

# NOTRE PERSONNALITÉ

Comment expliquer que pour une même situation, la réaction de plusieurs personnes sera différente ? Que face au besoin de faire un choix, certains réfléchiront des heures là où d'autres fonceront tête baissée ? Qu'en écoutant le discours de certaines personnes nous approuvons à 100% ou nous contestons radicalement ?

La seule responsable ? **Notre personnalité.** La personnalité c'est cet ensemble qui regroupe nos comportements, nos attitudes, nos traits de caractères, nos valeurs. C'est elle qui guide nos choix, nos décisions, nos actions et qui nous caractérise en tant que personne.

## SOMMAIRE

Les 4 phases du changement

- Les 6 types de personnalité de la Process Com
  - Le « Persévérant »
  - L'empathique
  - Le rebelle
  - Le travailleur
  - Le promoteur
  - Le rêveur
- En conclusion

### Les 4 phases du changement

Selon le Dr Frederic Hudson (psychologue, philosophe et théologien), nos vies peuvent être perçues comme une succession de cycles, de **changements**, constitués chacun de **4 phases** :

- Un « lancement » : **phase de démarrage** où tout va bien, on ne perçoit que du positif, on est euphorique, la motivation et l'énergie sont à leur maximum.
- Une « désynchronisation/Marasma » : **phase de déclin**, de prise de conscience, d'interrogation, car tout ne se passe pas comme prévu, les résultats ne sont pas à la hauteur de nos attentes, la fatigue et l'impatience pointent leur bout du nez.
- Un « désengagement/cocooning » : **phase de découragement**, de gros doutes, de dépression, de désillusion. Les batteries sont à plats, on veut tout abandonner.
- Une « réintégration/renouveau » : **phase de croissance**, où l'on relève la tête, on se remet en action, on se remobilise, on retrouve confiance en soi. L'énergie et la motivation reprennent du poil de la bête.

### Les 6 types de personnalité de la Process Com

Bien que nous soyons tous uniques, il est possible de définir 6 grandes familles d'individus, **6 « types de personnalités »** grâce à la Process Communication (Process Com) de Taibi Kahler avec chacun ses qualités et ses défauts.

Découvrons ensemble quels sont les 6 types de personnalité, comment les reconnaître et comment chacun réagit face au changement...

### **Le « Persévérant »**

Si votre type de personnalité est Persévérant, vous êtes à la fois : **Conscientieux(se), dévoué(e), observateur(trice)**

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication factuel**.
- C'est également par des questions ou des interrogations qu'il communiquera le mieux avec vous.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin d'être reconnu(e)** pour votre travail et pour vos convictions.
- Sous stress, dans un échange, vous avez d'abord tendance à relever chez autrui ce qui ne va pas, puis si le stress augmente, vous aurez probablement tendance à devenir cassant(e), à ne plus écouter les autres, et à chercher à imposer votre point de vue.
- Il vous faut retrouver votre confiance en votre interlocuteur pour revenir à votre efficacité naturelle.

Vous êtes apprécié(e) pour :

- Vos **qualités d'observation** qui vous permettent d'évaluer avec une certaine lucidité une situation, une personne ou une idée.
- Votre **conscience professionnelle** (et personnelle) qui vous permet de développer une morale à laquelle vous êtes attaché(e) et qui fait souvent l'admiration de votre entourage.
- Votre **sens du dévouement** que l'on constate sans mal devant votre ténacité à respecter un idéal, un principe, une valeur, un engagement jusqu'au bout.

Vous vous sentirez à l'aise dans la phase de démarrage ; dès lors que vous aurez tous les éléments en mains, vous partirez serein. Si tout ne se déroule pas comme vous l'aviez prévu, vous disposez des ressources nécessaires pour faire votre introspection. Passant au-delà des doutes, vous garderez votre ligne de conduite dans le respect de vos valeurs pour poursuivre et atteindre vos objectifs, quel que soit le temps que cela vous demandera.

### **L'empathique**

Si votre type de personnalité est Empathique, vous êtes à la fois : **Compatissant(e), chaleureux(se) et sensible.**

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication chaleureux et bienveillant**.
- C'est également sur ce mode nourricier que vous communiquez naturellement.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin d'être reconnu(e)** en tant que personne et dans un environnement agréable. La satisfaction de vos besoins sensoriels est très importante pour vous.

- Sous stress, dans un échange, vous avez d'abord tendance à minimiser ce qui vient de vous et faire passer l'autre en priorité. Vous pouvez alors accepter des situations qui ne vous conviennent pas et manquer de fermeté dans vos décisions.
- Sous stress plus profond vous aurez probablement tendance à faire des erreurs grossières qui risquent de provoquer l'hostilité de votre entourage.
- Il vous faut retrouver votre confiance en vous afin de revenir à votre état d'efficacité naturelle.

#### **Vous êtes apprécié(e) pour :**

- Votre **chaleur humaine** qui vous permet de développer des relations intimes avec votre entourage. Vous aimez bien recevoir vos amis chez vous.
- Votre **compassion pour autrui** et votre **faculté d'écoute** de l'autre. Une écoute active par laquelle vous montrez que vous comprenez bien ce que votre interlocuteur ressent.
- Votre **sensibilité** qui vous permet de ressentir les ambiances et les humeurs en utilisant chacun de vos cinq sens.
- 

Vous vous sentirez à l'aise dans la phase de démarrage, dès lors que vous serez soutenu par votre entourage. Très à l'écoute des autres, vous aurez tendance à vite vous décourager face aux remarques et objections extérieures. Il sera nécessaire de reprendre confiance en vous pour progresser et atteindre vos objectifs.

Votre entourage sera alors déterminant dans votre réussite. Sachez vous entourer des bonnes personnes.

#### **Le rebelle**

Si votre type de personnalité est Rebelle, vous êtes à la fois : **spontané(e), créatif(ve) et ludique.**

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication énergique et réactif.**
- C'est également sur ce mode ludique et émotif que vous communiquez naturellement.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin de contacts**, c'est-à-dire de stimulations variées de la part de votre entourage.
- Sous stress, dans un échange, vous avez d'abord tendance à « ramer », à ne plus comprendre ce que vous explique votre interlocuteur. Tout vous semble ennuyeux et compliqué. Vous pouvez alors avoir tendance à rejeter la responsabilité sur les autres et à faire preuve de mauvaise foi caractérisée.
- Il vous faut retrouver un contact avec autrui, souvent par le jeu ou le rire afin de revenir à votre état d'efficacité naturelle.

#### **Vous êtes apprécié(e) pour :**

- Votre **créativité** qui vous permet de trouver une solution là où les autres ne voyaient que des problèmes.
- Votre **sens ludique** qui vous permet de transformer une tâche ingrate en un jeu.
- Votre **spontanéité** qui génère une énergie positive et souvent « décoiffante » dans vos contacts avec autrui.

Vous êtes très à l'aise avec le changement, peut-être même trop ! Votre peur de l'ennui et votre besoin permanent de stimuler votre vie vous entraînent à provoquer le changement. Toujours des projets plein la tête, à l'affût de nouvelles idées, votre entourage n'arrive plus à vous suivre et vous-même ne terminez jamais ce que vous avez commencé.

### **Le travaillomane**

Si votre type de personnalité est Travaillomane, vous êtes à la fois : **Organisé(e), responsable et logique.**

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication factuel**. C'est également par des questions et des interrogations qu'il communiquera le mieux avec vous.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin d'être reconnu(e) pour votre travail**. Vous avez aussi besoin que les choses soient organisées et inscrites dans le temps.
- Sous stress, dans un échange, vous avez tendance à d'abord sur-détailler votre discours, à ouvrir de multiples parenthèses, pensant vous rendre ainsi plus clair(e). Si le stress augmente, vous aurez alors tendance à reprendre à votre charge tout ce que vous aviez délégué afin de le contrôler jusque dans les moindres détails.
- Il vous faut retrouver votre logique initiale ou votre structure afin de revenir à votre efficacité naturelle.

**Vous êtes apprécié(e) pour :**

- Vos **qualités d'organisation** qui vous permettent de planifier de façon très exhaustive toutes les étapes d'une tâche à entreprendre.
- Votre **logique** qui vous permet de trouver la structure d'une idée et de la clarifier rapidement pour les autres.  
Votre **sens des responsabilités**, qui vous attire la confiance de votre entourage tant professionnel que personnel.

Vous vous sentirez à l'aise dans la phase de démarrage, dès lors que vous aurez planifié votre processus de changement. Organisé et méthodique vous savez ce que vous voulez et comment faire pour l'atteindre. Votre rigueur et votre persévérance vous permettront de passer outre les moments de doutes et de découragements. Vous ne prêtez pas attention à votre entourage, vous n'avez qu'un seul objectif en tête, atteindre vos objectifs.

### **Le promoteur**

Si votre type de personnalité est Promoteur, vous êtes à la fois : **Charmeur(euse), adaptable et plein(e) de ressources.**

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication puissant et impératif**.
- Vous communiquez naturellement sur ce mode directif.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin d'excitation, de défis**. Vous aimez particulièrement les situations à très haut niveau d'énergie.

- Sous stress, dans un échange, vous avez d'abord tendance à vous impatienter et à trouver votre interlocuteur trop faible. Puis si le stress augmente vous aurez tendance à prendre des risques exagérés pour votre santé, votre situation, vos affaires. Vous avez alors probablement tendance à manipuler les autres pour arriver à vos fins.
- Il vous faut retrouver ce qui vous motive et qui est excitant dans l'échange afin de revenir à votre état d'efficacité naturelle.

#### **Vous êtes apprécié(e) pour :**

- Votre **charme** qui vient à la fois de votre manière directe de communiquer et de votre sens du compliment qui fait mouche. Même si vous êtes parfois maladroit(e), vous êtes un compagnon(ne) recherché(e) et apprécié(e).
- Vos **ressources** paraissent intarissables et vous permettent de vous relever quels que soient la « tuile » ou le coup dur qui vous sont arrivés (ou que vous avez provoqués). Vous rebondissez toujours.

•  
 Votre sens de l'adaptation vous permet d'intégrer rapidement un nouveau contexte si différent soit-il du précédent. Vous aimez et recherchez le changement. Vous voyez en chaque difficulté à relever une opportunité à saisir. Pensez à votre entourage, prenez parfois le temps de profiter de l'instant présent et de vous satisfaire de ce que vous avez

#### **Le rêveur**

Si votre type de personnalité est Rêveur, vous êtes à la fois : **Calme, imaginatif(ve) et introspectif(ve)**.

- Pour stimuler votre écoute et votre intérêt votre interlocuteur choisira un mode de **communication clair et directif**.
- Vous émettez peu de signaux en retour. Vous répondez, en prenant le temps de la réflexion si on vous le demande directement. Vous aimez alors que l'on attache de l'importance à ce que vous avez dit.
- Pour vous sentir efficace et bien avec vous-même vous avez **besoin de solitude**, d'un lieu tranquille pour recharger vos batteries et n'hésitez pas à vous « échapper » par moment au cours de discussions ou de réunions trop longues.
- Sous stress, dans un échange, vous avez tendance à d'abord vous retirer en vous-même. Puis si le stress augmente vous pouvez aller jusqu'à vous retirer physiquement.
- Il vous faut un moment de retrait afin de revenir à votre efficacité naturelle.

#### **Vous êtes apprécié(e) pour :**

- Votre **calme** qui vous permet quelle que soit la gravité d'une situation de rester d'humeur égale et de garder à l'esprit les différentes hypothèses ou solutions possibles.
- Vos **qualités d'introspection** qui font de vous un(e) observateur(trice) très compétent(e) de vos semblables. A la recherche de vous-même vous avez appris à ne pas juger autrui trop vite.
- Votre **imagination** qui vous permet d'explorer toutes les hypothèses ou les options qui s'offrent à vous et de les démultiplier à l'infini.

Votre imagination et votre originalité sont vos meilleures amies mais également vos pires ennemies face au changement. Source d'inspiration inépuisable, votre créativité sera votre meilleure alliée dans votre progression vous permettant de trouver des solutions à tous les obstacles rencontrés. Toutefois, cette même créativité peut vous conduire à vous disperser et vous éloigner de vos objectifs initiaux.

### **En conclusion**

Pour conclure, chacun d'entre nous a un peu du sens des valeurs du Persévérant, un peu de la spontanéité du Rebelle, un peu de la compassion et de la chaleur humaine de l'Empathique, un peu de la logique qui caractérise le Travaillomane, un peu du goût du risque du Promoteur et du calme introspectif que nous montre le Rêveur.

Ces six types de personnalités sont tous présents chez l'individu, mais à des degrés d'intensité différents.

Chaque personne fonctionne de façon préférentielle selon un ou deux d'entre eux. Ce qui permet de comprendre pourquoi, tout en étant unique, nous partageons de grandes caractéristiques avec d'autres individus. Ce qui permet de comprendre pourquoi également tout le monde ne réagit pas de la même manière face au changement.

*Cet article « Pas tous égaux face au changement : les 6 types de personnalités » est un article invité de Stef & Mag, du blog [Aventuresdenotre vie.com](https://www.aventuresdenotre vie.com).*