

Yves Constantinidis

Avec un
POSTER
détachable !

Communiquer sans stress avec *Process Communication Model*

en **50** fiches pratiques



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Je tiens à remercier mon éditeur Antoine Derouin qui a accueilli mon idée et soutenu mon initiative d'écrire un ouvrage sur PCM.

Je souhaite exprimer toute ma gratitude à Gérard Collignon, président de Kahler Communication France, qui a relu et commenté le texte de mon ouvrage dans sa totalité et m'a apporté un feedback d'une valeur inestimable.

Je souhaite remercier mes formateurs et master trainers en PCM à qui j'ai emprunté des idées : Pierre Agnese, Patrice Dubourg, Mickaël Dufournaud, Jérôme Lefeuvre et Jean-Luc Monsempès.

Merci à Christian Becquereau et Sylvie Nélaton, qui m'ont apporté leur vision de PCM et m'ont encouragé à écrire ce livre.

Merci à Laurence Nicaise, qui a relu chaque chapitre d'un œil neuf et m'a fait des remarques constructives sur le texte et les illustrations. Pour cette seconde édition, merci à Stéphanie Baron pour son travail de relecture et à Mickaël Dufournaud pour ses conseils.

Merci à Karin, Nicolas et Mélina qui m'ont soutenu tout au long de l'écriture de cet ouvrage.

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2019
© Éditions Eyrolles, 2024 pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01523-6

Yves Constantinidis

Communiquer
sans stress avec
*Process
Communication
Model*

en **50** fiches pratiques

2^e édition

● Éditions
EYROLLES

Sommaire



Préface	4
Guide de lecture graphique	5
Pour qui est ce livre ? Et pourquoi ?	8
À la découverte de PCM	9
FICHE 1. <i>PCM en dix mots</i>	10
FICHE 2. <i>PCM : à quoi ça sert ?</i>	12
FICHE 3. <i>PCM en dix étapes</i>	14
FICHE 4. <i>Les six Types de Personnalité</i>	16
FICHE 5. <i>La Base</i>	18
FICHE 6. <i>La Phase</i>	20
Mieux se connaître, mieux connaître les autres	23
FICHE 7. <i>Les positions de vie</i>	24
FICHE 8. <i>Observer</i>	26
FICHE 9. <i>Les environnements préférés</i>	28
FICHE 10. <i>Les Perceptions</i>	30
FICHE 11. <i>Les Parties de Personnalité</i>	32
Mieux communiquer	35
FICHE 12. <i>Canal et Perception</i>	36
FICHE 13. <i>Le canal Directif</i>	38
FICHE 14. <i>Le canal Interrogatif</i>	40
FICHE 15. <i>Le canal Nourricier</i>	42
FICHE 16. <i>Le canal Émotif</i>	44
FICHE 17. <i>Savoir parler sur tous les canaux</i>	46
FICHE 18. <i>Les styles d'interaction</i>	48

Gérer le stress et les malentendus	51
FICHE 19. <i>Les Besoins Psychologiques</i>	52
FICHE 20. <i>La mécanique du stress</i>	54
FICHE 21. <i>La descente dans le stress</i>	56
FICHE 22. <i>La « vrille de stress »</i>	58
FICHE 23. <i>Le 1^{er} degré de mécommunication</i>	60
FICHE 24. <i>Répondre à un masque du 1^{er} degré</i>	62
FICHE 25. <i>Le 2^e degré de mécommunication</i>	64
FICHE 26. <i>Gérer un 2^e degré de stress</i>	66
FICHE 27. <i>Gestion de la relation au quotidien</i>	68
FICHE 28. <i>Le 3^e degré de mécommunication</i>	70
FICHE 29. <i>La question existentielle</i>	72
Notions avancées	75
FICHE 30. <i>Les Problématiques Émotionnelles</i>	76
FICHE 31. <i>Le changement de Phase</i>	78
FICHE 32. <i>Les Scénarios d'échec</i>	80
FICHE 33. <i>Les Mythes</i>	82
Les six Types à l'état pur	85
FICHE 34. <i>Le type Analyseur</i>	86
FICHE 35. <i>Phase Analyseur</i>	88
FICHE 36. <i>Le type Persévérant</i>	90
FICHE 37. <i>Phase Persévérant</i>	92
FICHE 38. <i>Le type Empathique</i>	94
FICHE 39. <i>Phase Empathique</i>	96
FICHE 40. <i>Le type Imagineur</i>	98
FICHE 41. <i>Phase Imagineur</i>	100
FICHE 42. <i>Le type Promoteur</i>	102
FICHE 43. <i>Phase Promoteur</i>	104
FICHE 44. <i>Le type Énergiseur</i>	106
FICHE 45. <i>Phase Énergiseur</i>	108
PCM au quotidien	111
FICHE 46. <i>Utiliser le modèle pour soi</i>	112
FICHE 47. <i>PCM et les enfants</i>	114
FICHE 48. <i>PCM au travail</i>	116
FICHE 49. <i>Se former à PCM</i>	118
FICHE 50. <i>Questions fréquemment posées</i>	120
Pour aller plus loin	122

PCM en dix mots

Voici les dix mots-clés les plus importants de Process Communication Model.

► 1. PCM est un **Modèle de personnalité**

Process Communication Model® est un modèle de personnalité, élaboré par Taibi Kahler, docteur en psychologie, au cours des années 1970. Un modèle n'est pas la réalité. Le statisticien G. Box a écrit « tous les modèles sont faux, certains modèles sont utiles ». PCM est un modèle utile à la connaissance de soi et des autres, et à une communication harmonieuse.

► 2. Il y a six **Types de Personnalité**

Chaque Type de Personnalité a ses caractéristiques, ses qualités propres, une manière bien à lui de voir le monde et de s'exprimer.



Analyseur



Persévérant



Empathique



Imagineur



Promoteur



Énergiseur

► 3. Notre personnalité est vue comme une **structure**

PCM ne classe pas les individus par catégories. La personnalité d'un individu est une combinaison des six Types en des proportions variables.

► 4. L'un de ces six Types, la **Base**, est plus présent

Pour chacun de nous, l'un de ces six Types occupe une place prépondérante dans notre personnalité tout au long de notre vie. On l'appelle la Base.

► 5. Notre Base détermine notre **Perception**

La Base détermine en grande partie la manière dont nous percevons le monde, notre environnement et notre mode d'interaction avec les autres.

► 6. Chacun de nous a un Canal préférentiel

Un Canal de communication est une « longueur d'onde » sur laquelle nous communiquons. Notre Canal préférentiel est celui de notre Base.

► 7. La Structure de Personnalité est comme un immeuble

En PCM, on représente un profil de personnalité comme un histogramme horizontal à six barres appelé « immeuble de personnalité », où la Base est représentée par l'étage inférieur, les cinq autres Types étant triés par niveau d'énergie décroissant.



► 8. Notre source de motivation est dans la Phase

La Phase est celui des six Types qui, en chacun de nous, porte la motivation. Elle peut se trouver à n'importe quel étage de notre immeuble. Lors de notre vie, elle peut changer et passer à l'étage du dessus. Ce mécanisme est long (des mois, des années) et échappe à notre volonté.

► 9. Nos Besoins Psychologiques sont dans notre Phase

Dans la Phase se trouvent aussi nos Besoins Psychologiques. Lorsqu'ils ne sont pas satisfaits positivement, nous cherchons à les satisfaire négativement et nous passons sous stress. Ces comportements varient en fonction du Type de Personnalité de notre Phase. Ils disparaissent généralement lorsque les Besoins Psychologiques sont à nouveau satisfaits positivement.

► 10. Stress égale « mécommunication »

Plus nous sommes sous stress, plus nous communiquons mal. Inversement, plus notre interlocuteur nous envoie des signaux de « mécommunication » et plus nous avons tendance à passer sous stress. PCM nous offre des outils permettant de rétablir une bonne communication interpersonnelle.