

Process Com, c'est tout moi !

Une des conclusions que nous devons tirer du modèle Process Com est la nécessité, lorsque l'on communique, de s'adapter à chaque type de personnalité. Parmi bien des exemples ou des prescriptions : prendre du temps avec une personne de Base Empathique pour lui faire ressentir notre attention à sa personne, demander à celle qui a une Base Travailomane une réflexion sur un sujet important, échanger avec un collègue de Base Persévérant sur les valeurs qui sont importantes dans son travail, donner des instructions précises à un collaborateur de type Rêveur et respecter son espace, stimuler son collègue de type Rebelle par une interaction ludique et lui proposer une activité créative avec beaucoup d'interactions, motiver son patron de Base Promoteur sur un défi audacieux qui lui seul peut affronter...

Cependant, nous oublions parfois que nous avons tous une pyramide et que ces différentes énergies que sont les types de personnalité constituent aussi NOTRE personnalité. Autrement dit, nous pouvons apprendre à mieux communiquer avec les autres, mais aussi à mieux communiquer avec nous-mêmes. Nous pouvons ainsi, avec le modèle, comprendre et utiliser les besoins psychologiques de notre base et de notre phase, nos comportements de stress. Mais, ce qui est peut-être aussi important, nous pouvons aussi prendre en compte les autres étages de notre pyramide et s'en inspirer pour enrichir notre personnalité.

En prenant en compte les différents aspects de notre profil décrit par notre pyramide, nous disposons d'un outil très concret pour enrichir notre vie psychologique et notre vie personnelle pour le plus grand bien de notre santé et de notre apport aux autres.

Prenons par exemple un des types de personnalité les plus minoritaires statistiquement et souvent peu valorisé lorsqu'il est découvert par les participants aux séminaires : le type Rêveur. Peu expansif, appréciant des directives claires, appréciant le travail solitaire sur de longues périodes, les personnes à dominante Rêveur sont assez loin des personnages charismatiques, débordants d'initiatives et de relations que nous vantent les magazines et les conférences sur le leadership.

Etant moi-même de base Rêveur et exerçant à la fois un métier de relations intenses (le conseil) tout en dirigeant ma petite entreprise, je me suis souvent interrogé sur ce que pouvait apporter ce trait de personnalité à un métier, à une fonction ou plus personnellement à la vie familiale ou amicale.

Le premier élément qui vient à l'esprit est le calme, la pondération. Une personne de base Rêveur, et surtout si vous lui mettez une pincée de stress, met à distance l'émotion et prend facilement du recul par rapport à l'effervescence émotionnelle des situations difficiles. C'est particulièrement précieux lorsqu'il faut apprécier l'importance des différents facteurs de la crise ou de la difficulté, qu'il faut discerner des signaux faibles qui réclament une attention particulière ou éviter des simplifications abusives. Cela permet de mettre à distance, pour un temps, la tentation de la solution pour « tout de suite » et se donner le temps de la réflexion.

Je l'ai éprouvé intensément aussi bien dans le travail avec nos clients qu'au sein des équipes de consultants.

On peut aussi s'inspirer des collègues en base ou phase Rêveur pour s'exercer à penser « loin ». Souvent pourvu d'une imagination profonde, les personnes de type Rêveur exercent spontanément une capacité à mettre en perspective, à porter le regard au-delà de l'horizon pour rechercher les conséquences à long terme des décisions ou les influences qui peuvent interférer avec une stratégie.

Pourquoi ne pas apprendre à muscler son énergie « rêveuse », sa capacité à se ressourcer dans le silence, dans la « non-réponse » ? Que l'on soit de type Empathique ou Persévérant, Travaillomane ou Rebelle, on oriente alors son attention sur les signaux faibles, la complexité des situations, les nuances d'interprétation, les scénarios alternatifs.

Autre personnalité dérangeante, le type Promoteur.

Nous connaissons la réaction de certains participants face à la description de l'indépendance des comportements de type promoteur par rapport aux règles et la capacité à être audacieux dans les rapports humains : méfiance sinon rejet d'un type de personnalité considéré parfois comme hors la loi voire dangereux... Prenons un instant, là aussi, pour voir ce qu'apporte la mobilisation de l'étage Promoteur dans une personnalité. S'il n'est pas exempt de limitation et de dilemme dus à sa problématique du lien ou à sa question existentielle « suis-je vivant », le type de personnalité Promoteur porte, dans son énergie, un sentiment profond d'autorisation à faire, à agir, qui peut être libérateur. C'est peut être cette énergie qu'une personnalité de base ou phase Empathique peut alimenter pour mieux comprendre sa capacité à s'affirmer, à regarder le risque de conflit en face et développer sa capacité à être claire dans sa demande. C'est en comprenant son étage Promoteur qu'une personne de type Persévérant ou Travaillomane peut apprendre la souplesse des options possibles ou de faire confiance à son instinct.

Que pouvons-nous faire de l'étage Rebelle de notre immeuble ?

Les personnes de base Rebelle sont là pour nous rappeler que la vie se conjugue au présent et dans la relation à l'autre. L'activation d'un étage Rebelle est idéale pour nous permettre de voir le monde avec légèreté et pas forcément légèrement. Une personne de type Rêveur peut exercer son « muscle » Rebelle pour envoyer un message à ceux qui l'entourent montrant que malgré son silence et son air d'être ailleurs, elle peut être attentive, présente et, pourquoi pas, capable d'humour ? L'humour est alors un bon moyen de s'intégrer à un collectif et de se faire accepter avec ses particularités. Les collègues de type Persévérant peuvent aussi tirer profit de leur étage Rebelle en apprenant à rire des facéties et parfois des taquineries à propos de leur sérieux et de leur apparente rigidité, ils gagneront des amis fidèles ! La personne de type Travaillomane pourra y apprendre à se libérer du contrôle, de la planification et être à l'écoute de ses émotions et peut être à celle des autres ! Sa famille, ses amis et peut être ses collègues de travail apprécieront...

Le type de personnalité Persévérant est le dernier étage de mon immeuble. En tant que conseil et enseignant, je suis fréquemment confronté à ce type de personnalité. Avec une forte dimension Rêveur qui conduit à imaginer les ramifications infinies d'une discussion, bien renforcée par un étage Travaillomane qui construit un débat pour/contre sur chacune des options, j'ai dû renforcer mes réflexes « Persévérant » pour tenir un discours compris

par mes interlocuteurs. Le fait d'utiliser les mots du type Persévérant : « ma conviction sur ce sujet est ..., Je pense qu'il faut ..., l'importance du sujet est ... » m'a réellement aidé à m'installer sur ce registre souvent nécessaire dans les entreprises pour conduire un raisonnement efficace conduisant à la décision. J'ai utilisé mes réflexes « Travaillomane » pour m'informer sur les sujets importants pour les personnes de type Persévérant dans les entreprises et renforcer ma capacité à appuyer mes arguments sur autre choses que mes méditations rêveuses, qui n'ont pas toujours grand crédit aux yeux de mes interlocuteurs de type Persévérant, plus impressionnés par les grands auteurs et les références précises...

Est-il nécessaire de décrire les bienfaits de l'activation de l'étage Empathique ? Peut-être oui, pour évoquer l'idée de la ressource qu'il représente pour nous même. Pourquoi ne pas être à l'écoute de notre étage Empathique pour faire attention à nous, à notre santé physique et psychique, savoir nous accorder les petits et les grands plaisir qui nous donne la satisfaction de nous sentir bien sans le devoir, le défi, le souci du lendemain...Un vrai dialogue avec notre côté Empathique est sans doute une voie idéale pour le travail d'auto ressourcement qui nous permet de recharger nos batteries quel que soit notre type de personnalité. C'est à l'écoute de notre empathie que nous pouvons trouver notre façon bien personnelle de trouver une satisfaction saine et efficace de satisfaire nos besoins psychologiques.

L'activation de notre énergie Travaillomane peut justement nous permettre d'organiser ce qui nous fait du bien, ce qui nous est utile. Sur un autre plan, il me semble qu'avec sa capacité de synthèse, de réflexion factuelle, d'organisation de sa pensée de façon efficace et argumentée, l'énergie Travaillomane est très utile dans une époque où l'information disponible est quasiment infinie sur de nombreux sujets essentiels. Il nous faut prendre position sur un nombre considérable de sujets : communiquer en famille ou professionnellement, faire évoluer son métier, assimiler constamment de nouvelles connaissances, comprendre l'environnement économique,...Pour rester conscient de ce qui nous arrive et piloter de la façon la plus pertinente possible notre vie, un peu d'énergie Travaillomane pour ranger tout cela et proposer une cohérence, ça aide !

Ce bref parcours concernant l'activation des différentes parties de nos personnalités ne prétend pas épuiser toutes les ressources que représente l'utilisation du modèle Process Communication pour nous même. On peut même imaginer qu'il serait très utile de mieux comprendre comment ces différentes énergies peuvent être activées par chacun d'entre nous, et de partager des expériences et des pratiques au même titre que nous le faisons pour communiquer avec les autres. C'est aussi tout le travail du coach qui peut être renforcé par la mobilisation de l'ensemble des ressources de la personnalité de son client.