

**Ensemble,  
dans la vie, au travail**

**Yann Péhoré**

-- Publié via Bookelis --

**A mes proches et à mes collègues.**

# Sommaire

## **Qui suis-je**

### **Introduction**

#### **Types de personnalités**

Première identification pour des résultats efficaces

Deuxième identification pour plus de précision

#### **Les motivations personnelles**

Les questions existentielles

Les points forts pour la collaboration

Bien se comporter avec un type de personnalité

Les drivers

#### **La motivation en général**

Le besoin de liberté

Le besoin d'appartenance

#### **Les limites personnelles**

Trois limites

La limite psychologique

#### **Types de personnalités, un peu dans les détails**

Sensation ou Intuition

Sentiment ou Pensée

MBTI

#### **Les erreurs à ne pas commettre**

Erreurs fréquentes

Injustice

Effet de cour

Il ne faut pas faire : impossible

## **Négocier**

Initialisation

Négociation

Visualisation

## **Ecouter l'autre**

Il parle

Je parle

Interprétation

Dialogue interne

## **Comprendre l'autre**

La carte du monde

L'intention positive

Recadrage

## **Se sentir bien**

Les contradictions de valeurs

Le choix de la réaction

## **Initier un changement**

Les quatre étapes

## **Les filtres de l'être humain**

Les trois filtres

## **Conclusion**

## **Bibliographie**

## Qui suis-je

---

Certifié coach professionnel et en PNL (Programmation neurolinguistique).

Passionné de communication, j'ai longtemps étudié la communication non violente et l'analyse transactionnelle en parallèle de la PNL.

Mon métier, directeur technique dans différentes entreprises numériques françaises où je manage des équipes d'informaticiens et où je travaille également aux relations clientèle.

J'ai écrit un premier livre : « Vivre sans violence », qui est principalement axé sur la communication non violente, sur l'étude de la non-violence et de ses aspects positifs.

Puis un deuxième livre sur l'analyse transactionnelle : « Profiler pour mieux communiquer », qui est une mise à jour de l'analyse transactionnelle d'Éric Berne adaptée à notre vie actuelle.

# Introduction

---

Nous pouvons considérer comme étant un ensemble : une famille, un groupe d'amis, une entreprise, ou une équipe à l'intérieur de cette entreprise.

Leurs membres ont au moins un point commun, parfois ils se ressemblent entièrement et c'est pour cela qu'ils ont décidé de devenir un groupe.

Les points communs permettent une bonne compréhension.

Ce livre va nous apprendre à voir que les différences sont aussi autant de possibilités d'être plus créatif, plus efficace et d'aborder les problématiques sous des angles différents.

Travailler en équipe, collaborer à la création d'un nouveau projet personnel, professionnel, ou éventuellement sportif : dans tous les cas nous devons fonctionner en groupe, hiérarchisé ou non, avec un leader reconnu ou non, un manager désigné par une hiérarchie.



Au centre de tout cela, il y a l'être humain avec sa personnalité, ses motivations, ses croyances, ses convictions et ses limitations.

Cet être humain est riche de ses différences.

Le but n'est pas ici de le changer mais de fonctionner au mieux avec ses particularités qui sont aussi des compétences, nous en aurons besoin pour la réussite des projets.

Nous aborderons les différents types de personnalités et les différentes motivations des personnes, ainsi que leurs limitations et les erreurs de communication qui détruisent les collaborations saines.

La sphère du sujet est vaste, la vie en couple est un projet, le milieu du travail est un projet en soi, puisqu'il consiste à collaborer pour faire fonctionner une entreprise.

Nous traiterons dans cet ouvrage des personnalités non problématiques ayant la volonté de collaborer, qui constituent heureusement la plupart des cas.

Pour les personnalités plus complexes et les situations conflictuelles, je vous recommanderai mes deux précédents ouvrages : « Vivre sans

violence » et « Profiler pour mieux communiquer ».

Je vais dans cet ouvrage, vous permettre de comprendre les aspects principaux de la personnalité au travers d'une analyse simplifiée et progressive du MBTI (Myers Briggs Type Indicator), travail de « toute une vie » de [Isabel Briggs Myers](#) et [Katherine Cook Briggs](#) élaboré à partir des découvertes de Carl Gustav Jung, le célèbre médecin psychiatre inventeur de la psychologie analytique.

Quelques principes de PNL seront également présentés.

Nous verrons également les différentes motivations des personnes au travers d'une étude simplifiée et pensée pour être appliquée rapidement à partir de la process communication du psychologue Taibi Kahler.

La process' com' a été élaborée à partir des recherches du psychiatre Éric Berne, inventeur de l'analyse transactionnelle (sujet entièrement traité dans « Profiler pour Mieux Communiquer »).