



Qui suis-je ?

« Nous avons appris à être complaisant, à porter un masque, à jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent" (Thomas d'Ansembourg)

À RETENIR

"Soyez vous-mêmes, les autres sont déjà pris"
(Oscar Wilde)

Deux outils complémentaires pour comprendre les personnalités :

1) Le **DISC** décrit 4 styles de comportement :

Dominant : rapide, direct, orienté résultats

Influent : sociable, enthousiaste, persuasif

Stable : calme, loyal, à l'écoute

Conforme : analytique, précis, réservé

2) La méthode **MBTI** explore les préférences de pensée et les modes de décision (comprendre son mode de fonctionnement).

Aucun profil n'est meilleur qu'un autre. Nous sommes souvent pluriel.

Comprendre les différences de perception ou de comportement améliore la communication et le travail en équipe.

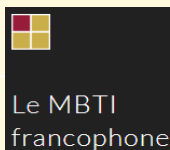
Qui se connaît connaît aussi les autres.

ET POUR CONTINUER...



Le MBTI : mode de fonctionnement :

[Comprendre son mode de fonctionnement](#)



Une mine d'or d'informations sur le MBTI :

[Le MBTI francophone](#)



Comprendre nos motivations profondes :

[Ennéagramme nos motivations profondes](#)

La méthode DISC



[avec Comencouleurs](#)

Les interactions positives

« Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. Il s'agit aujourd'hui de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-mêmes pour désamorcer la mécanique de la violence» (T. d'Ansembourg)

À RETENIR :

Deux interactions positives :

L'assertivité : c'est la capacité à exprimer clairement ses besoins, opinions et limites, dans le respect de soi et de l'autre.

L'empathie : c'est la capacité à comprendre l'autre, ses émotions et comportements, en étant proche de lui, sans pour autant se mettre à sa place.

Dire 'non' à une demande, ce n'est pas dire 'non' à une personne.

Dire non, c'est d'abord être clair avec soi-même, connaître ses limites et ses priorités.

Dire non à une sollicitation, c'est préserver son temps et son énergie. C'est aussi rendre son périmètre d'action clair, visible et reconnu.

Dire non, c'est gagner en **estime de soi**.

Quand tu te protèges, tu protèges aussi la qualité de la relation.

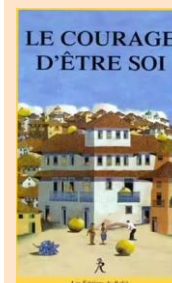
ET POUR CONTINUER...



Cessez d'être gentil, soyez vrai

Thomas d'Ansembourg

Le livre montre que celui qui agit systématiquement avec gentillesse cache souvent ses vrais besoins, ce qui crée des tensions et nuit aux relations. Il propose d'**exprimer ses sentiments et besoins authentiquement** pour communiquer de façon vraie et respectueuse



Le courage d'être soi

Jacques Salomé

On vit souvent selon des loyautés, blessures et attentes des autres. Devenir soi demande de se connaître, se libérer de ces schémas et oser être authentique, avec une idée centrale : passer de "fidèle aux autres" à "fidèle à soi".



Éloge des intelligences atypiques

David Gourion, Séverine Leduc

[Éloge des intelligences atypiques | Éditions Odile Jacob](#)

Trouver l'alignement valeurs personnelles / valeurs de l'entreprise

Se sentir aligné pour travailler sans s'épuiser...

L'alignement est une **cohérence** entre ce que je suis, ce que je fais, et l'environnement dans lequel j'évolue.

'Être aligné' n'est pas automatique : cela se questionne et se construit.

À RETENIR :

Valeurs personnelles :

Identifier ce qui compte vraiment pour vous (ex : liberté, sécurité, impact, reconnaissance ...)

Valeurs de l'entreprise :

Analyser les valeurs affichées **mais surtout celles réellement vécues** au quotidien

Écart perçu :

Plus l'écart est grand → plus il y a **frustration, perte de sens, désengagement**

Plusieurs attitudes :

Se connaître :

Clarifier ses priorités et ses limites

Être lucide :

Observer sans idéaliser ni diaboliser l'entreprise

Être assertif :

Exprimer ses besoins et ses désaccords de façon claire

Quelques repères :

- Le désalignement prolongé → fatigue, perte de motivation
- L'alignement → engagement, énergie, clarté de décision, sentiment d'efficacité personnelle.

ET POUR CONTINUER...



[Partir de soi pour entreprendre et changer le monde à son échelle avec les méthodes effectuales \(eBook\)](#)



Cultiver sens et envie au travail

Béatrice Joubert & Louis de Sagazan

Un ouvrage qui montre comment mieux se clarifier ses attentes et retrouver un alignement entre ses valeurs et son travail.

**Christophe André
François Lelord**
L'Estime de soi
S'aimer pour mieux vivre avec les autres

L'estime de soi,

S'aimer pour mieux vivre avec les autres.

Christophe André, François Lelord



De la sécurité psychologique à l'intelligence émotionnelle

Nous avons appris à cacher nos émotions pour nous adapter aux autres. Il s'agit aujourd'hui de reconnaître, comprendre et exprimer nos ressentis avec justesse, afin de créer des relations sûres et respectueuses, (D. Goleman)

À RETENIR :

Deux piliers essentiels →

La sécurité psychologique :

C'est la capacité à créer un espace où chacun peut s'exprimer librement, sans peur d'être jugé, rejeté ou humilié.

L'intelligence émotionnelle :

C'est la capacité à reconnaître, comprendre et réguler ses émotions, ainsi qu'à percevoir celles des autres avec justesse.

Exprimer une émotion, ce n'est pas être faible.

Nommer ce que l'on ressent, c'est clarifier ce qui se passe en soi.

Comprendre ses émotions permet de mieux choisir ses réactions.

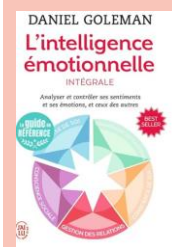
Mettre des limites émotionnelles, c'est se respecter.

Dire ce qui est acceptable ou non protège son équilibre. C'est aussi rendre la relation plus claire et plus saine.

Dire ce que l'on ressent, c'est renforcer la confiance. Écouter avec empathie, c'est renforcer le lien.

Quand tu crées un espace sûr, tu permets aux autres d'être authentiques.

ET POUR CONTINUER...



L'intelligence émotionnelle

Daniel Goleman

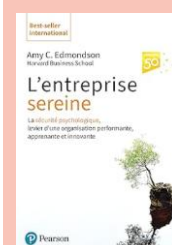
Ce livre montre que comprendre et gérer ses émotions est essentiel pour bien interagir avec les autres.



Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Marshall Rosenberg

Un ouvrage de référence sur la communication non-violente : comment s'exprimer clairement sans agressivité.



L'entreprise sereine,

Amy C. Edmondson

La sécurité psychologique, levier d'une organisation performante, apprenante et innovante.