

Sommaire

Remerciements	5
Introduction	11
Chapitre 1 - Taibi Kahler et le modèle Process Com®	13
Taibi Kahler, un observateur humaniste et un créateur inspiré.....	13
Les bases du modèle Process Com®.....	14
La structure de personnalité : prendre ou ne pas prendre l'ascenseur...	16
La phase et le changement de phase	19
Chapitre 2 - Les types de personnalité	25
Chloé de base Empathique	26
Chloé enfant de type Empathique	26
Chloé adolescente de type Empathique	29
Chloé adulte de type Empathique.....	31
Caractéristiques du type Empathique tous âges confondus.....	33
Victor de base Travaillomane	36
Victor, enfant de type Travaillomane	36
Victor, adolescent de type Travaillomane.....	38
Victor, adulte de type Travaillomane	40
Caractéristiques du type Travaillomane tous âges confondus ...	42
Alice de base Persévérante.....	45
Alice enfant de type Persévérant	45
Alice adolescente de type Persévérant.....	47
Alice adulte de type Persévérant	49
Caractéristiques du type Persévérant tous âges confondus.....	50

Titouan de base Rêveur	54
Titouan enfant de type Rêveur	54
Titouan adolescent de type Rêveur	56
Titouan adulte de type Rêveur	57
Caractéristiques du type Rêveur tous âges confondus	59
Gabrielle de base Rebelle	63
Gabrielle enfant de type Rebelle	63
Gabrielle adolescente de type Rebelle	65
Gabrielle adulte de type Rebelle	67
Caractéristiques du type Rebelle tous âges confondus	69
Enzo de base Promoteur	72
Enzo enfant de type Promoteur	72
Enzo adolescent de type Promoteur	74
Enzo Adulte de type Promoteur	76
Caractéristiques du type Promoteur tous âges confondus	78
Chapitre 3 - Des éléments clés pour communiquer efficacement ...	83
« La perception » ou la façon d’entrer en contact avec ses interlocuteurs	84
Être sur la même longueur d’onde en utilisant les canaux de communication et les parties de personnalité	86
Mais que sont « les parties de personnalités » ?	86
Les « canaux de communication » ou comment communiquer ...	91
Les besoins psychologiques	95
Le besoin de contact - Type Rebelle	96
Besoin de solitude - Type Rêveur	97
Besoin d’être reconnu en tant que personne	
Besoins sensoriels - Type Empathique	99
Besoin d’excitation et d’action - Type Promoteur	100
Besoin d’être reconnu pour son travail	
Besoin de structuration du temps - Type Travaillomane	103
Besoin d’être reconnu pour ses opinions - Type Persévérant ..	104
Synthèse des besoins psychologiques satisfaits positivement et négativement	106

Chapitre 4 - Et si on parlait de ce qui marche !	111
Les méthodes qui marchent avec les enfants.....	112
La classe de Mariana	112
L'école de Trappes.....	120
MUSE School une école qui utilise le Modèle PCM	122
Les méthodes qui marchent avec les adolescents et les jeunes adultes	124
Cours d'histoire-géographie classe de terminale	124
Formation en entreprise à de jeunes adultes 20-26 ans.....	128
SUP'ÉCOLIDAIRE : L'École Supérieure de l'Écologie, la Solidarité et la Citoyenneté	130
Les méthodes qui marchent avec les adultes.....	130
Formation « développer son charisme face à un public »	130
Chapitre 5 - Quand le stress monte	143
Une histoire de portable	144
Les positions de vie.....	147
La mécommunication.....	148
Le premier degré de stress ou driver	149
Le scénario.....	150
La méthode DESC pour gérer Gabrielle lors de l'« histoire du portable »	157
Décrire, Exprimer et laisser s'exprimer, Solution et Conséquences	157
La méthode des trois questions pour gérer le groupe	158
Le deuxième degré de stress ou la cave.....	159
Décodage.....	163
Les masques du mécanisme d'échec	164
Mythes et drivers.....	166
Le troisième degré de stress ou les oubliettes.....	167
Une classe de neige mémorable.....	168
Une formation hors norme	171
Quiz n° 1 - Participants difficiles	177
Quiz n° 2 - Transformons nos mythes en relations équitables.....	179
Réponses aux quiz.....	180

Chapitre 6 - Des outils pour animer avec plus de confort.....	183
Savoir dire « non »	184
Cas Béatrice.....	184
Cas Michaël	185
Faire face aux critiques injustifiées	187
Sortir du triangle dramatique de Karpman	189
Passer du langage réactif au langage proactif	192
Savoir lâcher prise	194
Se relaxer, enlever les tensions, se concentrer	198
Conclusion	203
Bibliographie	205
Éléments sous copyrights	207
À propos de l'auteur.....	213