

# ANALYSE PREALABLE : le 29/06/2024

## 1. Contexte donné par Bastien par mail en amont :

Je m'appelle Bastien, j'ai 37 ans, je suis actuellement en réorientation et je termine un Diplôme Universitaire de Coach Professionnel, afin d'accompagner les personnes dans leur développement et leur épanouissement, que ce soit dans leur sphère professionnelle ou personnelle.

J'ai été dirigeant de club de football professionnel pendant 12 ans, étant DAF, DG et Directeur des Opérations, au LOSC principalement. J'ai donc assumé d'importantes responsabilités à cette époque, et eu la chance de travailler sur beaucoup de sujets et de projets différents, et avec de nombreuses personnes, plein de richesse et de qualités.

Travaillant quasiment 7/7 toute l'année, ce milieu a fini par m'user à la longue, et je suis parti sur un conflit avec mon employeur, qui n'a pas voulu admettre cet épuisement latent et m'accorder une porte de sortie.

Depuis 10 ans je travaille beaucoup sur moi, par la psychothérapie, la méditation, le sport et le yoga, et par des retraites dans le désert depuis 3 ans. La nature a pris une place importante dans ma Vie à présent grâce à cela.

J'évolue beaucoup depuis plusieurs mois, je sens que je me « transforme », et que ce processus en cours, n'est pas encore fini.

## 2. Problématique (s) ?

Pas donnée par mail en amont.

## 3. Profil de base :

Couleur dominante : le Bleu. Vient suite le vert.

Vient ensuite le jaune, puis le rouge.

Bleu : la conformité.

Vert : Stabilité

Selon Jung, on est sur une attitude d'introversion.

Sur les indicateurs en base, Bastien a toujours en première couleur le bleu, on peut donc noter que les pensées sont rationnelles, l'action est centrée sur la qualité, et les émotions sont un danger.

Bastien est donc orienté vers l'intérieur, la sensation, la récolte d'information, sur un rythme doux paisible.

Il est donc orienté sur la pensée : Objectif, justice, froid, impersonnel, analyse, principe, conviction, juge, fermé.

Ainsi que sur la sensation : Factuel, orienté présent, réaliste, persistant, logique, les pieds sur terre, pratique, pointilleux.

Bastien appréhende son environnement en l'analysant et en l'observant.

Le jaune vient-il pondérer l'introversion ?

Toutefois, la deuxième couleur majoritaire de Bastien est le vert, soit le côté affectif, le sentiment.

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

Ce vert intervient en deuxième couleur dans les indicateurs de pensées et d'émotions.

Le vert vient pondérer, personne sensible ?

- 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.
- Émotion : perçoit les émotions comme dignes d'intérêt, centré sur celles des autres, cache les siennes et rumine. Risque : rancune et mélancolie.

Le vert confirme dans la pensée, l'aspect « sensation » tout en prenant en compte l'aspect affectif.

N'y a-t-il pas un dilemme entre le vert et le bleu ?

N'y a-t-il pas une tension ou une complémentarité avec le jaune qui arrive dans les 3 indicateurs ?

Il y a un certain équilibre dans les indicateurs entre les 3 couleurs bleu, vert et jaune.

Qu'en est-il du rouge ?

#### - **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 ?

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 ?

#### **4. Profil de phase :**

Couleur dominante : le Rouge. Vient suite le vert.

Vient ensuite le jaune, puis le bleu.

Trio de couleurs très proche : Rouge – Vert – Jaune.

Il y a un BEAU mouvement des couleurs entre la base et la phase.

Rouge : la domination

Vert : Stabilité

Selon Jung, on est sur une attitude d'extraversion dans ce « phase ».

On peut déjà notifier une zone de tension avec le « VERT » quasi équilibré avec le rouge, ou une forme de complémentarité ?

Dû à un changement de vie ? De besoins ? un évènement récent ?

Sur les indicateurs en phase, Bastien change complètement de « format » de couleur.

Il y a une complète disparation du bleu, suite à la baisse considérable de la couleur en question ???

Est-on dans une période de fragilité ? (Plus de structure, insécurité ?)

Les pensées : le bleu est remplacé par le 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.

On est toujours sur une base rationnelle en premier lieu, on bascule dans l'intuition, dans cette phase.

Le rythme est plus rapide.

Bastien appréhende son environnement avec un nouveau point de vue, en étant « acteur » et « dans le contrôle ».  
Fuite ou part dans l'action ?

Toutefois, la deuxième couleur majoritaire de Bastien reste le vert, soit le côté affectif, le sentiment.  
Sentiment : subjectif, harmonie, chaleureux, personnel, empathie, valeurs, persuasion, avocat, intimité.  
Ce vert intervient en deuxième couleur dans les indicateurs de pensées et d'émotions.

- 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.
- Émotion : perçoit les émotions comme dignes d'intérêt, centré sur celles des autres, cache les siennes et rumine. Risque : rancune et mélancolie.

Le vert confirme dans la pensée, l'aspect « sensation » tout en prenant en compte l'aspect affectif.

N'y a-t-il pas un dilemme entre le vert et le rouge ?

N'y a-t-il pas une tension ou une complémentarité avec le jaune qui arrive (3 jaunes dans l'action dans les 3 indicateurs ?

Il n'y a plus d'équilibre, mais plutôt un travail « d'équilibriste » permanent dans le contexte actuel, Période de recherche ? De questionnements ?

#### - **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 ?

### **Hypothèses pour Bastien :**

Questions à poser au coaché selon le débriefing

1. Sur la base, n'y a-t-il pas du conflit entre les couleurs jaune – vert – bleu ?
2. En phase, il y a l'apparition du rouge, et du jaune – jaune – jaune dans l'action, Stimulation car changement ? N'est-on pas dans une période de transition ? Est-ce la bonne transition dans la manière ou dans le rythme ? Lié au changement de métier ? Changement entre un métier de performance et un métier centré sur l'humain ?
3. Que se passe-t-il pour avoir un tel changement d'indicateurs en ce moment ?
5. Est-ce perçue et/ou vécu positivement ? Période de satisfaction ? N'y a-t-il pas également une période de fragilité ? Tension ?
6. Creuser les différents domaines de vie : domaines d'Hudson
7. Est-il sur une mini transition ? au lieu d'une grande transition ?  
Il n'a pas fait son « Hiver » ? Son rouge a peur de son vert, on est dans l'action, alors qu'il a un vert développé, a peur de son « introspection » et que ça dure trop longtemps ? Peur de la période d'automne et de la phase de marasme ?  
N'est-il pas dans le déni de son inconfort actuel ?
8. Son bleu pourrait lui permettre de faire des micro-ajustements, l'analyse, ce n'est pas le cas. Pas pris le temps d'analyser.
9. A-t-il peur d'y aller dans ce marasme car ça pourrait durer longtemps ?

10. Fuite dans l'action dont il ne profite pas ? Pas de plaisir ?