

1. Présentation du Cadre de la restitution

2. Contexte de la personne

Aïda, 23 ans.

Je viens de l’Est, de Nancy.

J’avais envie d’être psychologue depuis toute petite. J’aime l’Humain, j’aime être utile, le côté traumatique de la vie ne me fait pas peur.

J’avais envie d’être ce que je n’avais pas eu.

J’ai fait une licence psycho à Nancy, ma L3 a été compliquée avec le confinement.

Suite à des événements, j’ai voulu mettre la formation de côté par manque de prise de recul et de sérénité.

J’ai fait une année sabbatique en tant que surveillante dans un collège.

C’était trop cool de bosser avec des enfants, j’ai adoré.

Au moment de postuler au master.

Je suis tombée sur le master ingénierie de formation à Lille.

Arrivée l’année dernière à Lille en connaissant personne.

J’ai connu mon alternance dans une asso, ça ne s’est pas super bien passé et les cours étaient flous, le mémoire m’angoissait. Le Mémoire était donc réalisé dans des conditions tendues.

M2 en alternance réalisé dans l’entreprise Rigolo Comme La Vie (crèches).

Je me questionne beaucoup en ce moment, ma tutrice est cool, mais il y a trop d’administratif, pas assez de relationnel. Pas assez d’humain. Ça perd de sens, d’intérêt et de ma présence.

Est-ce le lieu ? La branche ?

Je suis dans une période de questionnement.

Ça ne me fait pas peur.

Je suis de nature très volatile et d’aller partout.

Est-ce que je postulerai pas au master de psycho à la suite de ce master formation ?

Ces derniers mois ont beaucoup bougé, mes deux meilleurs amies (Nancy, Paris) et des copines à Lille, elles se sont mises en couple à la même période. Ça a provoqué des questionnements et des peurs en moi.

Est-ce qui serait peut-être temps de penser à moi.

Prise de conscience sur moi.

Je me suis pris une bonne giflle.

Ça tombe au bon moment.
Je coupe, je vis pour moi.
Avant j'ai pris en compte ce que les gens pensaient.
Je suis dans une phase d'acceptation et de faire ce que je veux.

Je suis en colocation.

3. Quelles sont les attentes de la personne ?

Non. Je suis ouverte, c'est de la curiosité, de savoir ce qui en ressort.

Reformuler l'attente.

Attentes de questionnements faire le lien.

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

5. Tensions et complémentarités des couleurs

Jung 2 attitudes : Introversion et Extraversion

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, fermé

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.

6. Polarités des couleurs

Connais-tu des gens avec des couleurs dominantes ?

7. Définition des graphes de base et de phase

A votre avis, quelle couleur êtes-vous ? Comment vous percevez-vous ?

Une dominance ?

Ordre des couleurs ? Laquelle activez-vous le + ?

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

Retours Aïda :

Vert et jaune ou inversement.
Les deux autres en faible quantité

La structure me fait souffrance.
Beaucoup d'idées
Pas du tout comme ça.

8. Analyse préalable :

- Profil de Base

Jaune vert pas étonnant.
Surprise sur la proportion du bleu, peu de rouge.
Je m'y attendais beaucoup plus.

Jaune dominant,
Suivi de près par le vert.
Le bleu arrive ensuite,
Et un peu de rouge.

Dominante dans l'extraverti, focus sur la relation (associé au vert).
Amicale, positive, à l'aise en société. Aimant la compagnie des autres.
En recherche du plaisir, communicantes, convaincantes.
On est dans la dominance de l'affectif avec le jaune et le vert.
Spontanéité, **changement et dynamisme**.
Sensibilité.

Centré sur ses propres émotions.
De la profusion et de la recherche d'harmonie.

Deux couleurs complémentaires du bas du diagramme :

- Affectif
- Relation
- Recherche du plaisir

Le vert vient s'y ajouter avec :

- De la sensation
- Éviter les conflits
- Renforcer la cohésion d'équipe

Possible tension entre le côté instinct - sensation ? Et l'émotion ?

Retours d'Aïda:

Je pars du principe que je ne peux pas accueillir l'émotion de l'autre si je n'accueille pas les miennes.

- **Indicateurs en BASE :**

- Émotions : JVV

Accueille des émotions, les exprimer. Extravertie.

Accueille des émotions de l'autre, ne pas forcément imposer aux autres les siennes.
Enfouir les émotions ? Ruminer ? Réactions à retardement,
Préfère se centrer sur celles des autres, empathique.

Aïda : Je n'ai pas de honte d'en parler et de faire face à celles des autres.
Temps de recul et on y revient, ça fait partie de toi.
Je ne peux pas être dans le déni des émotions.

- Pensées : JVJ

Les décisions sont prises en fonction de l'aspect affectif.
On est sur une pensée intuitive, besoin d'information essentielle. Les décisions sont rapides.

- Actions : JVJ

Focalisé sur la dynamique de la relation, expansif enthousiaste, animé et communicatif.
On est sur un rythme rapide.
Une touche de vert vient s'insérer pour travailler le maintien de la relation.

- **Profil de phase**

L'ordre des couleurs ne changent pas, mais les proportions si.
Le jaune baisse un peu mais reste dominant. Petite perte de plaisir en fonction du contexte ?
Le vert baisse,
Le bleu baisse plus, une période de fragilité ?
Le rouge baisse également.

Dominante dans l'extraverti, focus sur la relation (associé au vert).
Amicale, positive, à l'aise en société. Aimant la compagnie des autres.
En recherche du plaisir, communicantes, convaincantes.
On est dans la dominance de l'affectif avec le jaune et le vert.

Spontanéité, changement et dynamisme.
Sensibilité.

Centré sur ses propres émotions.
De la profusion et de la recherche d'harmonie.

Deux couleurs complémentaires du bas du diagramme :

- Affectif
- Relation
- Recherche du plaisir

Le vert vient s'y ajouter avec :

- De la sensation
- Éviter les conflits
- Renforcer la cohésion d'équipe

Possible tension entre le côté instinct - sensation ? Et l'émotion ?
Voir en fonction du contexte.

Retours d'Aïda :

- **Indicateurs en PHASE :**
- Émotions : VJB

Contexte du moment ?

On bascule d'abord en vert ou on n'accueille plus son émotion comme en jaune.
On enfouie, on n'exprime pas, on se centre sur celle de l'autre d'abord.

Le bleu arrive, on intellectualise ? On rationalise ?
On met finalement l'émotion au placard car on s'en méfie ?

- Pensées : JVJ

Même schéma d'indicateurs qu'en base.
Faire le lien avec le contexte du moment ?

- Actions : JJJ

En ce moment, le côté vert de l'action diminue, en lien avec la baisse de la couleur verte.

Le rythme est bien plus rapide, et c'est la dynamique de la relation qui est priorisée.
Le rapport aux choses ou aux personnes évoluent en ce moment ?

Du changement ? Plus d'interactions dans l'environnement ? Dans un domaine de vie en particulier ?

HUDSON

5 domaines de vie

- Moi, domaine personnel : dvpt perso, loisirs, santé, territoire
- Couple : amitié, intellectualité, sentimentalité, sensualité, sexualité
- Famille élargie : enfants, parents, amis proches
- Professionnel : monde du travail
- Social, communauté : connaissance, engagements dans la société

Creuser les domaines de vie

Conclusion :

Feedback :