

Débrief Profil NUANCES Bastien GUILBAULT

RESTITUTION : le 30/07/2024 à 16h00

1.Introduction

Le modèle des couleurs est un modèle du comportement humain observable. Un des objectifs est d'améliorer notre communication et notre compréhension des autres.

Le modèle des couleurs nous permet :

- De connaître son style de comportement
- De reconnaître le style de comportement des autres
- D'accepter son style de comportement de façon à communiquer plus efficacement avec les autres.

Il est **observable** (il reflète notre style de comportement, c'est-à-dire la façon dont nous faisons les choses), **universel** (il a trouvé des applications dans chacune des cultures à l'intérieur desquelles il a été utilisé) et **neutre** (rien à voir avec le bien et le mal, décrit seulement les différences entre la façon dont chacun approche les problèmes, les autres, les prises de décisions... il n'y a donc pas de jugement de valeurs).

Il est utilisé avec Nuances, on ne réduit pas une personne à sa couleur dominante.

Cadre, contexte et objectifs :

- Durée max : 2H
- Confidentialité
- Nuances, respect de la singularité
- Déroulé
- Consentement
- Rappel du contexte
- Avez-vous déjà passé ce genre de test ? Qu'en avez-vous retenu ?

Bastien : Non, je n'ai jamais passé ce test. France (personne en formation NUANCES) m'en a rapidement parlé. Elle est peu rentrée dans les détails : synthèse des profils en fonction des couleurs. On a eu une formatrice en formation qui nous a parlé des différents tests que l'on pouvait utiliser en coaching.

Pas d'attente, c'est une opportunité. Je l'ai pris comme une occasion de mieux me connaître. Je suis curieux. J'ai trouvé parfois les questions assez dures, c'est caricaturale, très tranchées, dur de se positionner. Desfois difficile de choisir. J'ai mis moins de 30 min.

Objectifs :

- Identifier les forces
- Identifier les tensions, en essayant de les nommer
- Permet d'identifier les modes de pensée - d'action – d'émotion
- C'est utiliser en développement perso ou pro
- Quelles sont vos attentes ?

Bastien - Contexte :

J'ai 36 ans, actuellement je termine ma formation de diplôme universitaire e coach professionnel à Lille.

J'ai travaillé 12 ans dans le foot professionnel à Mouscron en Belgique. DAF au LOSC.

6 ans en directeur des opérations jusqu'à l'été 2022.

J'ai quitté le club et j'ai changé de voie. Ça s'est fait dans la douleur, car je commençais à m'épuiser. Je travaille tout le temps, beaucoup d'épuisement. J'ai convenu d'un départ à l'amiable, refusée à la fin. Période d'arrêt, sortie pour inaptitude pour être licencié. Prudhomme en cours avec eux, donc sortie pas cool.

Ca explique que j'ai pris du temps pour digérer cette expérience.

Pris du temps pour chercher ce que je voulais faire derrière.

J'avais prévu une reconversion 5 à 10 ans après.

Plutôt dans l'éducation.

J'avais fait un bilan de compétences en 2016.

Ce qui me plaisait le plus c'était le management, accompagner mes équipes et faire grandir les collaborateurs, donc le coaching.

Ça fait 10 ans que je travaille sur moi, yoga, méditation, départ dans le désert.

Coaché autour de cet univers.

Ça me permettait de trouver l'équilibre dans mon travail, fatigue, stress, anxiété, les enjeux, grosses responsabilités en étant très jeune.

J'étais dans l'optique d'être dans une bonne hygiène de vie.

Ça fait 11 ans que je travaille avec un psychologue.

Plus facile de travailler quand la mer est calme qu'en pleine tempête.

Formation dans le coaching : comme un coq en pâte. J'ai une maladie pro reconnue, je suis de nouveau confronté à ma fatigue avec une reprise d'une activité pro. Car je suis engagé dans ce que je fais. J'apprends une nouvelle activité ou c'est facile pour moi, où je suis performant.

Depuis le mois de mai, j'accompagne 6 personnes. C'est une activité qui me nourrit.

Dans mon ancien boulot, en semaine 19 salariés + 40 prestataires

Jour de match : 1000 personnes + orga et sécurité des matchs.

L'objectif : me mettre à mon compte.

Retraite dans le désert : rencontre avec un formateur par l'intermédiaire de ma femme. Ça devait être génial, même si ça faisait peur, m'absenter 3 jours dans mon monde de l'époque ce n'était pas possible. Pas de téléphone, pas possible. Suis partie avec ma femme. Changement de lieu tous les soirs, en silence, seul. Vrai travail d'introspection, de dépouillement, une vraie rencontre à l'autre. Plus personne n'a besoin de porter de masque.

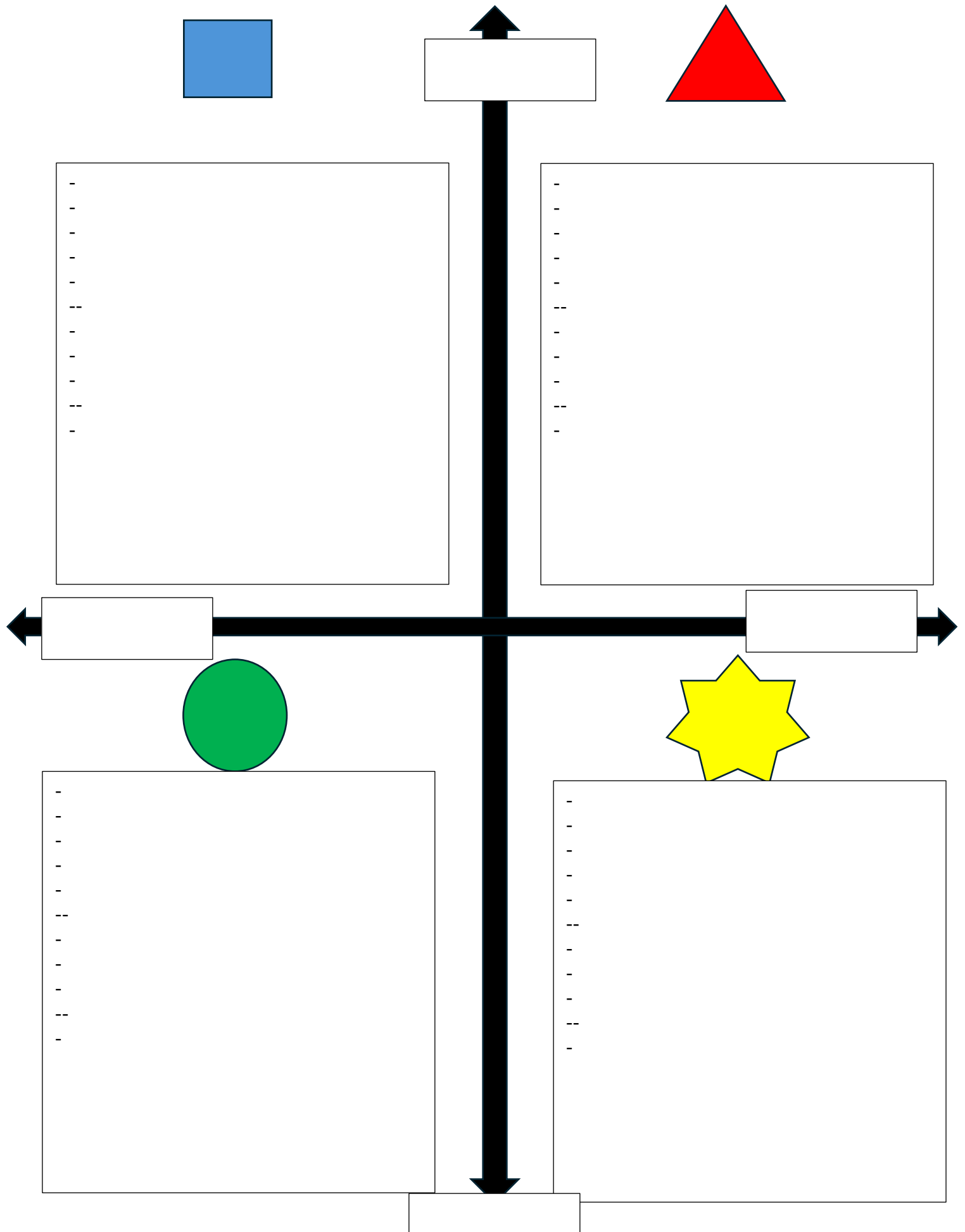
J'y suis retourné 3 fois, toujours au Maroc, j'y retourne en automne.

Car je veux pouvoir proposer ça avec mon activité.

Pas d'enfants, on a un chien qui est comme notre enfant.

2. Présentation du modèle NUANCES

1. Présentation des couleurs et de leurs modes de Pensée/Action/Émotion



2. Tensions et complémentarités des couleurs

Jung 2 attitudes : Introversion et Extraversion

Introversion : Monde intérieur, réfléchi, concentration, conserver, réserve, intimité, territorialité, profondeur

Extraversion : Monde extérieur, actif, interaction, dépenser, expansif, public, sociabilité, largeur

4 fonctions : **Pensée** (donne un sens et permet de comprendre), **intuition** (qui nous parle de nos possibilités futures et nous renseigne sur l'atmosphère environnante), **sentiment** (qui pèse et évalue), **sensation** (qui perçoit par l'intermédiaire de nos sens)

Pensée : Objectif, justice, froid, impersonnel, analyse, principe, conviction, juge, fermeté

Sentiment : subjectif, harmonie, chaleureux, personnel, empathie, valeurs, persuasion, avocat, intimité

Sensation : Factuel, orienté présent, réaliste, persistant, logique, les pieds sur terre, pratique, pointilleux

Intuition : aléatoire, orienté futur, conceptuel, inspirateur, imaginatif, la tête dans les nuages, créatif, généralisateur

Il y a donc des complémentarités dans les couleurs ainsi que des tensions.

Index de computation : PNL

Définitions :

- **Action** : ce que l'on fait, comment on le fait, c'est perceptible, comportement externe
- **Pensée** : processus interne, influencée par nos émotions et par nos comportements externes, ce que nous percevons ou non.
- **Émotion** : états externes, influencée également, dans l'accueil ou on des émotions.

Rouge

- **Pensée** : orientent les décisions sur des Bases rationnelles, peu de place aux sentiments, besoin de peu d'infos, seulement l'essentiel. Décision rapide en se fiant à l'intuition.
- **Action** : focalisé sur la réussite de la tâche, fonceur, énergique, dynamique, efficace, abrupt, dominateur
- **Émotion** : ne pas accueillir les émotions considérées souvent comme une faiblesse. Tendance à les rejeter et à les nier. Font de même avec les émotions des autres. Fuite dans l'action, déni, attitudes blessantes.

Jaune

- **Pensée** : décision avec aspect affectif. Peu d'infos, seulement l'essentiel. Se fient également à leur intuition.
- **Action** : focalisé sur la dynamique de la relation, expansif, enthousiaste, animé, communicatif, bavard, dispersé
- **Émotion** : accueil de l'émotion, et comme extravertis, auront tendance à les exprimer aussitôt. C'est stimulant. Centré sur ses propres émotions, risques de sautes d'humeur et égocentrisme.

Vert

- **Pensée** : prise en compte de l'aspect affectif. Ne font pas confiance à leur intuition. Décision prudente, et lente car prend du temps pour récolter les informations.
- **Action** : focalisé sur le maintien de la relation, doux, attentionné, paisible, coopératif, soumis, nonchalant
- **Émotion** : perçoit les émotions comme dignes d'intérêt, centré sur celles des autres, cache les siennes et rumine. Risque : rancune et mélancolie.

Bleu

- **Pensée** : orientent leurs décisions sur des bases rationnelles. Laissent peu de place aux sentiments. Ne se fient pas à leur intuition. Récoltent beaucoup d'informations.
- **Action** : focalisé sur la qualité du processus, précis, soigneux, méthodique, organisé, routinier, froid.
- **Émotion** : perçoit les émotions comme un danger (les siennes et celles des autres). Veut les contrôler, s'en protéger, en se retirant en lui-même. Risque : froideur, tour d'ivoire.

3. Polarités des couleurs

Principe de complétude et incomplétude

Principe de respiration

Une couleur n'est « complète » que dans sa richesse

que lorsqu'elle respire entre ses 2 polarités. Nécessaire à la satisfaction du besoin, de la couleur.

Rouge : Maitrise --→ Relâchement

Bleu : Structure -→Émergence

Jaune : Profusion -→Forme

Vert : Harmonie -→Affirmation de soi

Définition des graphes de base et de phase

Graphe de base : le moi privé, le moi naturel, le « corps », les ressources, la personnalité accumulée, ce qui est facile pour nous, là où l'on va puiser naturellement, ce que je suis, ce qui me structure.

Ce sont les réponses négatives au questionnaire de base qui donnent ce graphe.

Ce graphe est susceptible de moins bouger car il dépend de nos croyances, de notre éducation, de nos expériences, de notre environnement culturel.

Graphe de phase : le moi public, le « vêtement », le masque, l'adaptation, lié à l'environnement, c'est changeant, c'est la situation actuelle.

C'est le rôle que nous acceptons de jouer. C'est celui qui est le plus propice à changer.

A votre avis, quelle couleur êtes-vous ?

Rouge et Bleu

Vert jaune

Comment vous percevez-vous ?

Une dominance ?

Ordre des couleurs ? Laquelle activez-vous le + ?

Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous surpris ?

Bastien :

Ok, c'est dingue.

Surpris de la proportion du rouge.

Le bleu ok.

Jaune hyper étonnée.

Je m'attendais à ce que le rouge soit plus là.

Bleu : méthode, cadre, recherches d'info, je ne gère pas les émotions, je les mets au placard. Très loyal, chevaleresque. Rationnel

Vert : soin aux autres, attention.

Jaune : dynamique de la relation, pourquoi pas. Persuasion. Extraverti, bavard.

Rouge : compétition très présente, impatience. Décision rapide, vision globale. A enjeu : bleu, les autres plus rouges

- Indicateurs en BASE :

Émotions BVJ : tricolore – Flexible – adaptation possible en fonction de la situation à condition d'activer la bonne couleur au bon moment.

L'émotion est tout d'abord perçue comme un danger. Notion de contrôle. Système de protection ? Risque de repli sur soi (tour d'ivoire) ? -→ concernant les siennes ? **Système de protection**

Celles des autres sont dignes d'intérêt, conforte le repli sur soi en cachant les siennes ?

Le jaune vient y souligner une zone de tension ?
Sautes d'humeur ?
Principale zone de tension en soi ?
N'a-t-il pas vu ma souffrance latente ? (base ou phase) (référence au contexte)

Pensées BVB :

Les décisions sont orientées sur des bases rationnelles, laissent peu de place aux sentiments dans un premier temps.
Bastien ne se fie pas à son intuition. Il récolte des informations, pour prendre des décisions prudentes, de ce fait plus lentes.
L'affect entre dans l'équation du chemin de pensée.
Tension entre les deux ?
Le vert ne vient-il conforter la décision prudente ?
Rationaliser sa pensée.

Actions BJB :

Elle est focalisée sur la qualité du processus. Bastien est précis, soigneux, méthodique et organisé.
Le jaune entre en deuxième couleur, la dynamique de la relation est également importante dans l'action, une multiplicité des actions en lien avec les métiers. Moins routinier ? Plus communicatif ?
Tension dans la rythmicité ? Entre la tâche ou la relation
Ou finalement, n'est-ce pas une complémentarité ?
Pas de vert dans l'action, n'est-ce pas le jaune qui connote la coopération ?

Le rouge ne fait-il pas corps avec les autres couleurs ?
Méthodes de travail rigoureuse ?

Profil de phase :

Bastien : bleu moins élevé,
Travail fait sur les émotions, je leur fais de la place, je fais en fonction d'elles, je suis ok de sortir du cadre.
Beaucoup d'actions, j'étais 3 semaines de mes prudhommes, j'étais dans le conflit.
Je me caractérise par l'approche globale. La vision globale.
Ça me parle en ce moment d'être assez équilibrée.
En ce moment, je suis hors zone de confort.
Stimuler, challenge, mais pas carré
Insécurité financière changement de statut ?
Les journées ne se ressemblent pas, on sort de la routine, ça nourrit mon jaune, recherche d'une forme de stabilité
On bascule dans l'intuition, c'est rationnellement décidé.
Murement réfléchi : pour sortir de la zone de confort.
Vivre pleinement la transition, transformation.
Ressentir, vivre, expérimenter.

Le recueil d'infos sont passées, la dynamique d'actions est passée. 2 bonnes années de changements, transition douce, peu d'information.

1. Profil de phase :

- Indicateurs en PHASE :

Émotions VJV :

L'émotion est perçue comme digne d'intérêt, elle est centrée sur les autres.
Mais le jaune arrive, et ses émotions sont stimulées et/ou exprimées.
Les émotions sont accueillies ou sont là,

N'y a-t-il pas une tension entre le vert et le jaune entre l'intro et extraversion des émotions ?
Il n'y a plus de contrôle des émotions ? Sentiment d'incontrôle ? Comment Bastien le vit ? Les vit-il ou les subit-il ? Comment se sent-il ensemble ?
Quelles émotions s'expriment ? La peur ?

Pensées RVR :

Les décisions sont orientées sur des bases rationnelles, laissent peu de place aux sentiments dans un premier temps.
Bastien se fie à son intuition. Il récolte des informations seulement essentielles, pour prendre des décisions plus rapides.
L'affect entre dans l'équation du chemin de pensée et la sensation est toujours présente,
Tension entre les deux ? Y a-t-il une notion d'urgence à la situation vécue ?

Actions JJJ :

L'action bascule entièrement sur la dynamique de la relation. Elle est rapide, affective expansive, enthousiasme et dispersée.
Notion de changement qui entre en compte ? Nouveau chapitre ?
On quitte la zone de confort, donc est-ce confortable pour Bastien ?
Action éparpillée, elle part qu'en jaune, multiplication de projets et d'actions.
N'est-ce pas une notion de se chercher ?
Recherche de plaisir ? Le rouge a une notion d'impact ?