

## **BASE et PHASE IDENTIQUES...ET ALORS ?**

Axel est en piste depuis ce matin. Sa mission du jour : animer une journée de formation sur la Process Communication pour quinze participants d'un service financier d'un grand groupe international.

Il a démarré à l'heure et tous les participants étaient présents sauf une jeune femme qui est arrivée avec 10 mn de retard. Puis un autre participant est sorti pour un coup de fil...Mais bon, comme il en était aux présentations et à la mise en place de la journée, cela n'a pas modifié son planning et son déroulé pédagogique.

A la fin de la matinée, Axel a bouclé une présentation succincte des 6 types de personnalité (\*) et expliqué la constitution de l'immeuble Process Com (\*\*). A ce stade, il préfère ne pas trop entrer dans le détail ; il y reviendra plus tard dans l'après-midi, après que les participants aient pris connaissance de leur profil.

Malgré quelques réticences au démarrage de la journée, les participants ont manifesté un intérêt grandissant au fur et à mesure qu'Axel a déroulé son programme maintes fois éprouvé. Maintenant, ils attendent avec impatience de recevoir en mains propres leur profil personnel ainsi que le dossier Key to Me promis par Axel. Il leur a bien demandé de dessiner leur « immeuble Process Com » de manière intuitive et cela les a bien amusés mais ils sont impatients de voir le vrai profil, celui issu du traitement informatique de leurs réponses aux 45 questions du questionnaire de personnalité.

*Axel : « Nous sommes attendus au restaurant pour notre déjeuner ; je vous propose d'y aller et je vous remettrai vos profils à notre retour. Vous pourrez tranquillement en prendre connaissance et nous aurons tout le temps d'en discuter. Allez, tous au resto, j'ai la dalle moi ! »*

A 14H, tout le monde est de retour dans la salle de formation. Axel attend que chacun reprenne sa place, que les portables soient rangés, que l'attention soit revenue. Puis il enchaîne :

*« Je vais maintenant vous remettre votre profil et votre dossier personnel et confidentiel. Dans un premier temps, je vous invite à prendre connaissance de votre immeuble Process Com et de le comparer à celui que vous avez dessiné de manière intuitive. Ensuite, nous pourrions échanger et je répondrai à vos questions ».*

C'est presque un moment solennel tellement l'attention est perceptible ; Axel en a conscience et tout en distribuant les dossiers, il prend le temps d'appeler chacun par son prénom, de fixer le regard, d'adresser un sourire bienveillant.

Puis, il attend les réactions. C'est l'heure de vérité ! Chacun va réagir différemment en fonction de l'attente générée par la présentation de la matinée et par la construction mentale de l'immeuble Process Com que chacun a imaginé.

Il voit des sourires se dessiner sur des lèvres, observe les expressions sérieuses et concentrées, aperçoit des moues dubitatives et des visages fermés.

Morgane est la première à s'exprimer.

*« C'est trop cool ! Je savais que j'avais une base Rebelle, je l'avais deviné. Mais une phase Persévérant, alors là, je suis scotchée ! »*

Puis c'est au tour de Simon de prendre la parole : « *J'ai une base promoteur et un type qui est aussi large que la base : Rebelle. Au-dessus, j'ai une phase Empathique. Tu m'expliques ?* ».

Axel lui répond prestement : « *J'é mets une hypothèse. Ton profil indique que, vraisemblablement, tu as une phase vécue. Ça voudrait dire que tu as traversé une période dans ta vie où tu as vécu et utilisé les caractéristiques du type Rebelle. Cette période a duré au moins 2 ans nous dit Taibi Kahler. Puis tes besoins psychologiques ont changé et tu manifesterais aujourd'hui les caractéristiques du type Empathique. Ce que nous avons constaté, c'est que les personnes changeant de phase peuvent être confrontées à une période assez longue de turbulences émotionnelles intenses qui sont perturbantes sur un plan personnel et relationnel. Cela peut se produire plusieurs dans sa vie. Est-ce que cela fait sens pour toi ?* ».

Simon semble satisfait des explications d'Axel. Il lance d'une voix assurée et suffisamment forte pour que tout le monde entende bien : « *Je valide ton hypothèse !* ». D'autres voix se font l'écho de celle de Simon : « *Moi aussi comme toi, j'ai une phase vécue* » ; « *Et moi, j'en ai deux, ce n'est pas croyable !* » ; « *oh la la, moi j'en ai trois, c'est génial non ?* ».

Soudain, une voix s'élève. C'est celle de Jérôme qui, à la tête qu'il fait et au ton qu'il emploie, semble contrarié.

« *Je ne comprends pas. Mon profil indique que ma base et ma phase sont la même : Travaillomane. Je n'ai donc pas de phase vécue ! A mon âge, je trouve que ce n'est pas logique. En plus, j'ai été confronté à des stress professionnels aux lourdes conséquences pour moi. D'après ce que tu as dit à Simon, j'aurais dû changer de phase, c'est sûr et certain. Axel, je veux refaire le questionnaire !* » conclut Jérôme d'un ton sévère.

« *Cela n'a rien à voir avec l'âge Jérôme. Tu dis que tu as vécu des situations difficiles. Peux-tu nous en dire plus ?* », lui rétorque calmement Axel.

Alors Jérôme explique : « *Et bien il y a plusieurs années, j'occupais un poste important au ministère du travail et de la formation professionnelle. Il y a eu un scandale suite à une communication erronée largement relayée par les médias. A la suite de cela, il fallait que quelqu'un « paie ». On m'a convoqué et annoncé froidement que même si ce n'était pas de ma faute, il fallait désigner un « coupable » et c'est tombé sur moi ! Je n'ai pas pu me défendre. On m'a donné un gros chèque et on m'a dit « Ciao » du jour au lendemain* ».

Axel et tous les participants présents l'écoutent avec attention. Chacun attend maintenant la réaction et les explications d'Axel. Mais celui-ci demande simplement : « *Et qu'as-tu fait ?* ».

« *Eh bien, reprend Jérôme, j'ai pris le chèque et donné ma démission puisque je n'avais pas le choix. Ensuite je me souviens avoir été très en colère* ».

« *J'entends bien, reprend Axel. Et comment as-tu géré cette colère ?* ».

Jérôme marque un temps de pause comme s'il cherchait dans sa mémoire.

« *Cela a été vraiment une période difficile tant pour moi et que pour ma famille, enchaîne-t-il. Comme je ne dormais plus et que je ruminais tout le temps, ma femme m'a convaincu de consulter un psy, ce que j'ai fait rapidement. Il m'a aidé à faire le deuil de mon poste, de l'injustice que j'avais subie. Je vous fais une confidence : j'ai pleuré plus d'une fois ! Au bout de quelques mois de thérapie, j'allais beaucoup mieux. J'ai retrouvé un poste de haut niveau dans la finance et tout est redevenu normal*

*dans ma vie. Donc, si j'ai bien entendu ce que tu as dit à Simon, j'aurais dû changer de phase, c'est bien ça ? ».*

*Axel : « Merci Jérôme pour avoir partagé avec nous ce souvenir douloureux et intéressant à analyser ; il va me permettre de répondre à ta question et de vous parler des Problématiques mises en évidence par Taibi Kahler. Chaque phase s'accompagne d'une Problématique qui lui est propre. Dans ton cas Jérôme, ta problématique est celle liée à ta phase Travaillomane puisque ta base est aussi ta phase. La problématique de la phase Travaillomane est la perte liée au chagrin. La façon dont tu as géré la douleur liée à la perte, en l'occurrence la perte de ton job, de ton environnement, n'a pas généré chez toi un changement de phase. Pourquoi ? Parce que tu as pris en compte et en charge ta souffrance ; tu ne l'as pas enfouie au fond de toi en continuant à manifester durant des mois la colère qui t'a submergé à l'annonce de ton licenciement. La thérapie que tu as suivie t'a permis de ressentir le chagrin lié à la perte subie, chagrin qui est l'émotion authentique liée à la perte vécue en phase travaillomane. Et du coup, ayant su gérer ton émotion, tu n'as pas changé de phase, tout simplement.*

*Jérôme lui adresse un regard ému tout en reprenant la parole : « Je comprends mieux. Et c'est vrai que je suis un sacré Travaillomane ; j'aime bien ma base, elle me caractérise complètement et que ce soit ma phase, ça me va bien aussi. Merci pour cette explication Axel ».*

*Axel : «Je vous rappelle l'aspect fondamental du modèle : il n'y a pas de profil meilleur qu'un autre ! Que vous ayez des phases vécues ou que vous soyez de base/phase identiques, vous avez le même et unique objectif : utiliser tous les types de votre immeuble process com en prenant l'ascenseur chaque fois que vous en avez besoin pour mieux communiquer et interagir positivement avec votre interlocuteur».*

Après un court temps de silence faisant écho à dernière remarque d'Axel, les questions sur les problématiques arrivent de toute part, chacun voulant comprendre comment sont gérés les problématiques et les changements de phase associés.

Axel sourit à cette vague de demandes sur les problématiques. Il est souvent confronté à ces requêtes surtout lorsqu'il y a beaucoup profils de base/phase identiques dans les groupes qu'il anime. Il sait bien que ce sujet est délicat et qu'il est préférable, voire souhaitable de ne pas l'aborder la première journée de formation. Aussi, habituellement, il réserve ce sujet en 2<sup>e</sup> voire 3<sup>e</sup> journée quand les durées contractées le lui permettent. Mais pour ce groupe, ce soir, c'est terminé. Il n'y a qu'un jour de formation de prévu. Il ne pourra pas revenir sur le sujet. En ce moment même, il ressent l'attente des participants, il a une irrésistible envie d'y répondre et de faire une petite entorse aux pratiques pédagogiques conseillées. « Allez, se dit-il, pour une fois, je m'autorise une exception ! ».

Axel met fin au brouhaha ambiant en annonçant : « Ok, ok, je vais vous présenter une diapositive qui présente la problématique associée à chaque phase, les émotions de substitution qui sont probablement manifestées et l'émotion authentique. Rappelez-vous d'un point fondamental : tant que la personne n'accède pas à l'émotion authentique et qu'elle ne l'exprime pas, elle continuera à manifester l'émotion de substitution et vivra ainsi une période durable de turbulences émotionnelles où la satisfaction des besoins psychologiques sera probablement inopérante ».

Phase	Problématique	Emotion manifestée (émotion de substitution)	Emotion authentique
Travailleuse	Le chagrin	Colère frustrée : faible tolérance à la frustration. Colère violente et agressive surtout à l'encontre des proches.	Exprimer le chagrin réel lié à la perte. Lâcher prise. Faire le deuil.
Persévérant	La peur	Colère vertueuse : qui fait référence à des valeurs non respectées. Colère manifestée par de la méfiance excessive et durable et par des remarques cassantes répétées.	Manifester la peur authentique : Peur de ne pas être capable d'assumer ses responsabilités. Peur de ne pas être à la hauteur de la confiance accordée.
Rebelle	L'amour de soi et le sens des responsabilités	Colère revancharde : c'est de leur faute ! Ils m'ont coincé ! C'est à cause d'eux si... autant de messages en boucle.	Etre authentiquement désolé de ce qui arrive ; faire des excuses sincères. S'accepter enfin tel que l'on est : ressentir un amour inconditionnel de soi.
Promoteur	Le lien affectif	Colère froide Manipule. Crainte d'être abandonné.	Accepter l'intimité dans la relation. Renforcer des liens affectifs authentiques et durables.
Empathique	La colère	Sentiment de dépression, tristesse sous un masque de geignard.	Etre capable d'exprimer la colère ressentie sans autoflagellation. Dépasser la peur de ne pas être aimé(e) ou rejeté(e).
Rêveur	L'autonomie	Se sentir insignifiant. Ne prendre aucune décision importante. Attendre passivement.	Prendre en charge sa vie. Assumer ses choix, ses décisions. Se sentir puissant.

A l'issue de la présentation du PowerPoint, Axel observe ses participants qui sont absorbés par la lecture de leur immeuble Process Com et des composantes associées, essayant de mettre en perspective tous les apports sur la Process Communication dont ils bénéficient depuis le début de la journée.

Après un long moment de silence, une voix se fait entendre, c'est celle d'Amélie : « *Axel, d'où ça vient les problématiques ?* ».

Avec un lumineux sourire, Axel lui rétorque : « *C'est une très belle question Amélie ! Pour te répondre, il faudrait que je développe la relation entre les problématiques et le développement de la personnalité. La journée avance et j'ai encore beaucoup d'aspects du modèle à vous présenter notamment approfondir la satisfaction des besoins psychologiques et les fonctionnements sous stress. Alors, j'ai une idée géniale : je vais demander une journée de formation supplémentaire ! Qu'en dites-vous ? Partants ?* », conclut-il tout en lançant à son auditoire du jour un clin d'œil complice et chaleureux.

- :-

(\*) T. Kahler a créé le modèle de la Process Communication qui décrit six types de personnalité : Type Travailomane, type Persévérant, type Promoteur, type Rêveur, type Empathique et type Rebelle.

(\*\*) Les 6 types de personnalités sont représentés sous la forme d'un immeuble ; à chaque étage, se situe un des six types, le type au rez-de chaussée étant la base.

Pour plus de détail sur les types et la structure de personnalité Process Com, voir la bibliographie proposée.

#### Bibliographie :

*Coacher avec la Process Communication* – De Gérard Collignon & Pascal Legrand – Ed Inter Éditions  
*Le Grand Livre de la Process Thérapie* – de Taibi Kahler –Ed Eyrolles