



Bilan Évolutif de  
**Jessica Salaun**

17-06-2024

---

## 1. Préambule

Ce rapport est destiné à comprendre, intégrer et poursuivre ce qui a été échangé avec la personne qui vous a fait la restitution de votre profil Nuances®. La personne qui vous a accompagné dans la découverte de votre profil a été spécifiquement formée à cet effet et vous ne devriez donc pas lire ce rapport si vous n'avez pas encore eu un entretien individuel pour la restitution de votre profil.

Lorsque vous lisez ce rapport, rappelez-vous qu'il n'existe pas de bon ou de mauvais profil Nuances®. Les graphiques qui suivent indiquent simplement la façon dont vous vivez la situation actuelle (diagramme de Phase) et les ressources naturelles auxquelles vous pouvez faire appel (diagramme de Base). Ce bilan évolutif est issu des réponses au questionnaire que vous avez rempli et se fonde sur un modèle à quatre couleurs qui décrivent des tendances du comportement humain : le Rouge, le Jaune, le Vert et le Bleu. Chacune des 4 couleurs regroupe des tendances de caractères spécifiques décrites dans les pages suivantes.

Cependant si chaque couleur décrit des tendances de caractère, ce que vit une personne en fonction des couleurs de son profil est unique et dépend du vécu de cette personne, c'est à dire de son histoire, c'est la raison pour laquelle ce rapport porte le nom de bilan.

En outre, ce que vit une personne à un instant donné c'est à dire la situation dans laquelle elle évolue et la perception qu'elle a de son environnement, influencent également beaucoup la façon de vivre cette situation. La personnalité n'est donc pas quelque chose de statique mais de dynamique. Il en va de même avec le contenu de ce rapport qui doit donc être appréhendé comme dynamique et non pas statique.

Par ailleurs, la compréhension de la dynamique entre vos profils, votre vécu et votre environnement peut vous amener à des prises de consciences profondes sur le sens que vous donnez à ce que vous vivez et le sens que vous souhaitez donner à ce que vous allez vivre. C'est la raison pour laquelle ce bilan porte le nom de « Bilan Évolutif ».

Enfin, comme tout être humain, votre personnalité est unique et possède de multiples facettes qui ne peuvent pas toutes apparaître dans un document comme celui-ci, c'est pourquoi l'interprétation de votre bilan évolutif doit être faite "tout en nuances".

## 2. Présentation du modèle des couleurs

Il y a plusieurs façons de décrire des personnalités. De nombreuses typologies existent, plusieurs centaines, qui tentent de classifier les personnalités par type. Si ces typologies sont certes intéressantes, on peut cependant leur reprocher de vouloir généraliser des traits de comportement et d'être ainsi réductrices et parfois même caricaturales.

Bien que le modèle Nuances® repose également sur une typologie de 4 couleurs, il se différencie des typologies classiques pour au moins trois raisons:

- D'une part il intègre la notion de mélange de couleurs ainsi, avec ce modèle, une personne ne peut pas être classifiée dans une seule couleur ni même dans deux. Cela permet d'éviter la catégorisation qui fige une personnalité dans un seul type, sous une « étiquette ». A chacune des couleurs sont associées des caractéristiques différentes, mais comme un artiste pour peindre un tableau marie les couleurs de sa palette, nous allons décrire une personnalité en associant les quatre couleurs du modèle rouge, vert, jaune et bleu.
- D'autre part, le modèle Nuances® différencie l'expression des 4 couleurs dans les 3 registres que sont l'émotion, la pensée et l'action, amenant un éclairage sur les tensions et complémentarités potentielles entre les couleurs d'un profil.
- Enfin, comme précisé en préambule, le modèle des couleurs est utilisé de façon dynamique en tenant compte de l'histoire de la personne ainsi que du contexte dans laquelle elle évolue permettant une analyse « sur mesure » de son profil.

---

NNN



### 2.1 Présentation du Rouge

#### 2.1.1. Les Symboles associés au Rouge

Le rouge est la couleur du sang, lui-même associé à la vie. Dans l'inconscient collectif le rouge est synonyme d'action et d'urgence. Par exemples, les camions de pompiers, les signaux d'alarmes ainsi que les extincteurs sont presque toujours rouges. « Être dans le rouge » est d'ailleurs une expression symbolique forte pour représenter une situation dangereuse nécessitant une action rapide, voir immédiate. En continuité logique, dans le modèle Nuances® le rouge est associé à l'énergie et à l'action rapide et dynamique, à la réactivité. Le rouge est le symbole du feu, et sera donc associé à des tempéraments de feu.

Dans notre culture, le rouge est également associé symboliquement à la colère, on dit d'ailleurs : « être rouge de colère », « piquer un coup de sang » (le sang étant associé au rouge naturellement). La colère associée au rouge dans le modèle Nuances® est une colère explosive et tonitruante, comme la colère de Zeus dans la mythologie grecque. Mais attention, la colère n'est pas l'exclusivité de la couleur Rouge, elle peut prendre différentes formes et être associée à d'autres couleurs, l'expression de la colère sera alors différente.

Dans la Rome antique, le rouge était associé au pouvoir, car il habitait exclusivement les centurions, les patriciens et les empereurs. Dans le modèle Nuances® le rouge est aussi associé au tempérament de leader, à la capacité de s'affirmer et au goût du commandement.

Le triangle est associé au rouge dans le modèle Nuances®. Cette figure géométrique possède une base et une pointe vers le ciel qui lui confèrent un caractère de puissance comme les pyramides égyptiennes. Le rouge nous incite à ne pas montrer notre vulnérabilité mais à dégager au contraire force et puissance. Cette forme peut également symboliser la pointe d'une flèche, qui peut soit montrer la direction, soit être une arme blessante. Le rouge est effectivement associé au tempérament du leader allant de l'avant ainsi qu'à une attitude franche et directe pouvant parfois être blessante si elle est trop brutale. Enfin, les angles aigus du triangle peuvent paraître agressifs. C'est quelquefois ainsi que cette couleur est perçue par les autres couleurs.

### 2.1.2. Les caractéristiques du Rouge

Dans votre vie quotidienne, vous activez successivement les différentes couleurs. Pour ce qui concerne le rouge, il s'exprime chez vous, lorsque vous êtes :

Hardi	Tourné vers l'action et les résultats	Rapide
Dans la compétition	Efficace	Autoritaire
Volontaire	Dominateur	Combatif
Fonceur	Agressif	Impatient
Opérationnel	Directif	Autonome
Abrupt	Confrontant	Franc et direct



## 2.2. Présentation du Jaune

### 2.2.1 Les symboles associés au Jaune

Le jaune est la couleur du soleil qui brille, réchauffe et apporte la vie. C'est une couleur dynamisante, chaude et vive qui attire le regard, c'est d'ailleurs la couleur de l'or qui scintille. C'est aussi la couleur des blés murs et donc synonyme de récolte, de richesse, d'abondance et d'opulence.

Dans le modèle Nuances® le jaune est associé à la capacité à communiquer, elle caractérise les personnalités chaleureuses, rayonnantes et amicales. Dans de nombreuses cultures passées ou présentes, le jaune est la couleur divine. La couleur jaune devient sur terre l'attribut des rois et des princes prouvant ainsi l'origine divine de leur pouvoir.

Dans le modèle Nuances®, cette couleur est également associée à l'optimisme, voire à l'idéalisme ainsi qu'à la capacité de se projeter dans un avenir lointain, en d'autres termes, à rêver l'avenir.

Au moyen-âge, les bouffons et fou du roi étaient habillés en jaune. C'est d'ailleurs de là que vient le jeu du nain jaune. Dans le modèle Nuances® le jaune est aussi associé à la gaîté ainsi qu'à la légèreté mais aussi à l'exubérance. Le mode jaune représente l'éloquence et la liberté d'expression du fou du roi, qui pouvait dire presque tout, et n'était pas contingenté par les règles de la cour. Les personnes ayant un Jaune élevé dans leur profil sont à l'aise en société, aiment la compagnie des autres et recherchent à prendre du plaisir dès qu'elles le peuvent, parfois au détriment du résultat.

Le modèle Nuances® associe au jaune la forme d'une étoile à cinq branches. Précisons tout de suite qu'il ne faut y voir aucune référence à l'étoile de David (étoile à six branches) ni à la tragédie de l'holocauste lors de la seconde guerre mondiale. Si nous avons choisi l'étoile c'est parce que le soleil est l'étoile la plus proche de nous, celle qui nous donne la vie et nous réchauffe. Par ailleurs, l'étoile est une forme qui va dans plusieurs directions pouvant évoquer une tendance à la dispersion. De plus, les étoiles scintillent la nuit, leur brillance n'est pas régulière. On peut associer cette irrégularité à l'instabilité, l'inconstance et la versatilité, autres caractéristiques associées au jaune dans le modèle Nuances®.

## 2.2.2 Les caractéristiques du Jaune

Dans votre vie quotidienne, vous activez successivement les différentes couleurs. Pour ce qui concerne le jaune, il s'exprime chez vous, lorsque vous êtes :

Persuasif	Positif	Ouvert
Charmeur	Bon coéquipier	Expansif
Optimiste	Inventif	Loquace
Drôle	Chaleureux	Amical
Sociable	Stimulant	En demande de reconnaissance
Envahissant	Bavard	Dans l'exagération
Spontané	Non conventionnel	Original

— NNN —



## 2.3. Présentation du Vert

### 2.3.1 Les symboles associés au vert

Le vert est la couleur de la nature, de la campagne calme et apaisante. L'expression « se mettre au vert », est signe de ressourcement, voire d'une démarche d'introspection. En toute logique, dans le modèle Nuances® le vert est associé à des tempéraments calmes et paisibles, c'est aussi la couleur de l'intimité tant avec soi qu'avec autrui.

Au moyen âge, médecins et apothicaires portaient des chapeaux verts, car ils connaissaient les vertus des plantes, chapeaux remplacés aujourd'hui par la croix verte des pharmacies.

Dans notre modèle, le vert est associé à la capacité à se centrer sur autrui, d'être à l'écoute et attentionné.

Associé au rond dans le modèle Nuances®, le vert est la couleur de la féminité et de la maternité qui rappelle la rondeur du ventre d'une femme enceinte. Les personnalités dont le profil est fortement teinté de vert sont souvent douces et sensible, d'ailleurs ne dit-on pas un « vert tendre » ?

Ce sont également des personnes qui cherchent à arrondir les angles, d'ailleurs le rond est une figure géométrique dépourvu d'angle. Elle est également dépourvue de côté et on peut parfois ne pas savoir « par quel bout prendre » les personnes dont le profil est vert dominant.

C'est la couleur de l'arbre calme, immobile et protecteur. Elle correspond à la stabilité et à la capacité d'empathie.

Les personnes ayant un Vert élevé sont discrètes et fiables. Affectives et plutôt introverties, elles sont soucieuses du bien-être des autres et ont souvent une grande qualité d'écoute. Recherchant la sécurité, elles peuvent être résistantes au changement et n'apprécient pas l'ambiguïté. Prférant approfondir un petit nombre de liens qu'avoir une multitude de contacts elles peuvent être timides dans leur façon d'aborder les autres et ne se sentent pas à l'aise dans une structure impersonnelle.

### 2.3.2. Les caractéristiques du vert

Dans votre vie quotidienne, vous activez successivement les différentes couleurs. Pour ce qui concerne le vert, il s'exprime chez vous, lorsque vous êtes :

Tourné vers l'équipe	Dévoué	Patient
À l'écoute des autres	Stable	Intériorisé
Prudent	Possessif	Compréhensif
Dans un rythme lent	Coopératif	Calme
Empathique	En recherche d'harmonie	Persévérant
Peu démonstratif	Médiateur	Sensible aux besoins des autres

— NNN —



## 2.4. Présentation du Bleu

### 2.4.1 Les symboles associés au bleu

Le Bleu est la couleur du ciel pur et inatteignable. Dans le modèle Nuances® le bleu est en effet associé à la recherche de la perfection. De plus, aussi haut que l'on s'élève, on ne touchera jamais le ciel. Ceci décrit bien une deuxième caractéristique importante associée au bleu, à savoir, la faculté à prendre du recul et à rester en retrait, au risque de paraître froid et distant.

Le bleu est également dans de nombreuses mythologies, la couleur des dieux, par définition irréprochables et inaccessibles. On retrouve encore les deux mêmes caractéristiques. Les dieux édictent la loi, la loi divine, et dans notre modèle, le bleu est associé aux règles ainsi qu'aux procédures. En Grèce, les prêtres de Chronos étaient vêtus de bleu car ils maîtrisaient le temps, le bleu est par conséquent la couleur de l'organisation et de la planification.

Paradoxalement, le bleu évoque aussi l'infini du ciel et l'abstraction qui correspond, nous le verrons, au mode de pensée bleue. D'ailleurs, Kandinsky, fondateur de l'art abstrait a écrit « le bleu attire l'homme vers l'infini ».

Par ailleurs, l'expression « avoir le sang bleu » évoque les personnes de descendance noble. D'une certaine manière, le bleu peut être associé à de la noblesse : noblesse de l'artisan, soucieux du travail bien fait ; noblesse du chevalier servant, courtois et soucieux du protocole ; noblesse du mécène, qui donne à l'artiste et n'attend en retour que beauté, créativité et esthétisme.

Enfin le bleu est aussi la couleur de l'océan aux profondeurs insondables, comme peuvent l'être les personnalités fortement « teintées » par cette couleur. En effet, le bleu correspond au contrôle des émotions, qui deviennent alors difficiles à percevoir pour autrui. Le bleu est en outre, des quatre couleurs du modèle, la couleur la plus froide. D'ailleurs, dans le monde entier le bleu est la couleur des robinets d'eau froide.

Associé au carré dans le modèle Nuances®, cette forme géométrique évoque la structure, les fondations. Le bleu est la couleur de la rigueur, d'ailleurs ne dit-on pas d'une personne rigoureuse qu'elle est « carrée » ? Cette forme est également anguleuse avec ses quatre angles droits ce qui peut évoquer le caractère parfois « anguleux » des personnalités fortement teintées de bleu.

Au moyen-âge, sur les armoiries, le carré représentait la perfection de la création et était utilisé pour figurer l'ordre de l'univers (les quatre directions). Cela correspond bien aux traits de caractère associés au Bleu dans le modèle Nuances® : recherche de perfection et besoin d'ordre.

### 2.4.2. Les caractéristiques du bleu

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive de caractéristiques associées au bleu.

Dans votre vie quotidienne, vous activez successivement les différentes couleurs. Pour ce qui concerne le bleu, il s'exprime chez vous, lorsque vous êtes :

Méthodique	Conformiste	Objectif
Diplomate	En retrait	Attentif aux détails
Courtois	Réservé	Questionneur
Cartésien	Austère	Organisé
Perfectionniste	Critique	À la recherche des faits
Conscientieux	Structuré	Observateur

## RÉSUMÉ DES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

### BLEU

- Rationnel et introverti.
- Aime l'ordre et l'exactitude.
- Actions et prises de décision sûres, dépendant du recueil d'informations.
- Analytique, s'intéressant aux détails.
- Froid, calculateur.
- Recherche la perfection et veut se conformer à des standards élevés.
- Travaille seul, lentement et avec précision.
- Aime l'organisation et le travail bien fait.
- Contrôlé et mesuré, se méfiant de ses sentiments.
- Posé, courtois.
- Orienté processus, centré sur la tâche.
- Précis et structuré.
- Talents pour analyser les problèmes.

### ROUGE

- ▲ Rationnel et extraverti.
- ▲ Aime les défis et l'action.
- ▲ Action et prises de décisions rapides.
- ▲ Synthétique, appréhende les problèmes de façon globale.
- ▲ Impatient, colérique.
- ▲ Recherche à dominer ou à contrôler son environnement.
- ▲ Indépendant et fonceur.
- ▲ Goût pour la compétition.
- ▲ Se soucie peu des sentiments d'autrui.
- ▲ Franc et direct.
- ▲ Combatif, centré sur les résultats.
- ▲ Volontaire et déterminé.
- ▲ Talents pour décider.

### VERT

- Affectif et introverti.
- Aime les relations personnalisées et la tranquillité.
- Actions et prises de décisions prudentes.
- Concret et pragmatique.
- Peur du changement ou de l'inconnu, possessif.
- Recherche la sécurité et le sentiment d'appartenance.
- Évite les conflits, renforce la cohésion de l'équipe.
- Aime servir et aider les autres.
- Empathique, sensible aux sentiments des autres.
- Paisible, écoute attentive.
- Mène une tâche après l'autre, centré sur les autres.
- Serviable et loyal.
- Talents de conseillers.

### JAUNE

- ★ Affectif et extraverti.
- ★ Aime l'implication et l'autonomie.
- ★ Actions et prises de décisions spontanées.
- ★ Inventif et imaginatif.
- ★ Désordonné, bavard.
- ★ Recherche l'estime et la reconnaissance.
- ★ Travaille facilement en équipe, bon coéquipier.
- ★ Aime la distraction et la compagnie.
- ★ Sensible, à l'écoute de ses sentiments.
- ★ Sociable et communicatif.
- ★ Saute d'une activité à l'autre, centré sur son plaisir.
- ★ Optimiste et novateur.
- ★ Talents de persuasion.

**COMMENT COMMUNIQUER AVEC...**
**BLEU**

- Restez en retrait, ne le touchez pas !
- Soyez attentifs aux règles de politesse.
- Ne parlez pas de la pluie et du beau temps, venez-en rapidement aux faits.
- Ne lui demandez pas d'exprimer ses sentiments.
- Préparez votre entretien, montrez que vous êtes organisé.
- Soyez à l'heure.
- Si vous argumentez, donnez des preuves tangibles de ce que vous avancez, n'hésitez pas à donner des chiffres.
- Ayez un discours précis, structuré et factuel.
- Laissez-lui du temps pour réfléchir et poser des questions.
- Valorisez la qualité de son travail.

**ROUGE**

- ▲ Allez droit au but, ne perdez pas de temps.
- ▲ En privé, n'ayez pas peur de le confronter, affirmez vos opinions, il ne vous en respectera que plus.
- ▲ Évitez les non-dits, soyez franc.
- ▲ Ne mettez pas en cause son autorité.
- ▲ Ne donnez pas de signes de faiblesse, ne soyez pas indécis.
- ▲ Parlez-lui de défis et de challenge.
- ▲ Montrez que vous ne perdez pas les objectifs de vue, restez orienté résultats.
- ▲ Argumentez sur les faits, pas sur les sentiments personnels.
- ▲ Soyez direct et efficace.
- ▲ Valorisez les résultats qu'il a obtenus.

**VERT**

- Soyez calme et non menaçant, ne haussez pas la voix.
- Laissez-lui le temps de prendre confiance, ne brûlez pas les étapes.
- N'hésitez pas à exprimer vos sentiments personnels.
- Parlez avec simplicité, sans formalités, évitez les discours trop techniques.
- Proposez-lui de prendre la parole s'il hésite à la prendre mais ne le forcez pas à s'exprimer.
- Soyez à leur écoute.
- Soyez patient, ne le pressez pas.
- Adoptez un discours rassurant, évitez de dramatiser la situation.
- Valorisez la qualité des échanges que vous avez avec lui, son attitude.

**JAUNE**

- ★ Soyez amical et n'hésitez pas à le toucher (bras, épaules).
- ★ Prenez le temps de parler de choses et d'autres, faites preuve d'ouverture d'esprit.
- ★ N'hésitez pas à faire de l'humour.
- ★ Laissez-le s'exprimer, ne hâtez pas la discussion, et surtout ne soyez pas indifférent.
- ★ Soutenez ses idées et ses rêves, et s'ils vous paraissent irréalistes, ne les brisez pas brutalement, faites preuve de tact. Acceptez son originalité.
- ★ Valorisez-le en tant que personne, faites-lui des compliments.

## 3. Vos profils

### IMPORTANT:

Dans les graphes que vous trouverez dans ce document, les échelles des graphiques graduées de 0 à 100 ne sont là que pour faciliter les comparaisons entre les graphes d'une même personne. Elles ne constituent absolument pas une échelle de valeurs. Ainsi, une valeur 0 pour une couleur ne signifie pas l'absence totale des traits de caractère correspondant à cette couleur pas plus que la valeur 100 ne signifierait la présence permanente de ces traits de caractère.

Pour la même raison, il n'est pas possible de comparer quantitativement les graphes de deux personnes différentes.

### 3.1. Le profil de Phase

Le profil de Phase décrit dans les pages suivantes correspond au Moi public. C'est ce qui nous rapproche le plus de ce que Jung appelle la « persona » ou le « masque ». C'est l'aspect de nous-mêmes le plus consciemment choisi, que nous voulons montrer aux autres. C'est le « paraître » ou bien ce que nous croyons être adapté dans une situation donnée, le « rôle » que nous acceptons de jouer. C'est le type de personnalité que vous adoptez actuellement dans la plupart des situations quotidiennes, privées ou professionnelles, et qui correspond à la façon que vous avez de vous adapter à ces situations.

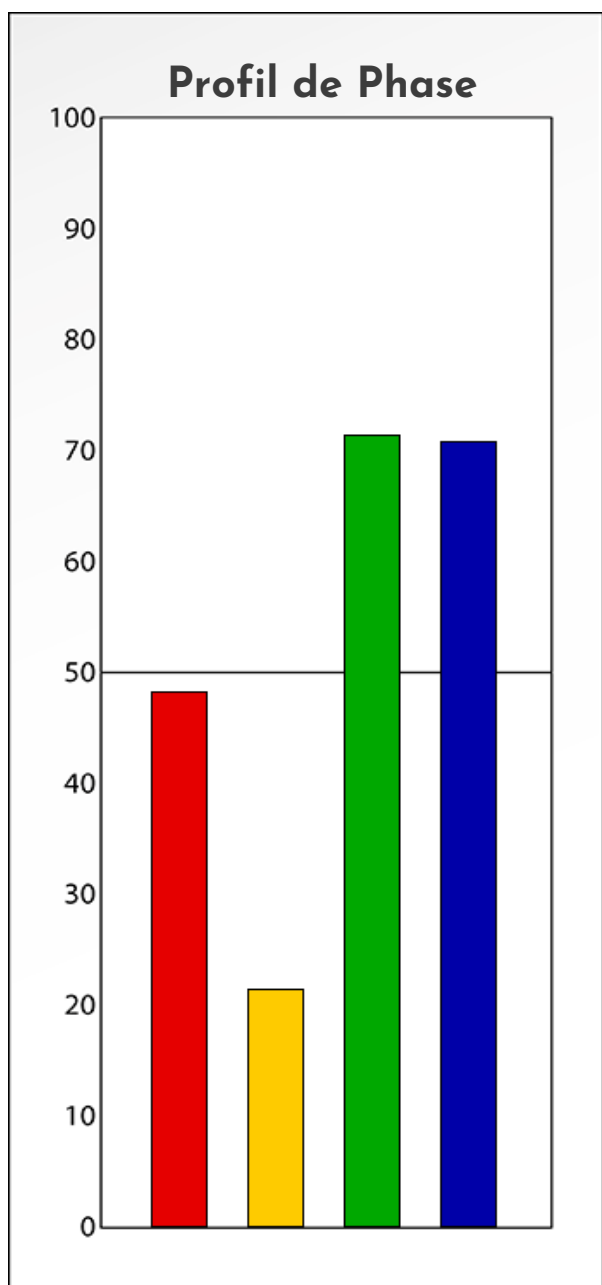
*Le profil de Phase décrit comment je vis la situation actuelle*

Les graphes de Phase sont donc sujet à changement en fonction du contexte. Ils ont tendance à refléter les comportements que nous sentons devoir manifester dans la situation présente. Ce profil correspond à la façon dont vous perceivent les personnes avec qui vous travaillez et qui ne vous sont pas intimes. C'est en quelque sorte un profil de « compromis » que nous faisons avec l'environnement social.

## PROFIL DE PHASE

Jessica Salaun

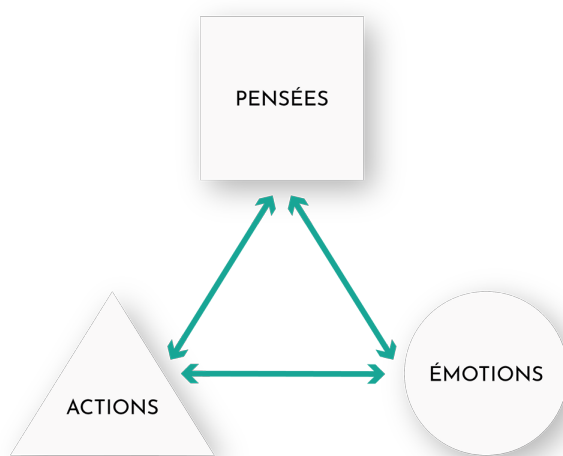
17-06-2024



### 3.2. Les indicateurs Nuances®

À chaque instant de notre vie et, quoi que nous fassions, il y a trois choses que nous ne cessons jamais de faire : Penser, Agir et ressentir des Émotions.

Ces trois registres sont en interaction permanente. Ainsi ce que je Pense influence ce que je fais (Action), cela semble une évidence, mais l'inverse est également vrai, ce que je fais (Action) influence ce que je Pense. Par exemple si je cuisine (Action) cela peut m'inciter à réfléchir à la recette (Pensée) qui à son tour va influencer ce que je fais comme ajouter un ingrédient par exemple.



Ce qui est vrai entre Pensée et Action l'est aussi entre Action et Émotion. Par exemple pratiquer une activité physique qui me plaît (Action) peut m'aider à me relaxer (apaisement des Émotions) et inversement une Émotion comme la colère peut m'inciter à crier (Action).

Cela est encore vrai entre la Pensée et les Émotions : Penser à un parent disparu peut m'inciter à la tristesse (Émotion). Réciproquement une Émotion comme par exemple une frustration peut m'inciter à Penser à la façon d'apaiser cette frustration.

Connaître les couleurs de son profil Nuances® est essentiel mais insuffisant. En effet deux personnes avec des profils de Base très ressemblants peuvent avoir des comportements parfois très différents voire même opposés dans des circonstances pourtant similaires. Cela s'explique par une utilisation différente de leurs couleurs dans les différents registres de Pensées, d'Actions et d'Émotions. On comprend qu'il est alors essentiel de savoir comment une personne utilise ses couleurs dans ces 3 registres.

Le modèle des profils NUANCES® cherche précisément à mettre au jour la façon que nous avons d'utiliser nos couleurs dans nos Pensées, nos Actions et nos Émotions. Pour ce faire il utilise trois indicateurs, un par registre, qui sont positionnés sur une grille en couleur afin d'identifier quelles couleurs sont utilisées préférentiellement dans chaque registre.



### 3.3. Indicateurs d'Émotions

Les couleurs correspondant à la position du symbole circulaire précisent la façon que vous avez de gérer vos émotions et d'interagir avec les émotions des autres.

### 3.3.1 Les émotions en mode rouge

En mode émotionnel rouge, la personne adopte une stratégie d'évitement de ses émotions ainsi que celles des autres. Elle peut avoir tendance à ne pas prêter attention aux émotions allant jusqu'à considérer les émotions comme un frein, voire une faiblesse. La mise en œuvre de cette stratégie d'évitement se traduit en mode rouge par une fuite dans l'action. Par exemple, une personne rencontrant des difficultés sentimentales en mode rouge pourra alors se dépenser plus que nécessaire, au travail ou dans toute autre activité. En effet, pendant l'action, l'émotion est mise au second plan, tant que l'action perdure, l'émotion est temporairement oubliée.

L'avantage de cette attitude face aux émotions est qu'elle permet à la personne de transformer l'énergie émotionnelle en énergie pour l'action, comme par exemple, la capacité pour un commercial faisant de la prospection de continuer à appeler les prospects malgré une suite de refus. Dans ce mode, ce commercial considèrera que chaque échec le rapproche du prochain succès.

En restant trop longtemps en mode rouge, une personne peut devenir candidate au surmenage, car en étant continuellement dans l'action, elle peut se couper de ses émotions. Cette mécanique inconsciente se met en place instinctivement et peut devenir un automatisme. La personne n'a alors plus de recul sur ses comportements et se déconnecte de ses émotions.

Un autre inconvénient de cette attitude est la non intégration des émotions. Effectivement, dans ce mode, la personne ne prend pas le temps d'accueillir son émotion, de comprendre son origine, de l'accepter pour finalement l'intégrer. Le risque est alors de ne pas tirer les apprentissages, les enseignements, de l'expérience vécue et donc de reproduire des scénarios identiques menant aux mêmes conséquences.

### 3.3.2 Les émotions en mode jaune

En mode émotionnel jaune, la personne adopte une stratégie d'accueil des émotions, les siennes et celles des autres, en restant prioritairement centré sur les siennes. Dans ce mode les personnes recherchent les émotions, elles sont un stimulant. Les émotions sont exprimées au fur et à mesure qu'elles sont ressenties : c'est le mode de l'émotion extravertie. C'est cette capacité à exprimer facilement ses émotions qui donne aux personnes fonctionnant dans ce mode, une facilité à communiquer et à entrer en relation avec les autres. Dans ce mode la personne est généralement perçue comme chaleureuse et sympathique. A l'extrême, ce mode de fonctionnement peut cependant amener à l'égotisme et devenir envahissant pour l'entourage, la sympathie pouvant alors faire place au rejet voire à l'antipathie.

En exprimant spontanément son émotion, la personne en mode jaune va du même coup évacuer celle-ci. L'avantage de cette attitude est qu'elle permet à la personne de ne pas rester longtemps dans un état émotionnel négatif comme la tristesse ou la mélancolie. Mais toute médaille a son revers : en évacuant ses émotions la personne ne les intègre pas et elle ne prend pas le temps de comprendre leur origine. Ce faisant, elle peut rencontrer des difficultés à soigner ses blessures émotionnelles et conserver longtemps une forte sensibilité sur les sujets en lien avec ces blessures.

### 3.3.3 Les émotions en mode vert

En mode vert, la personne est particulièrement sensible, elle accueille ses émotions ainsi que celles des autres. Néanmoins, cette émotion doit être sécurisée, et on doit donc respecter son intimité, son territoire. En retour, c'est un mode émotionnel respectueux du territoire et de l'intimité de l'autre. C'est une émotion introvertie, qui par pudeur reste cachée pour ne pas envahir l'autre. L'émotion verte ne s'exprime que dans l'intimité et pas en public.

Cela peut poser un problème lorsque la personne ne trouve pas un espace suffisamment sécurisé pour exprimer ses émotions, car elle garde alors en elle toute la charge émotionnelle accumulée. Bien que le Vert soit également la couleur qui nous aide à pardonner, la difficulté de l'émotion verte à être évacuée peut parfois conduire à la rancune quand un ressentiment n'a pu être évacué ou à la mélancolie quand c'est de la tristesse qui n'a pas pu s'exprimer. Notons qu'un mécanisme similaire peut également exister pour un fonctionnement émotionnel en mode Bleu.

La couleur verte est par excellence, celle de l'empathie, de la capacité à ressentir l'émotion d'autrui, même lorsque celle-ci n'est pas clairement perceptible. En mode vert, la personne fait preuve d'une écoute empathique. Le risque est qu'elle sombre dans la sympathie, c'est-à-dire qu'elle vit alors l'émotion de l'autre, sans discerner ses propres émotions. Cela peut devenir problématique si la personne se laisse trop envahir par les émotions de l'autre, sans les évacuer.

Comme nous l'avons vu au paragraphe précédent, l'émotion verte a une forte influence sur les prises de décision. Par exemple, l'émotion verte peut inciter une personne à se fixer des objectifs faciles à atteindre de peur d'échouer. L'excès de prudence que l'on peut associer au vert est essentiellement dû à son besoin de sécurité donc à son émotivité.

### 3.3.4 Les émotions en mode bleu

Le bleu est comme le vert dans le monde des émotions introverties. La différence est que l'émotion verte reste cachée pour ne pas envahir l'autre, pour laisser la place à l'émotion de l'autre, tandis que l'émotion bleue reste cachée par peur d'être révélée et donc d'afficher une vulnérabilité. Les personnes gérant leurs émotions en mode bleu le font pour se protéger, elles évitent l'émotion pour ne pas perdre le contrôle d'elles-mêmes. Elles cherchent à contrôler l'émotion en rationalisant, ce qui les coupe de l'émotion elle-même.

Les personnes fonctionnant dans ce mode de gestion des émotions peuvent ainsi paraître froides et distantes. Cependant, même si elles peuvent se montrer détachées, ce sont souvent des personnes sensibles qui se réfugient dans une tour d'ivoire par peur de se laisser envahir par l'émotion.

De la même façon, c'est la raison pour laquelle elles se coupent de l'émotion de l'autre, car il leur est déjà suffisamment difficile de gérer leurs propres émotions.

Cette stratégie d'évitement des émotions, dans des situations d'urgence, permet de garder son sang-froid et sa capacité à prendre des décisions sur des critères rationnels.

Ce mode de gestion des émotions conduit souvent à agir en mode bleu en bâtissant un cadre sécurisé autour de soi : poser des règles, avoir des rituels, des certitudes, être toujours bien préparé et organisé.

## INDICATEURS D'ÉMOTIONS - RÉSUMÉ

<p><b>BLEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Craint les effets de ses émotions et de celles des autres.</li> <li>■ Cherche à contrôler ses émotions en rationalisant et à se protéger de celles des autres en restant en retrait.</li> <li>■ Capacité à garder son sang-froid.</li> </ul>	<p><b>ROUGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Tendance à ne pas tenir compte de ses émotions et de celles des autres.</li> <li>▲ Les émotions sont perçues comme une faiblesse.</li> <li>▲ Capacité à transformer l'énergie de ses émotions en énergie pour l'action.</li> </ul>
<p><b>VERT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Accueille ses émotions et celles des autres.</li> <li>● Centré sur les émotions des autres, préfère ne pas exprimer les siennes.</li> <li>● Capacité à l'empathie.</li> </ul>	<p><b>JAUNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Accueille ses émotions et celles des autres.</li> <li>★ Plutôt centré sur les siennes, a tendance à les exprimer facilement et immédiatement.</li> <li>★ Capacité à changer rapidement d'états émotionnels.</li> </ul>



### 3.4. L'indicateur de Pensées

Les couleurs correspondant à la position du symbole carré sur la grille précisent la façon que vous avez de réfléchir, d'aborder les problèmes et de prendre vos décisions.

#### 3.4.1. La pensée en mode rouge

En mode rouge les décisions sont prises rapidement selon des critères rationnels. Dans ce mode, les critères affectifs, autant les sentiments propres, que ceux des autres, sont peu pris en compte. Le mode rouge est orienté «intuition». Dans ce mode, la personne suit son intuition en la validant d'après des critères rationnels généralement choisis en récoltant peu d'informations, ou du moins, selon les situations, celles qui semblent nécessaires et suffisantes. La prise d'information en mode rouge est très sélective, le tri des éléments d'une situation s'effectue très rapidement. La pensée rouge est globale et synthétique, cela explique qu'en mode rouge les décisions soient prises très rapidement.

En mode rouge, les motivations sont la compétition, les défis et les challenges. Le mode rouge n'est pas motivé par la tâche elle-même mais par le résultat de celle-ci. La pensée rouge est déterminée, volontaire, centrée sur les objectifs.

Cette pensée reste concrète et vise l'action qui amène un résultat rapide, voire immédiat. Ce qui compte pour la personne pensant en mode rouge c'est de mettre ses pensées en acte, donc de les matérialiser rapidement. Les principes théoriques ne sont pas essentiels pour la pensée

rouge, les bonnes idées sont celles qui sont applicables. Pour illustrer, la recherche appliquée convient au mode de pensée rouge, pas la recherche fondamentale. Dans ce domaine, la pensée rouge s'oppose clairement à la pensée bleue que nous verrons plus tard.

Résolument tournée vers le futur, un de ses talons d'Achille peut être de ne pas tirer suffisamment les leçons du passé. Par exemple, après un échec, la pensée rouge cherchant à rebondir le plus vite possible, fait l'économie d'une analyse détaillée des raisons de l'échec et se contente d'une intégration intuitive de celles-ci. Si cette stratégie s'avère très efficace dans la plupart des cas et permet à la personne fonctionnant en mode Rouge d'éviter « instinctivement » les chausse-trappes, le risque demeure de reproduire certaines erreurs particulièrement lorsque l'enjeu affectif est important. Confronté à une difficulté, une personne en mode rouge peut avoir la tentation de faire toujours plus de la même chose pour surmonter la situation alors qu'une prise de distance et une analyse lui montreraient qu'il faut changer de stratégie.

C'est une pensée orientée court terme. Cela a pour avantage de ne pas perdre de vue la réalité, en effet la pensée rouge est une pensée très concrète, par contre, cela a pour inconvénient, de ne pas voir les écueils à long terme.

Grâce à sa pensée instinctive, la personne en mode rouge est très réactive quand il faut prendre une décision. C'est évidemment une qualité lorsqu'il s'agit de saisir une opportunité, cependant, cela peut aussi devenir un handicap devant une situation qui exige de poser sa réflexion et de prendre du temps.

La pensée rouge est, avec la pensée jaune mais pour des raisons différentes, celle qui va de l'avant et qui prend des risques. Effectivement c'est celle qui a la volonté farouche d'atteindre l'objectif parfois au mépris du danger. C'est cette volonté qui par exemple permit à Christophe Colomb de ne pas renoncer à son projet de traverser l'Atlantique malgré son rejet par le roi du Portugal.

### 3.4.2. La pensée en mode jaune

Le mode de pensée jaune est un mode intuitif, comme le mode rouge. Les décisions « jaunes » sont donc prises rapidement. Par contre, à l'inverse du rouge, elles sont prises selon des critères affectifs. Dans ce mode les émotions font partie intégrante du processus de décision, cependant, cela ne signifie pas que la personne ne réfléchit pas, simplement ses émotions influencent ses pensées donc ses décisions.

En termes de motivation, c'est la recherche de reconnaissance et de plaisir qui prime. Par exemple lors de la remise d'un travail, même si le sujet appréciera qu'on reconnaisse son travail, ce qui lui fera le plus plaisir sera qu'on le reconnaisse en tant que personne. En outre, le plaisir est une dimension primordiale du mode jaune, dans lequel le sujet se démotivera rapidement s'il ne trouve pas de satisfaction.

La pensée jaune est une pensée optimiste qui voit la bouteille à moitié pleine. Ceci est positif en particulier pour saisir des opportunités ou prendre des risques, cependant cela peut aussi mener à des décisions irréalistes. En effet, la pensée jaune est plus dans un principe de plaisir que de réalité. Malgré tout, l'utopie est intéressante, comme disait Marc Twain : « Ils ne savaient pas que c'était impossible... alors ils l'ont fait. »

La pensée jaune est également une pensée créative et imaginative qui sait « sortir du cadre » pour trouver des solutions innovantes. Cependant c'est une pensée qui peut rester déconnectée du réel et qui ne poussera pas forcément le sujet à l'action. En d'autres termes une pensée jaune pourra amener des idées lumineuses, mais qui resteront du domaine des idées. Nous voyons là un exemple de l'utilité de faire appel à plusieurs couleurs, en l'occurrence le rouge pourrait être une couleur complémentaire du jaune pour aider à mettre en pratique une idée.

Dans le mode de pensée jaune la personne a tendance à se projeter dans le futur et le plus souvent dans un avenir lointain. C'est encore une façon de se déconnecter du réel mais c'est aussi une capacité à anticiper longtemps à l'avance. À ce titre, Jules Verne et ses romans d'anticipation nous donnent une excellente illustration de la pensée jaune.

### 3.4.3. La pensée en mode vert

La pensée verte a besoin de récolter un maximum d'informations pour pouvoir prendre ses décisions. En conséquence, elle a besoin de temps pour faire ses choix et n'apprécie pas de décider sous pression. C'est une pensée prudente et circonspecte, ainsi la personne qui pense en mode vert n'accordera pas sa confiance par défaut mais attendra d'avoir reçu des signes tangibles qui vont lui permettre d'accorder sa confiance. Le besoin de sécurité est fondamental dans le processus de décision vert, par exemple, la personne dans ce mode préférera les placements financiers garantis plutôt que ceux à risques.

En mode vert, la pensée est introvertie, c'est-à-dire que la personne cherche la solution en elle-même avant d'aller la demander à l'extérieur. De plus, elle est fortement influencée par les émotions. On pourrait même dire que la pensée verte attend « le feu vert » des émotions pour prendre une décision. Cela peut mettre la personne face à de véritables dilemmes, par exemple : une assistante sociale qui pense rationnellement qu'elle doit séparer un enfant de sa famille pour le protéger mais qui ressent aussi un déchirement à arracher ainsi un enfant à sa famille. Cela explique souvent les hésitations des personnes dont la pensée fonctionne en mode vert.

Naturellement consensuelle, la pensée verte est modérée et cherche le compromis plutôt que la confrontation. Elle a une aptitude à considérer le point de vue de l'autre, à chercher à le comprendre au lieu d'imposer arbitrairement ses idées. C'est une pensée tolérante, celle du médiateur. A l'extrême, la personne avec une pensée verte est orientée exclusivement vers l'autre, au point de s'oublier elle-même.

### 3.4.4. La pensée en mode bleu

La pensée bleue est par excellence, une pensée rationnelle, très structurée et analytique. Dans ce mode, la personne prend beaucoup de temps pour récolter de l'information puis pour la traiter en pesant et mesurant les différentes options. Les critères de décision sont rationnels avec la volonté de ne pas laisser les émotions influencer son jugement.

La pensée bleue a une grande capacité à l'abstraction : le bleu est le domaine des mathématiques, de la physique, des sciences exactes en général. C'est aussi le domaine de la comptabilité, de l'informatique, de la gestion. La pensée bleue cherche à avoir une représentation exacte du monde réel c'est la raison pour laquelle elle apprécie les théories qui modélisent la réalité. Ainsi, les lois de la physique sont une représentation des phénomènes

naturels comme le bilan comptable est une représentation de l'entreprise. Pour autant ils ne sont pas la réalité mais uniquement une représentation, ce que la pensée bleue peut parfois oublier.

Bien qu'abstraite, la pensée bleue peut rencontrer des difficultés à sortir du cadre pour trouver des solutions. En effet, elle privilégie les solutions qui ont fait leur preuve. Ce manque de créativité devient parfois une qualité, en poussant la pensée bleue à chercher des solutions tout en restant dans le cadre lui permettant d'approfondir et donc de trouver des solutions complexes. Dans une situation nécessitant une solution très élaborée, une pensée jaune ou rouge chercherait une solution hors du cadre, sans forcément trouver de solutions opérationnelles.

La pensée bleue qui va loin dans le détail, en approfondissant patiemment les sujets. C'est le mode de pensée favori des experts. C'est aussi ce souci d'exactitude qui peut aboutir à la critique non constructive.

### INDICATEURS DE PENSÉE - RÉSUMÉ

<p style="text-align: center;"><b>BLEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Orientent leurs réflexions sur des bases rationnelles et ne laissent que peu de place aux sentiments dans leurs prises de décisions.</li> <li>■ Ne font pas confiance à leur intuition pour prendre leurs décisions.</li> <li>■ Prennent du temps pour récolter beaucoup d'informations pour évaluer la situation.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ROUGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Orientent leurs réflexions sur des bases rationnelles et ne laissent que peu de place aux sentiments dans leurs prises de décisions.</li> <li>▲ Font confiance à leur intuition.</li> <li>▲ Récoltent seulement les informations qui leurs semblent essentielles pour prendre leurs décisions (décisions rapides).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>VERT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prennent en compte l'aspect affectif pour prendre leurs décisions.</li> <li>● Ne font pas confiance à leur intuition pour prendre leurs décisions.</li> <li>● Prennent du temps pour récolter beaucoup d'informations pour évaluer la situation.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>JAUNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Prennent en compte l'aspect affectif pour prendre leurs décisions.</li> <li>★ Font confiance à leur intuition.</li> <li>★ Récoltent seulement les informations qui leurs semblent essentielles pour prendre leurs décisions (décisions rapides).</li> </ul>

### 3.5. Les indicateurs d'Actions

Les couleurs correspondant à la position du symbole triangulaire sur la grille précisent la façon que vous avez de vous mettre en action, le rythme que vous adoptez, les méthodes que vous mettez ou non en œuvre et la capacité à réaliser plusieurs tâches à la fois.

#### 3.5.1. Action en mode rouge

Lorsqu'une personne active sa couleur rouge dans l'action, elle est dynamique, déterminée et réactive. L'action rouge est par nature énergique, elle cherche à finir, à terminer, parfois coûte que coûte. Poussée à l'extrême, on pourrait dire qu'une personne en mode d'action rouge ne fait pas dans la dentelle et se comporte parfois comme un bulldozer. Bien canalisée c'est néanmoins une énergie qui permet de faire avancer les projets même si il y a des obstacles. Dans ce mode la personne est concentrée sur la finalisation de la tâche, parfois au détriment des personnes.

Dans des situations de concurrence ou d'affrontement, la couleur rouge confronte, elle ne recule pas, elle veut gagner. C'est ainsi la couleur de l'action combative ou militante.

Lorsqu'elle fonctionne en mode rouge, une personne est dans le présent et/ou le futur proche tout en restant dans un état centré sur le résultat. Dans ce mode, son rapport au temps est compressé, c'est-à-dire que tout devient urgent, tout doit être fait et réglé rapidement. Elle est pragmatique, centrée sur l'efficacité de l'action qui permettra d'atteindre le plus rapidement l'objectif. Ce qui compte alors, c'est la célérité avec laquelle l'objectif doit être atteint et non pas les moyens employés pour l'atteindre.

#### 3.5.2. L'action en mode jaune

En mode jaune, la personne agit dans un rythme animé, elle est réactive, parfois même à l'excès, en délaissant une tâche pour une autre, sans souci des priorités, cette attitude étant renforcée par le stress.

En étant centrée sur la relation plus que sur la tâche, la personne en mode jaune multiplier les contacts, sera dans la communication, l'échange, donc expansive. L'action « jaune » est synonyme de chaleur, de gaieté et d'enthousiasme. La contrepartie pourra être, parfois, d'être bavard voire envahissant.

Dans ce mode, la personne est focalisée sur l'instant présent, elle cherche le plaisir dans la réalisation de ce qu'elle est en train de faire, vit le moment présent en pouvant perdre de vue l'objectif. N'étant pas centrée sur la finalité, lorsque la lassitude ou l'ennui vis-à-vis de la tâche en cours se fait sentir, la personne aura tendance à changer d'activité. A l'extrême, la personne peut « zapper » d'une activité à l'autre, elle pourra même ressentir du plaisir à changer fréquemment d'activité, à papillonner. Si ceci peut s'avérer être une qualité dans certains métiers ou circonstances, cela peut aussi devenir un défaut surtout lorsque ce « zapping » manque d'organisation, ce qui est souvent le cas en mode jaune.

En mode jaune, la personne ne concentre pas son énergie et son attention sur un seul objectif, contrairement au mode rouge. Dans ce mode, le rapport au temps est souple, élastique. Cette flexibilité apporte de l'adaptabilité mais le revers de la médaille peut être la difficulté à respecter un temps imparti, par exemple lors d'une réunion, et provoquer du retard.

### 3.5.3. L'action en mode vert

En mode vert, la personne agit dans un rythme paisible et tranquille, l'adage « qui va piano va sano » correspond bien à cette attitude. Comme en mode jaune, la personne est centrée sur la relation et non sur la tâche, cependant, en mode vert, la personne cherche à approfondir la relation. Ainsi, dans une soirée, la personne passera du temps avec chacun de ses interlocuteurs sans nécessairement se soucier d'avoir conversé avec chaque convive.

En mode vert la personne apprécie un rythme de travail régulier alors que les interruptions et les à-coups, ont tendance à la déranger. Dans ce mode la personne peut faire preuve d'inertie, ce qui peut être perçu par les rouges et jaunes dominants pour de la lenteur, voire de la nonchalance ou du flegmatisme. Cette inertie si elle peut être perçue comme un défaut, est aussi une qualité de patience et de persévérance comme la capacité à réaliser des tâches qui ne donnent pas de résultats immédiats.

La personne dans ce mode reste discrète, voire effacée, en particulier dans les situations nouvelles. Elle demeure naturellement en retrait en cherchant le plus souvent à récolter beaucoup d'informations. Elle est très à l'écoute, parlant peu et souvent en employant la reformulation pour entretenir le lien.

Enfin, l'action verte est calme et paisible, à l'inverse des actions rouges ou jaunes. Elle est associée à la douceur, à la rondeur. Dans ce mode, la personne fait preuve de tact, en essayant d'arrondir les angles.

En outre, elle est souvent serviable mais contrairement au jaune, sans être envahissante. A l'extrême, la personne en mode d'action verte, pourra paraître soumise.

### 3.5.4. L'action en mode bleu

L'action en mode bleu se caractérise par le calme, la méthodologie et l'organisation. Dans ce mode la personne est très ordonnée et prévoyante, elle planifie chaque détail souvent longtemps à l'avance. Elle est rarement prise au dépourvu mais peut avoir des difficultés à réagir face à un imprévu.

Dans le même ordre d'idée, la personne agissant en mode bleu est très centrée sur la tâche et les processus, elle est organisée et soigneuse, travaille à un rythme régulier et préfère terminer l'action en cours avant de passer à la suivante. De fait elle n'aime pas être interrompue. Elle vit l'interruption comme si on l'empêchait de réaliser à la perfection sa tâche en cours.

En effet, la recherche de l'excellence et le souci du détail sont caractéristiques de la personne en mode bleu. Ces qualités sont recherchées dans les entreprises, en particulier dans les métiers nécessitant une grande précision, de l'organisation, de la structure. Cependant, poussée à l'extrême ces qualités peuvent devenir des défauts, la personne a alors tendance à ergoter, à « couper les cheveux en quatre » et l'action bleue devient de la maniaquerie.

Enfin, l'action bleue est cadrée, elle respecte et impose s'il n'y en a pas, des règles et des lois. Une personne agissant en mode bleu aura donc besoin d'un cadre de travail précis, d'un périmètre d'action bien défini.

## INDICATEURS D'ACTION - RÉSUMÉ

<p style="text-align: center;"><b>BLEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Réserve, précis et soigneux.</li> <li>■ Rythme tranquille et régulier.</li> <li>■ Autonome.</li> <li>■ Très méthodique.</li> <li>■ Tâches effectuées séquentiellement.</li> <li>■ Capacité à réaliser des tâches complexes nécessitant une grande organisation.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ROUGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Foncteur, action énergique.</li> <li>▲ Rythme rapide.</li> <li>▲ Dominateur.</li> <li>▲ Méthodes directes.</li> <li>▲ Multitâches dans la limite de ses capacités.</li> <li>▲ Aptitude à enchaîner des tâches courtes et intenses</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>VERT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Retenu, attentionné, travaillant avec douceur.</li> <li>● Rythme tranquille.</li> <li>● Patient et coopératif.</li> <li>● Assez méthodique.</li> <li>● Tâches effectuées séquentiellement.</li> <li>● Capacité à terminer des tâches à long terme.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>JAUNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Enthousiaste et expansif.</li> <li>★ Rythme rapide.</li> <li>★ Style animé, communicatif.</li> <li>★ Peu méthodique.</li> <li>★ Multitâches parfois même au-delà de ses limites.</li> <li>★ Aptitudes à rapidement changer d'activité.</li> </ul>

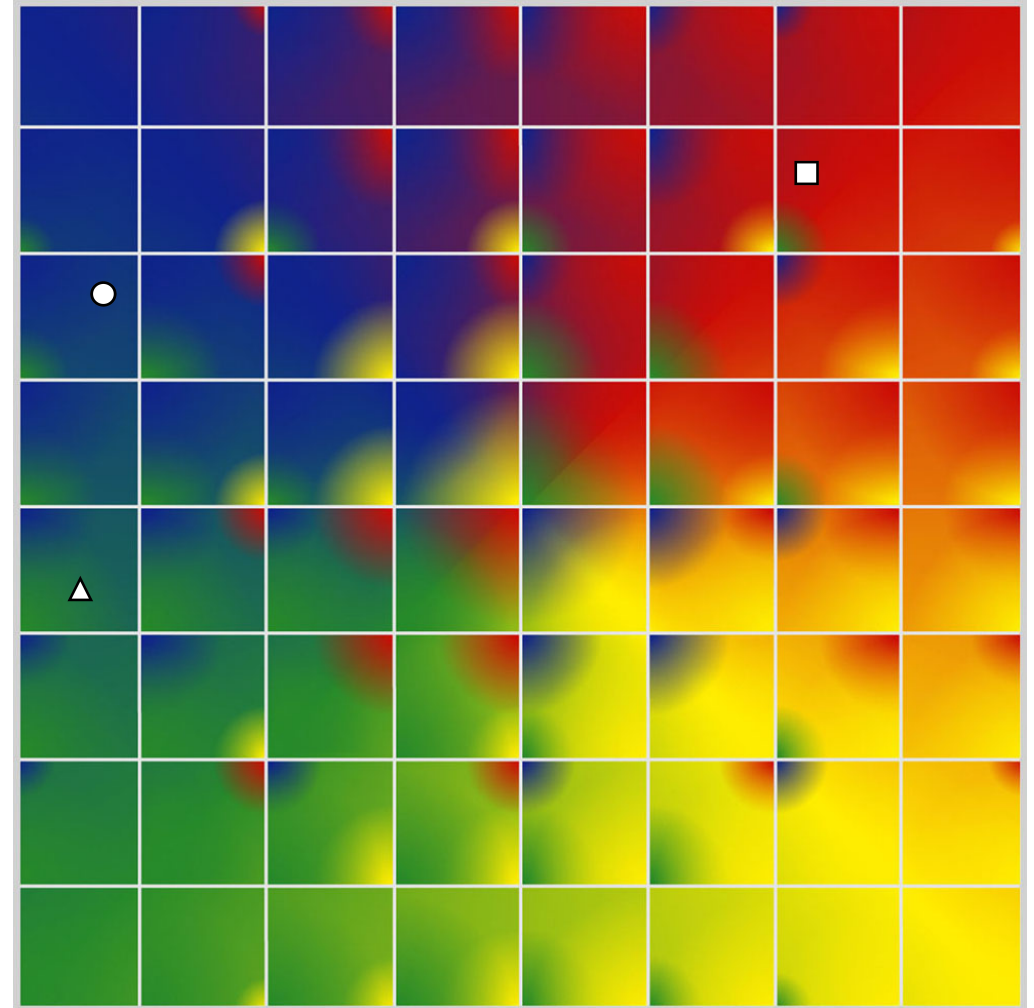
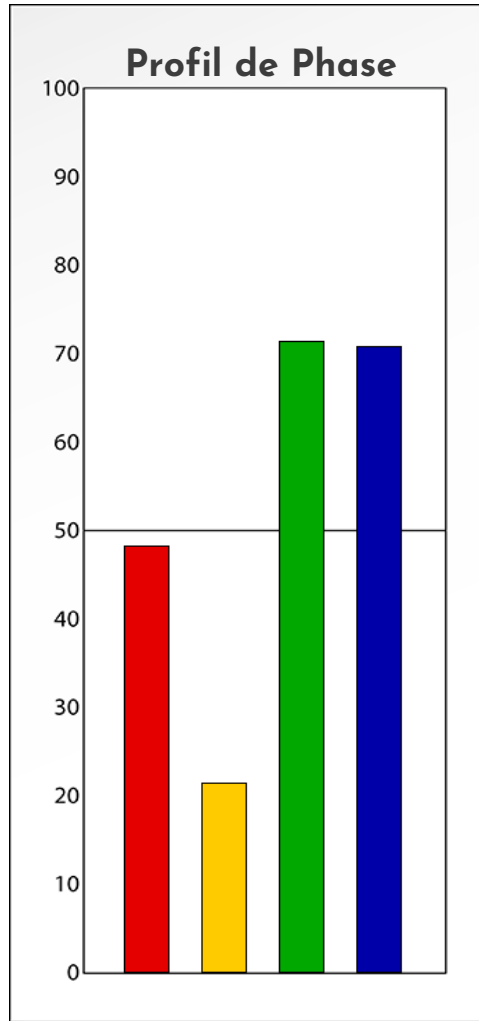
**Indicateurs Nuances®**

**Phase**

**Jessica Salaun**

**17-06-2024**

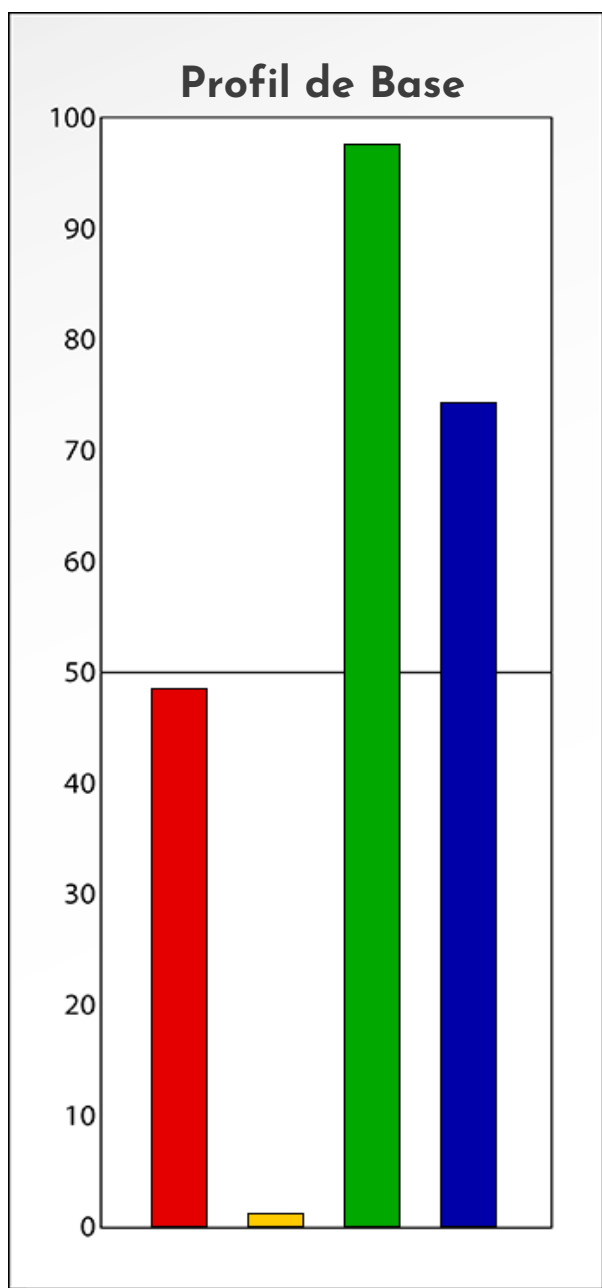
- Émotions de Phase : ● ● ●
- Pensées de Phase : ■ ■ ■
- △ Action de Phase : ▲ ▲ ▲



## PROFIL DE BASE

Jessica Salaun

17-06-2024



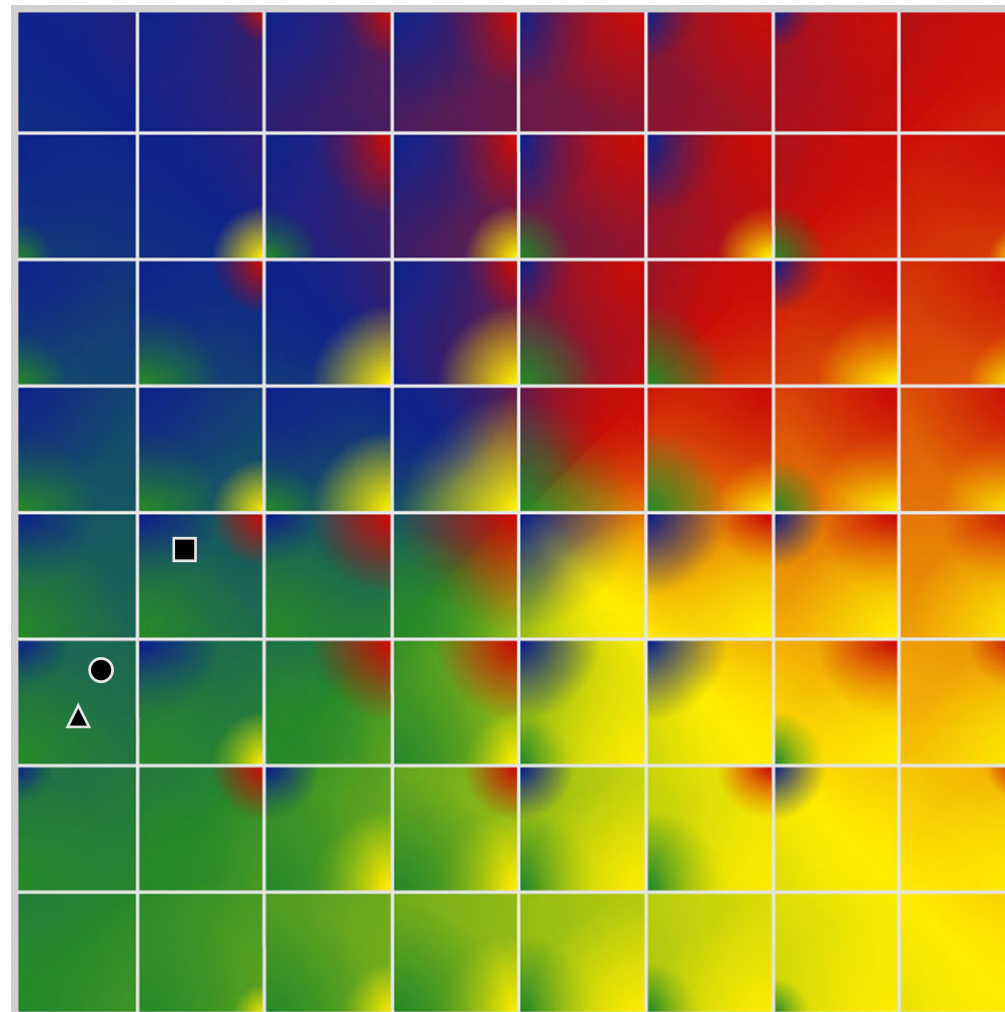
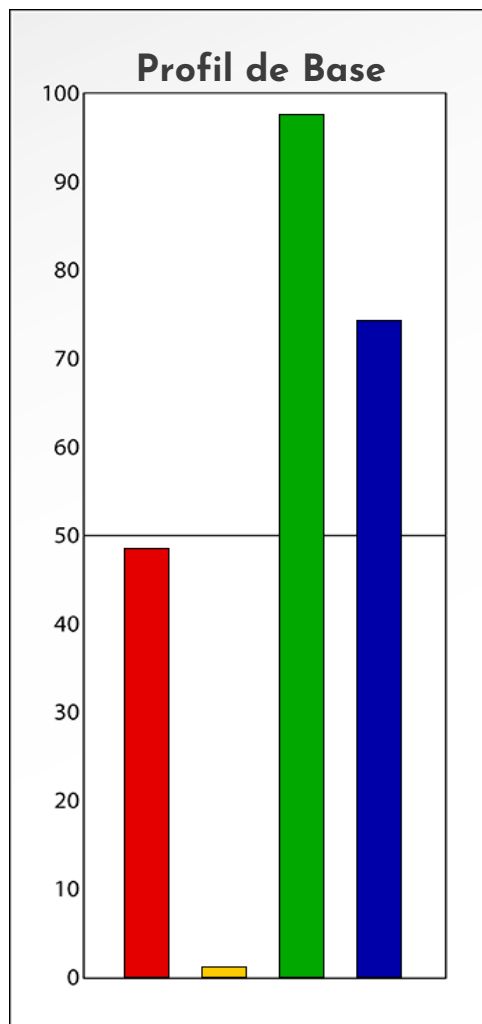
**Indicateurs Nuances®**

**Base**

**Jessica Salaun**

**17-06-2024**

- Émotions de Base : ● ● ●
- Pensées de Base : ■ ■ ■
- ▲ Actions de Base : ▲ ▲ ▲



### 3.6. Le profil de Base

Le profil de Base présenté page suivante en arrière plan du profil de Phase représente le Moi privé. C'est l'aspect de notre comportement le moins consciemment choisi et le moins susceptible à variation. C'est celui qui s'est construit au fil du temps de notre naissance à aujourd'hui, il a donc par nature un aspect rétrospectif.

***Le profil de Base décrit ce qui me structure, comment je suis***

C'est un graphique qui évolue généralement progressivement au cours de notre vie car il dépend de nos croyances, de notre éducation, de nos expériences, de notre environnement culturel et bien sûr de ce que nous étions déjà à la naissance c'est à dire notre génétique. Il pourra néanmoins changer assez rapidement si nous vivons des changements importants dans notre vie ou que nous vivons des événements qui viennent remettre en cause notre vision du monde.

Ce graphe changera d'autant plus facilement que la personne est jeune, il aura tendance à se « sédimenter » avec l'âge. Pour une personne mature ce graphe aura donc également une visée prospective.

Ce graphique aide donc à comprendre la personne telle qu'elle est vraiment et non telle qu'elle veut paraître. C'est ainsi que vous connaissez les personnes qui vous sont intimes.

— **NNN** —

### 3.7. Comparaison entre Base et Phase

Les écarts constatés entre le graphe de Phase et le graphe de Base apportent des informations essentielles sur les tensions internes que vous pouvez ressentir. Plus le graphe de Base est éloigné du graphe de Phase plus cela est signe d'un effort d'adaptation particulier à votre situation actuelle. Cet effort d'adaptation peut être une source de stress. Demandez-vous si cette adaptation est justifiée et si elle va dans le bon sens par rapport à ce que vous souhaitez.

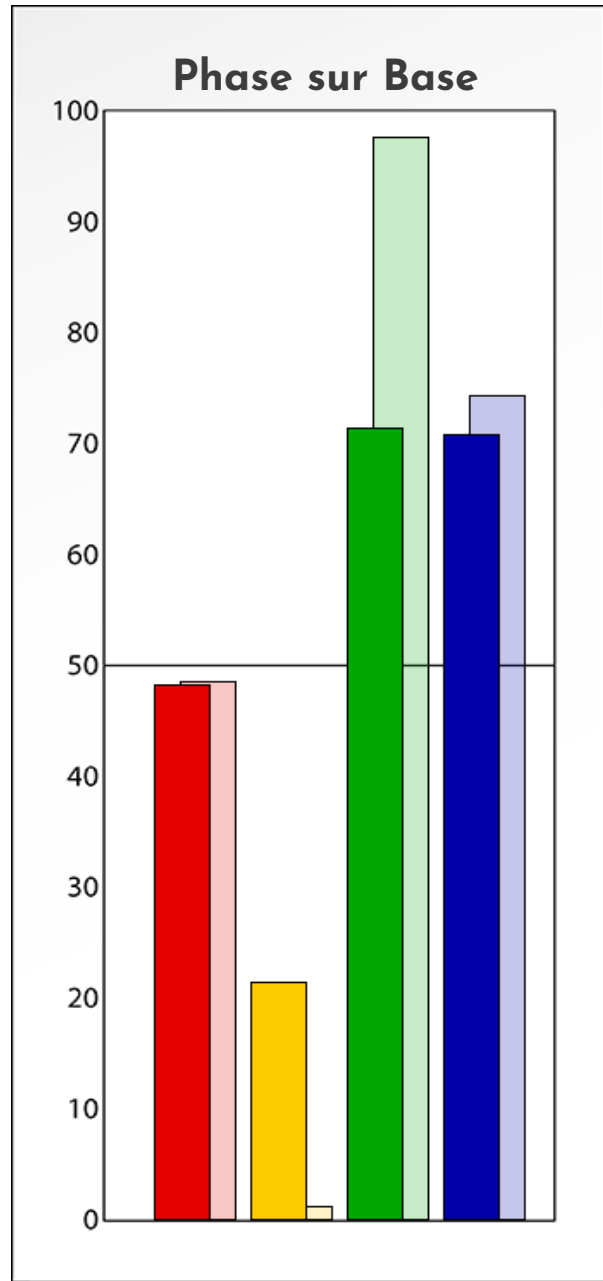
Le profil de Phase étant lié au contexte, il va de soi que l'interprétation des écarts avec votre profil de Base ne peuvent se faire qu'en tenant compte de ce contexte.

Ce qui est vrai entre vos deux graphes l'est également pour chaque indicateur Nuances® sur la grille. Les écarts entre leurs positions respectives indiquent autant de stimuli, de défis, de conflits ou de désirs. Ainsi la dynamique entre vos deux profils Nuances® (graphes + indicateurs) représente votre défi évolutif: quel pas souhaitez-vous faire et dans quelle direction pour être l'auteur de votre future évolution?

## COMPARAISON BASE/PHASE

Jessica Salaun

17-06-2024



**Indicateurs Nuances®**

**Base et Phase**

**Jessica Salaun**

**17-06-2024**

- Émotions de Base : ● ● ●
- Pensées de Base : ■ ■ ■
- ▲ Actions de Base : ▲ ▲ ▲
- Émotions de Phase : ○ ○ ○
- Pensées de Phase : □ □ □
- △ Action de Phase : △ △ △

