

1. Présentation du Cadre de la restitution

2. Contexte de la personne

Céline, 33 bientôt 34 ans.

Célibataire pas d'enfants.

Mon célibat je le vis plutôt pas mal. J'aimerais avoir quelqu'un parfois, partager des moments. Malgré tout, je ne suis pas en recherche active de trouver quelqu'un parce que compliqué les réseaux de rencontre. Quand je sors avec les amis, ce n'est pas enclin à rencontrer quelqu'un. Mon groupe d'amis est très important, c'est la famille, la famille que l'on a choisie.

Mes amis m'écoutent me conseillent.

J'aime une certaine forme de tranquillité, j'ai besoin de me poser, de souffler un peu.

Moment de solitude pour me poser.

Je me pose la question si ça ne provoque pas des habitudes de « vieilles filles », si quelqu'un entrerait dans ma vie, cela mettrait un gros temps d'adaptation.

J'aime faire plein de choses et bouger. Mais aussi besoin de ne rien faire.

Avant je culpabilisais de rester dans mon canapé une journée, maintenant cela ne me fait plus rien.

Côté pro : aucun regret d'avoir plaqué mon ancien boulot, cela fait bientôt 2 ans, Réorientation dans la fabrication et vente de produits de cosmétiques faits maison en montant mon auto-entreprise.

Très prenant. Et je suis seule, tout ne me plaît pas forcément. J'aime confectionner, mais la réglementation et l'administratif, ce n'est pas facile. La communication, j'aime, mais je n'ai pas assez de temps.

Ce qui m'angoisse, pour le moment, c'est que je n'arrive pas à me dégager un salaire, pôle emploi s'arrête bientôt. Il va peut-être falloir trouver un boulot à côté, moins de temps pour ma boîte ?

Point d'interrogation qui me pèse en ce moment ?

Terrain familiale : mes parents divorcent à 60 ans. Ca ne m'affecte pas plus que ça, il était temps. Je suis contente pour mon père. Je suis inquiète pour ma mère, est-ce qu'elle va pas repartir en dépression et dans l'alcool et se laisser sombrer ? Et en même temps ça m'énerve. Elle se fait passer pour la victime, c'est injuste pour mon père et ça me saoule.

Nous ne sommes pas proches avec mon frère, on ne l'a jamais été. Depuis qu'on ne vit plus sous le même toit, quand on se voit ça va, on peut compter sur l'un l'autre. Mais c'est une relation superficielle. J'aimerais être plus proche de lui.

Karaté : grande place dans ma vie. J'aimerais m'entraîner plus régulièrement, je suis plus dans l'arbitrage internationale. Moins de pratique, j'essaie d'y aller le jeudi soir ; Les cours que je donne le mercredi soir, je suis tiraillée, j'aime transmettre et en même temps la mentalité des jeunes me gonfle. Je vais souvent faire cours avec une petite flemme.

L'arbitrage : cote arbitre, je fais mon truc, je me fais plaisir, j'ai pris confiance en moi. Maintenant je suis convoquée sur les compétitions les plus grosses. Je me fais plaisir. Très prenant et très fatigant, mais je n'ai aucun problème avec ça. Le côté responsable de l'arbitrage, la partie formation avec les stages, c'Est chouette je transmets. Par contre le coté relation avec les élus, politique ça me gonfle a mort, parce que bcp sont incompétents, et c'est compliqué de bosser avec eu, et nous sommes en période électorale, donc période de transition avec jeux politiques. J'ai donc annoncé que si certaines personnes étaient réélues, je ne me représenterait pas à mon poste.

3. Quelles sont les attentes de la personne ?

Curiosité, ou je me situe, comment je fonctionne.
Reformuler l'attente.

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 de Céline :

Vert dominante.

Bleu

Jaune

rouge

8. Analyse préalable :

- Profil de Base

Vert dominant.

Suivi du bleu.

Le jaune est très marqué également

Le rouge en plus petite quantité.

Personne discrète, fiable et introvertie. On est dans l'affectif.

Soucieux du bien-être des autres, grande qualité d'écoute.

Recherche de la sécurité ?

Résistante au changement ? non

Observation et réservée.

Organisation, réflexion, rationnelle.

De la prudence. Risques mesurés

Besoin de comprendre ce qui l'entoure.

Réflexion et organisation avant de passer à l'action.

Sentiments, peu de communication sur le sujet ? déni ? danger ?

Qualité de la relation plutôt qu'une multitude de contacts.

Recherche du plaisir dès qu'elle le peut.

Deux couleurs complémentaires du côté du diagramme :

- Introversion et dans la sensation
- Côté paisible

Le jaune vient s'y ajouter avec :

- Le plaisir dans ce qui est entreprit
- Positivisme
- Communication

Possible tension entre le côté rationnel et affectif ? Et la pensée et le sentiment ?

Ainsi que dans la gestion d'émotion entre les 3 couleurs ?

Retours de Céline :

- **Indicateurs en BASE :**

- Émotions : VBJ

Accueil de l'émotion, introvertie et ne veut pas les imposer aux autres.

Enfourer ses émotions et les ruminer.

Le bleu vient y mettre quelque chose de « dangereux », « méfiance » mise au placard des émotions ?

Empathique, attention à la sympathie. Excès émotionnel ?

Risque de rationaliser, intellectualiser l'émotion.

A ne rien laisser filtrer. Tour d'ivoire.

Saute d'humeur avec le jaune ?

- Pensées : VBJ

On est sur le côté de la sensation.

Besoin de récolter beaucoup d'informations pour prendre des décisions prudentes.

On a l'affect en premier lieu, puis le rationnel qui arrive dans l'équation.

L'instinct n'est pas prioritaire. Les décisions sont prises avec du temps. Les sentiments peuvent être écartés dans certains cas, mais sont présents avec le VJ

Décisions lentes (bleu) rapides (jaune) ?

- Actions : VBB

Focalisée sur le maintien de la relation, doux, attentionné, paisible,

Et sur la qualité du processus.

C'Est organisé et méthodique.

Le rythme est paisible.

- **Profil de phase**

L'ordre des couleurs ne changent pas, mais les proportions si.

Le vert monte. On est dans l'hyper émotion ? Evènement lié à une situation qui développe l'hyper affectivité ? Fragilité dans une relation ? Tension dans une relation ?

Le bleu baisse.

Phase de fragilité ?

Baisse du jaune, période de perte de plaisir ?

Le rouge augmente pas mal (plus du double).

Personne discrète et introvertie. On est dans l'affectif.

Recherche de la sécurité ?

Résistante au changement ?

Observation et réservée.

Organisation, réflexion, rationnelle.

Pas de communication des sentiments/émotions ?

Toujours deux couleurs complémentaires du côté du diagramme :

- Introversion et dans la sensation

- Côté paisible

Possible tension entre le côté rationnel et affectif ? et la pensée et le sentiment ?
Ainsi que dans la gestion d'émotion.

Le rouge arrive traduction dans la pensée ? Une notion d'urgence arrive ? Une échéance qui provoque une situation inconfortable ?

- **Indicateurs en PHASE :**

- Émotions : VVV

- Culpabilité, perte de confiance, échec

Cacher les siennes ++

Rumine

Risque de rancune, forte mélancolie ? excès émotionnel.

- Pensées : BRJ

On bascule sur le côté rationnel avec le bleu puis l'apparition du rouge dans cet indicateur. Les sentiments sont clairement écartés en phase. On va basculer sur une notion plus rapide voire de l'urgence ?

- Actions : JBV

Focalisé sur la dynamique de la relation de la relation,

Et non plus sur le maintien en premier lieu.

Le bleu vient ramener la qualité du processus.

Et le vert vient confirmer le rythme paisible.

Conclusion :

Feedback :

Super intéressant, on te met dans une case, on te nuance ton profil,

Indicateurs c'est chouette, pas étonnée,

Instructif car on peut voir ce sur quoi tu travailles,

Comment améliorer son confort de vie

Mieux te connaître et réagir.