'être productif et efficace. La planification et l'accomplissement de tâches sont intrinsèquement gratifiants. Vous aimez résoudre des problèmes en utilisant vos capacités de raisonnement logique. Vous obtenez cette reconnaissance pour votre travail chez les autres et pouvez également le faire pour vous-même.

Le Besoin de **Structuration du Temps** signifie que vous donnez une grande valeur au temps et attachez de l'importance à la façon dont il est utilisé. Vous utilisez le temps de manière efficace et productive.

Voici quelques façons de répondre positivement aux Besoins Psychologiques de votre Base Analyseur :

- Gardez une trace de vos tâches les plus importantes et notez-les lorsque vous les avez terminées.
- Participez à la planification, à l'organisation et à l'exécution d'une nouvelle stratégie.
- Abordez un problème difficile qui requiert votre capacité à penser clairement.
- Déléguez des projets pour maximiser les compétences et le temps des autres, participant ainsi au développement de votre équipe.
- Prévoyez du temps pour être disponible pour vos équipes au cas où elles auraient des questions ou besoin d'aide.
- Fixez-vous un objectif pour améliorer l'efficacité d'un processus.
- Recherchez et appliquez la meilleure routine de sommeil, d'alimentation et d'exercice qui vous convienne.
- Commencez à utiliser un nouvel outil d'organisation ou de productivité.
- Apprenez tout ce que vous pouvez sur les compétences et les préférences de vos employés.
- Suivez un cours, développez une nouvelle compétence.
- Devenez un mentor.
- Affichez les symboles de votre réussite, les diplômes et récompenses par exemple.
- Demandez un retour positif sur quelque chose que vous avez fait.
- Montrez à quelqu'un un accomplissement professionnel dont vous êtes fier.
- Prévoyez-vous du temps libre pour vous faire du bien.
- Terminez un projet avant qu'il ne soit parfait, en vous rappelant que la perfection est l'ennemie de l'excellence.
- Partagez vos chagrins avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

## **Mettre en pratique**

- 1.** En vous basant sur les suggestions du plan d'action de votre Phase, choisissez une stratégie personnelle et une stratégie professionnelle à pratiquer dès maintenant pour nourrir un leadership agile. Demandez-vous aussi comment susciter la collaboration des autres.
- 2.** Si votre Base et Phase sont différentes, faites de même avec le plan d'action de votre Base.

# Réduire votre risque d'épuisement professionnel

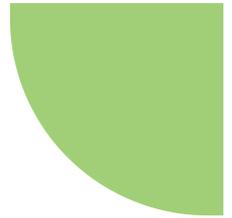


Le risque de burnout augmente lorsque nous restons sous Stress. Voici des moyens de réduire vos risques de burnout :

- Satisfaire chaque jour vos Besoins Psychologiques de Phase et Base de manière saine.
- Autant que possible, profitez de vos Points Forts en utilisant les parties les plus développées de votre personnalité.
- Faites face à vos émotions authentiquement et partagez-les avec une personne de confiance.
- Créez un équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui vous convienne, en veillant à valoriser tous les aspects de votre vie.



## Mise en pratique



Ce Profil vous fournit une variété d'informations et d'opportunités pour devenir un meilleur leader. Êtes-vous prêt à appliquer ce que vous avez appris ? Voici quelques questions pour vous aider à commencer.

1. Quelles sont deux choses importantes que vous avez apprises sur vous-même en tant que leader ?

---

---

---

2. Quelles sont deux choses que vous saviez déjà sur vous-même et qui sont validées dans ce Profil ?

---

---

---

3. Quelles sont deux choses que vous avez apprises pour développer votre agilité de leader ?

---

---

---

4. Comment votre personnalité vous aide-t-elle en tant que leader ?

---

---

---

5. Que pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour améliorer votre leadership ?

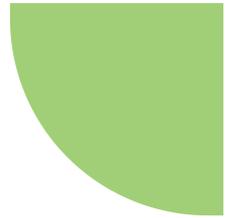
---

---

---



## Ma prochaine étape



Le développement de votre leadership nécessite des efforts délibérés et du soutien. Voici quelques façons de libérer votre potentiel de leadership avec PCM :

1. Invitez vos collaborateurs à compléter leur Profil PCM afin que chacun puisse découvrir sa Structure de Personnalité pour mieux communiquer avec les autres.
2. Proposez une formation PCM à votre équipe.
3. Choisissez un coach certifié PCM pour vous guider dans la réalisation de vos objectifs de leadership.

Vous bénéficierez personnellement et professionnellement de tout investissement que vous ferez avec PCM. Votre vie, votre entreprise et vos relations seront meilleures grâce à vos efforts.

Pour passer à l'étape suivante, contactez un formateur ou coach PCM :



**Mickael Dufourneaud et Jerome Choffay**