

Formation à l'utilisation des profils Nuances®

Graphes
principaux

Les indicateurs
Nuances®



La
présentation
des couleurs

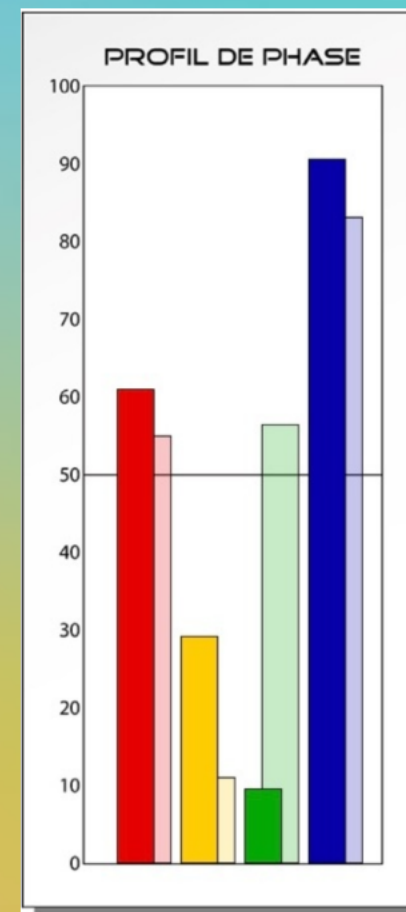
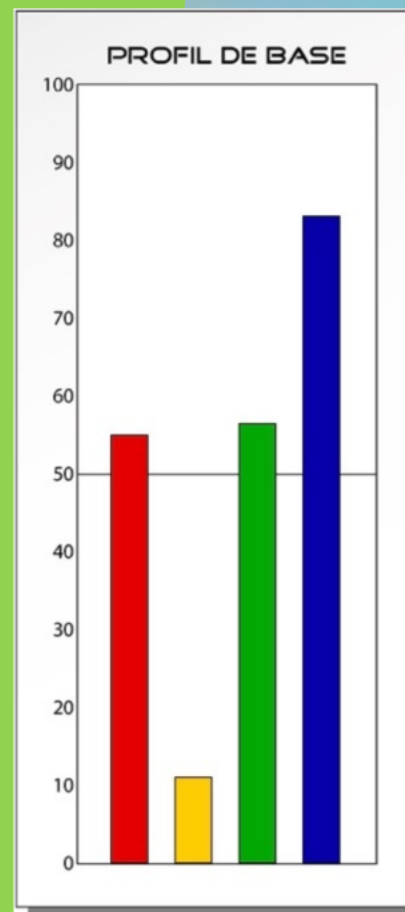
L'analyse
d'un profil

Hudson





Graphes principaux



Profil de Base

- **Moi privé**
- **Le naturel**
- **Les ressources**
- **Personnalité accumulée**
- **Change plutôt lentement**



Profil de Phase

- Moi public (persona de Jung)
- Le masque
- Adaptation
- Lié à l'environnement
- Changeant



2 Métaphores :

- Sédiments : tout ou dessus
- Corps VS vêtements

B

R

V

J

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



BB	BR	RB	RR
B		R	
BV	BJ	RV	RJ
VB	VR	JB	JR
V		J	
VB	VJ	JV	JJ

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



BB	BR	RB	RR
BV	BJ	RV	RJ
VB	VR	JB	JR
VB	VJ	JV	JJ

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



BBB BB BBV BBJ	BBR BB BBV BBJ	BRB BR BRV BRJ	BRR BR BRV BRJ	RBB RB RBV RBJ	RBR RB RBV RBJ	RRB RR RRV RRJ	RRR RR RRV RRJ
BVB BV BVV BVJ	BVR BV BVV BVJ	BJB BJ BJV BJJ	BJR BJ BJV BJJ	RVB RV RVV RVJ	RVR RV RVV RVJ	RJB RJ RJV RJJ	RJR RJ RJV RJJ
VBB VB VBV VBJ	VBR VB VBV VBJ	VRB VR VRV VRJ	VRR VR VRV VRJ	JBB JB JBV JBJ	JBR JB JBV JBJ	JRB JR JRV JRJ	JRR JR JRV JRJ
VVB VB VVV VVJ	VVR VB VVV VVJ	VJB VJ VJV VJJ	VJR VJ VJV VJJ	JVB JV JVV JVJ	JVR JV JVV JVJ	JJB JJ JJV JJJ	JJR JJ JJV JJJ

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



BBB	BBR	BRB	BRR	RBB	RBR	RRB	RRR
BBV	BBJ	BRV	BRJ	RBV	RBJ	RRV	RRJ
BVB	BVR	BJB	BJR	RVB	RVR	RJB	RJR
BVV	BVJ	BJV	BJJ	RVV	RVJ	RJV	RJJ
VBB	VBR	VRB	VRR	JBB	JBR	JRB	JRR
VBV	VBJ	VRV	VRJ	JBV	JBJ	JRV	JRJ
VVB	VVR	VJB	VJR	JVB	JVR	JJB	JJR
VVV	VVJ	VJV	VJJ	JVV	JVJ	JJV	JJJ

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



BBB	BBR	BRB	BRR	RBB	RBR	RRB	RRR
BBV	BBJ	BRV	BRJ	RBV	RBJ	RRV	RRJ
BVB	BVR	BJB	BJR	RVB	RVR	RJB	RJR
BVV	BVJ	BJV	BJJ	RVV	RVJ	RJV	RJJ
VBB	VBR	VRB	VRR	JBB	JBR	JRB	JRR
VBV	VBJ	VRV	VRJ	JBV	JBJ	JRV	JRJ
VVB	VVR	VJB	VJR	JVB	JVR	JJB	JJR
VVV	VVJ	VJV	VJJ	JVV	JVJ	JJV	JJJ

Pensée

Action

Emotion



Les indicateurs
Nuances



La pensée

les processus cognitifs



La pensée

les processus cognitifs



La pensée

les processus cognitifs

Rationnel



D
é
c
i
s
i
o
n

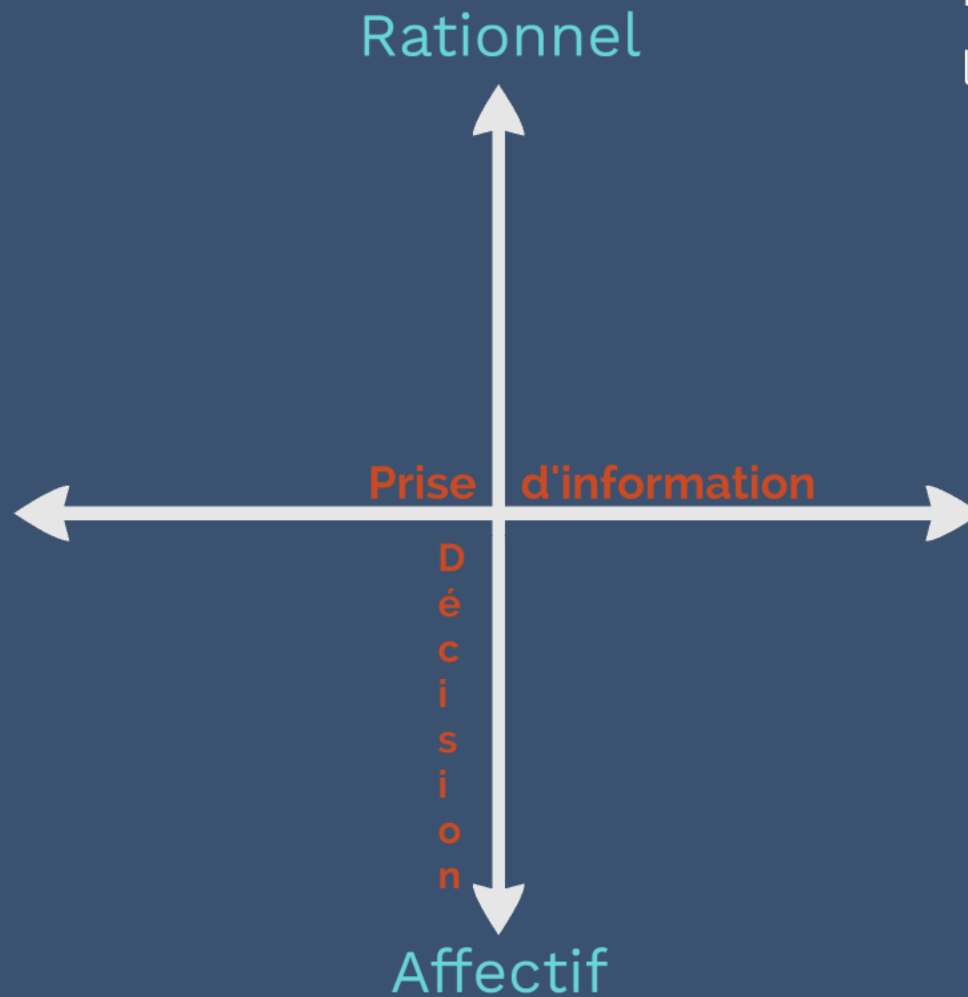


Affectif



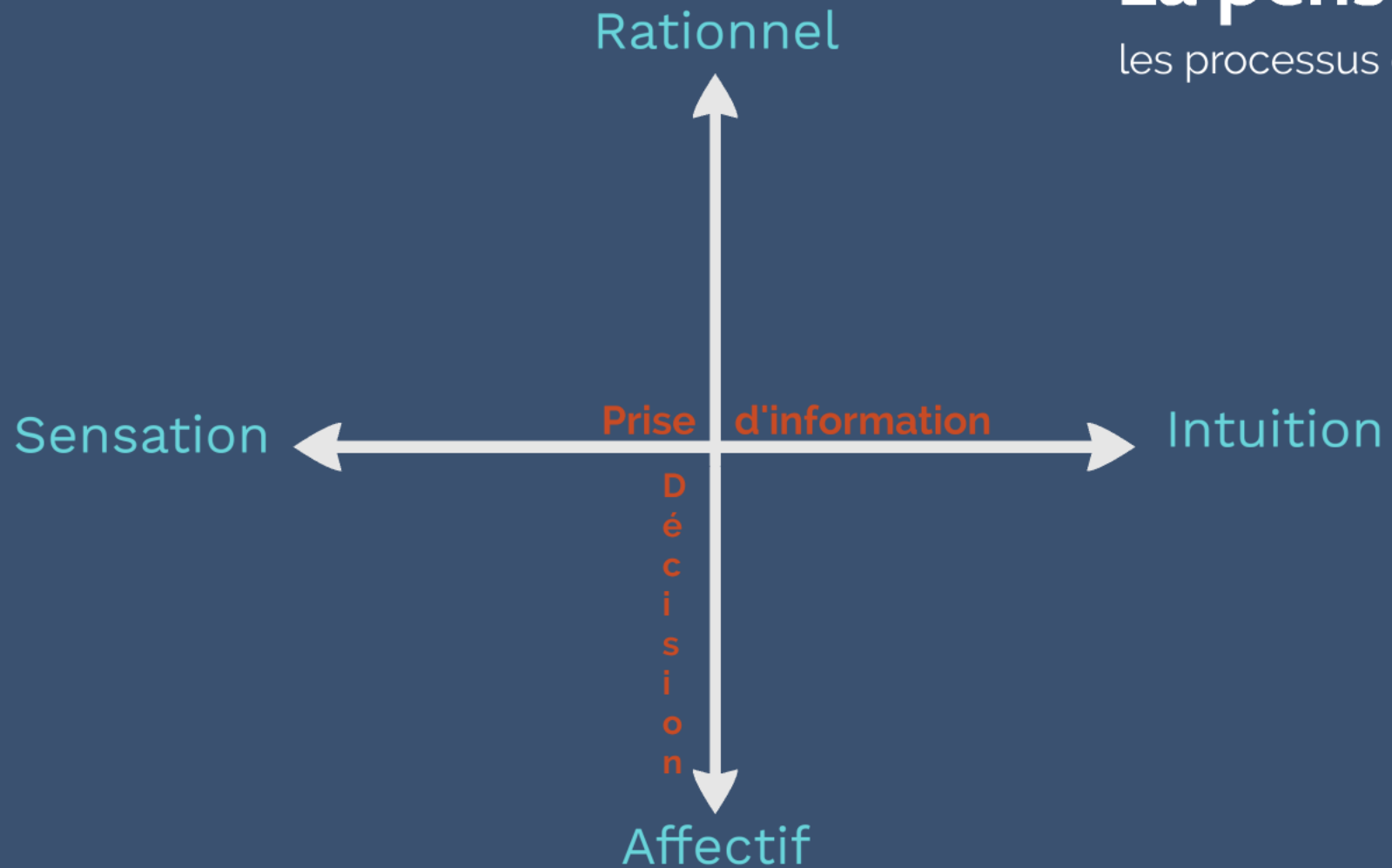
La pensée

les processus cognitifs



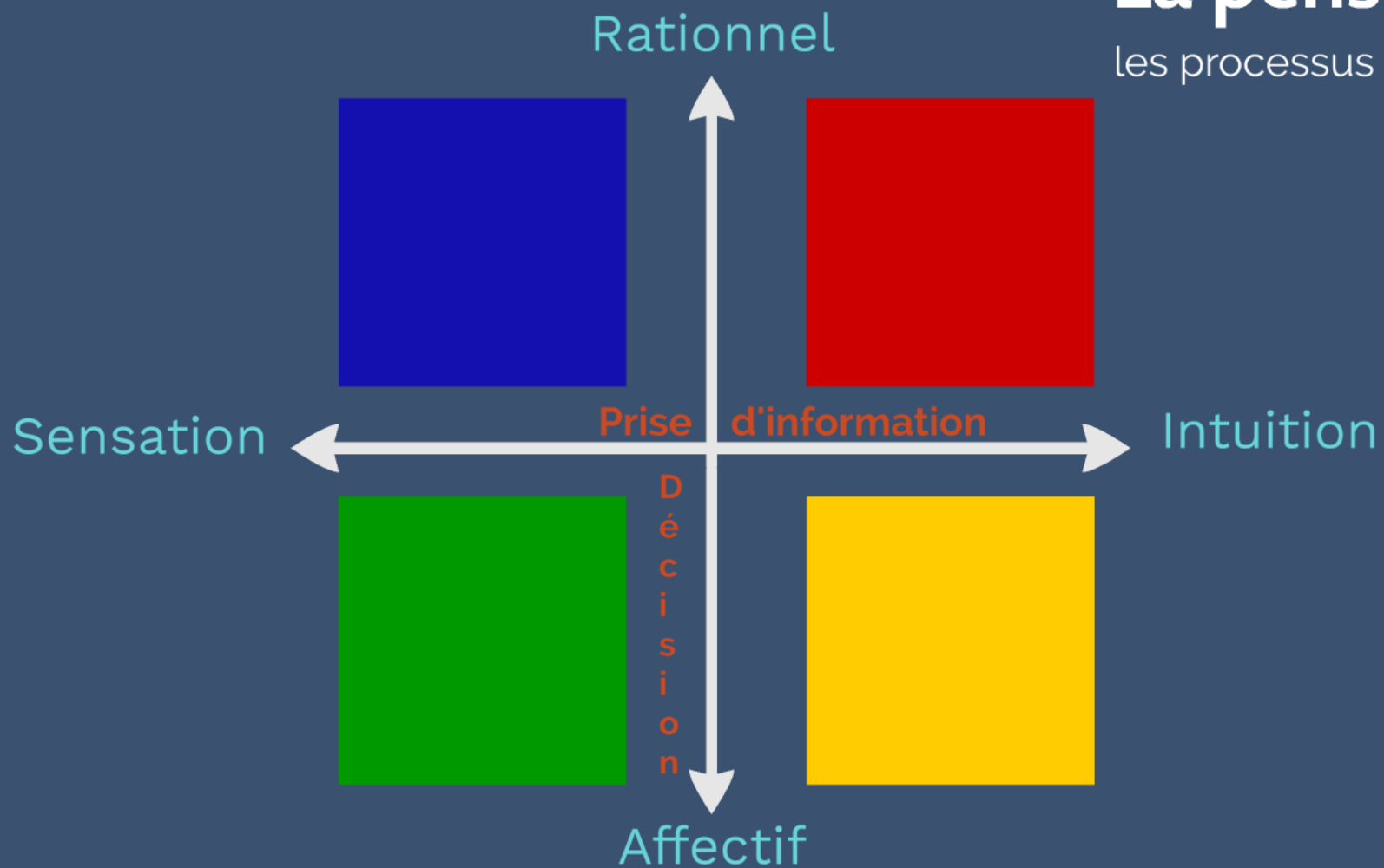
La pensée

les processus cognitifs



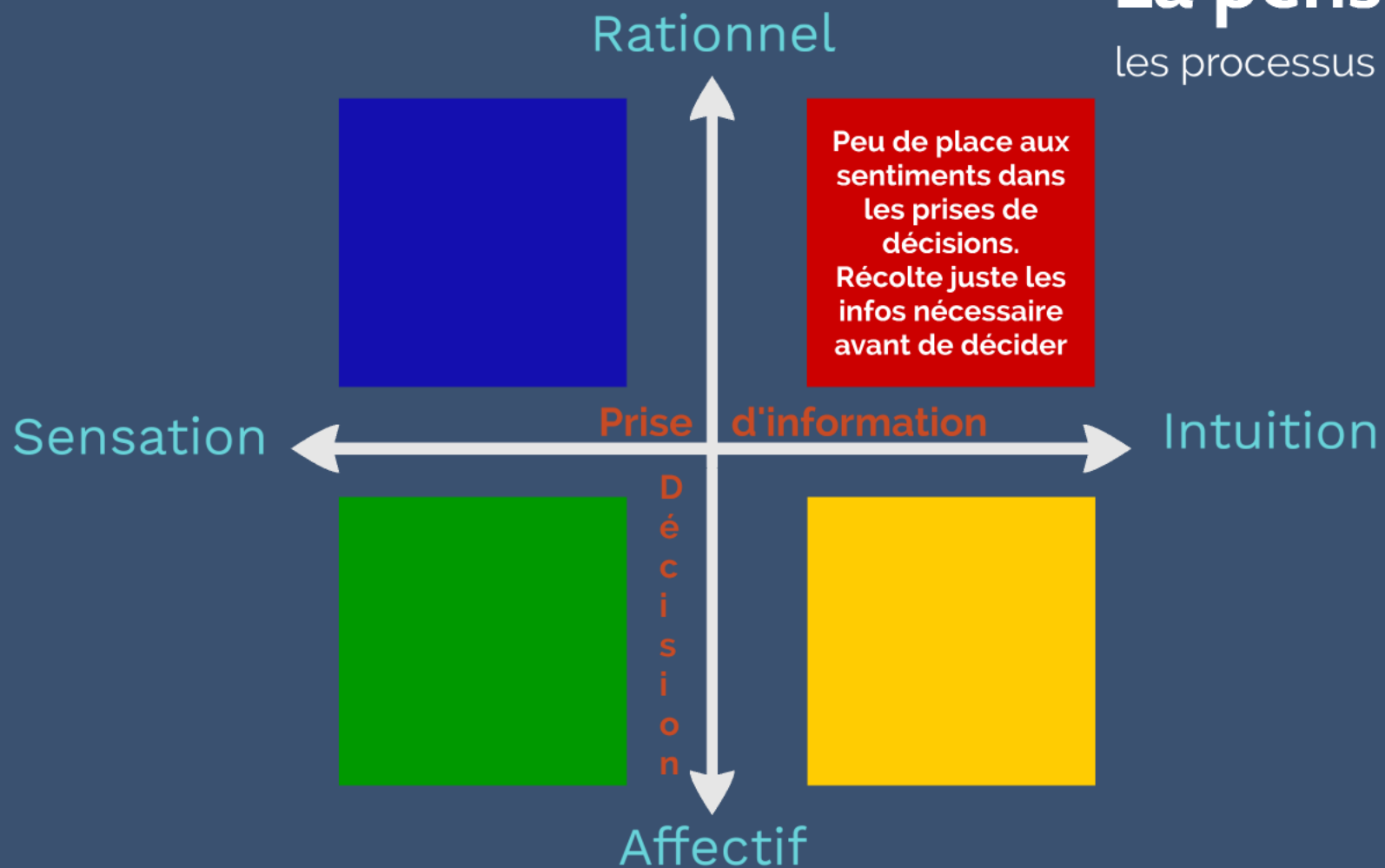
La pensée

les processus cognitifs



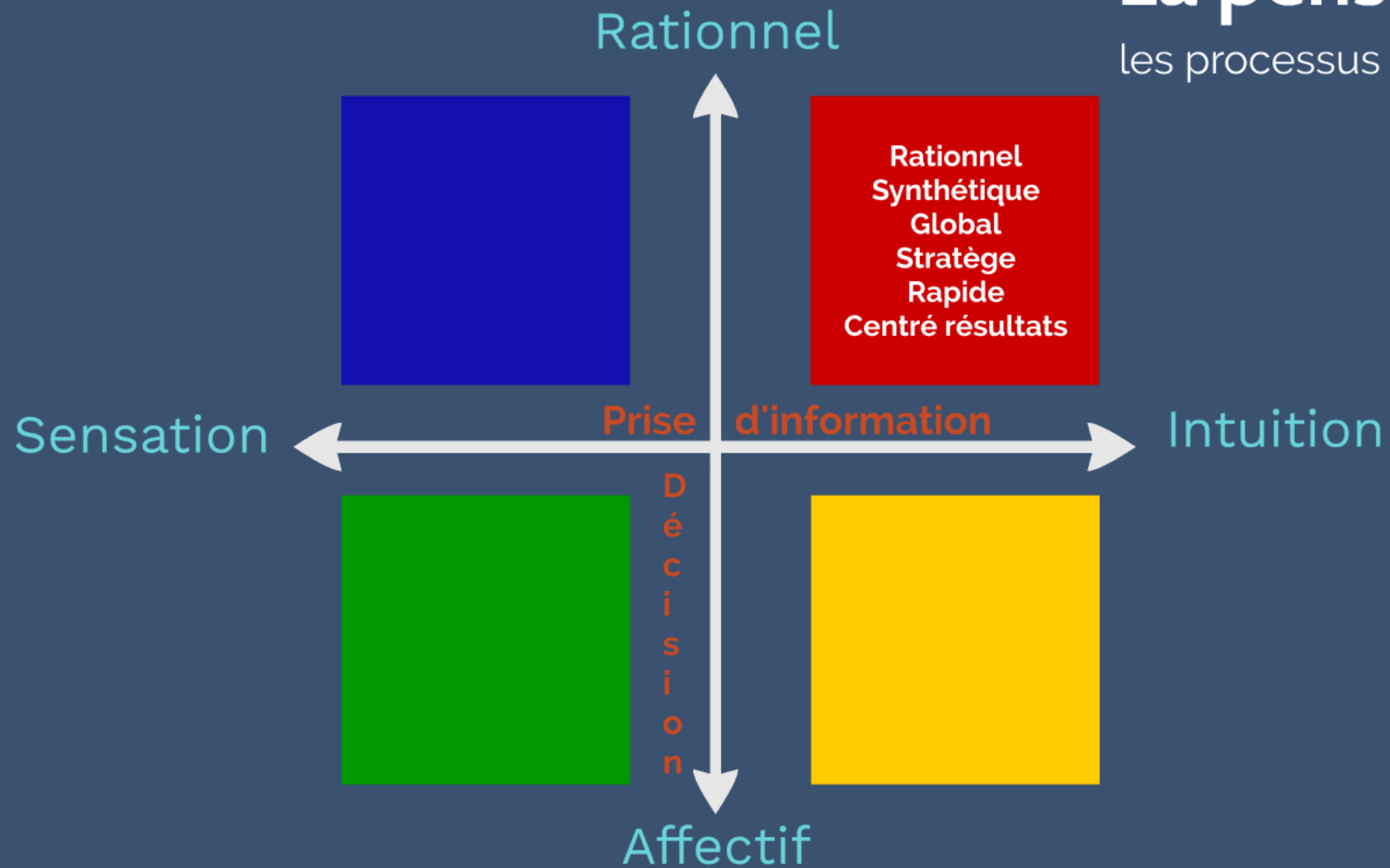
La pensée

les processus cognitifs



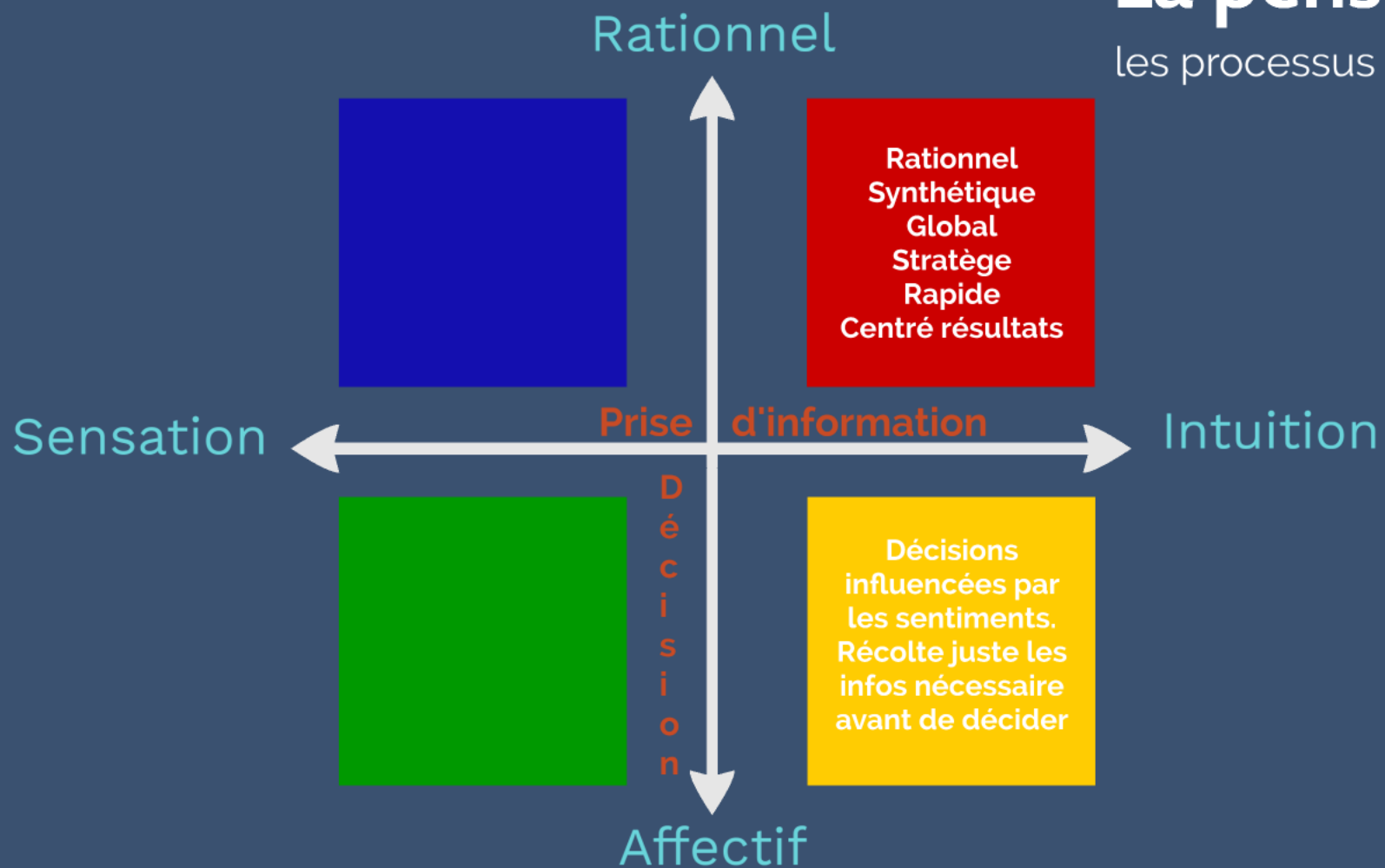
La pensée

les processus cognitifs



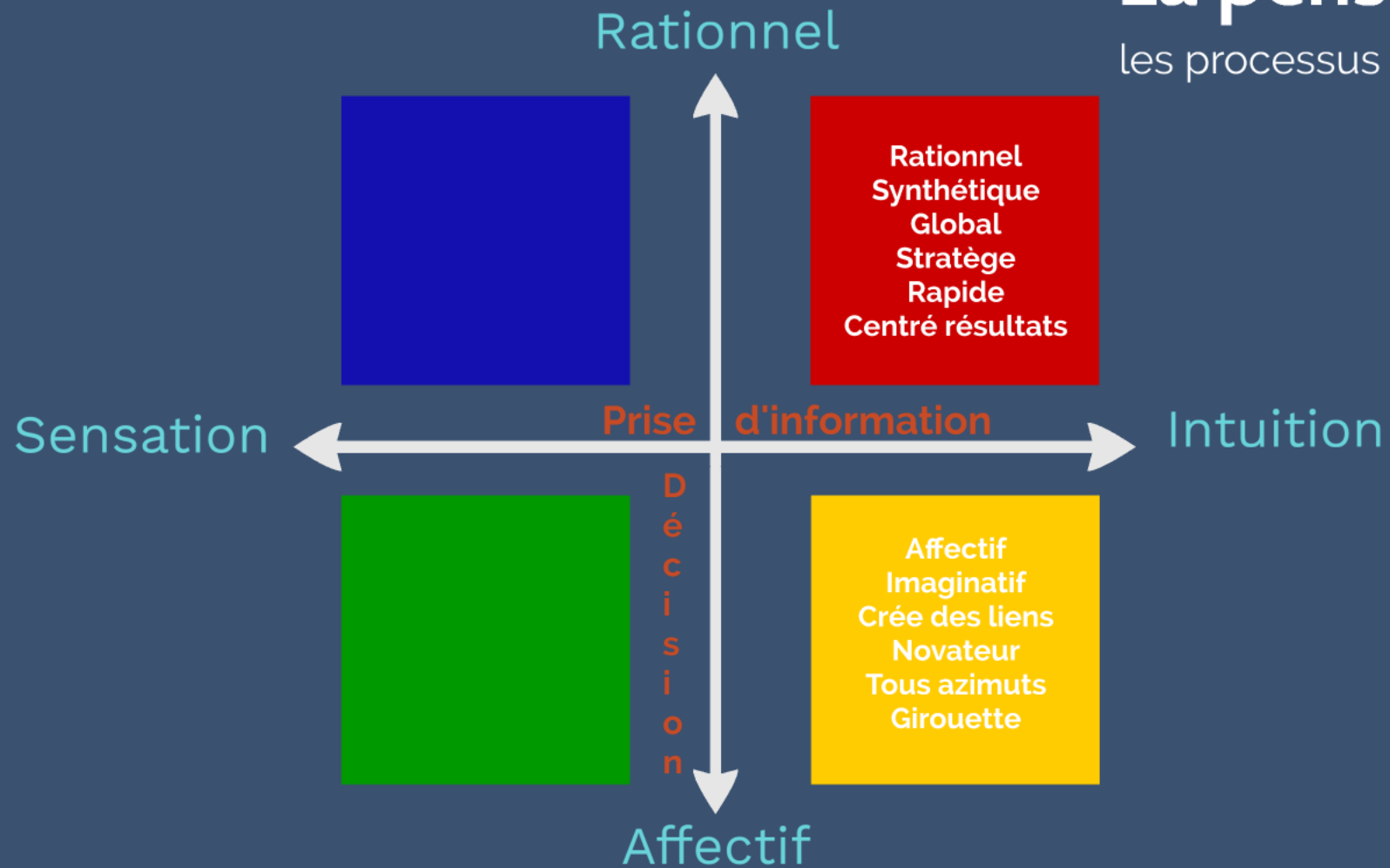
La pensée

les processus cognitifs



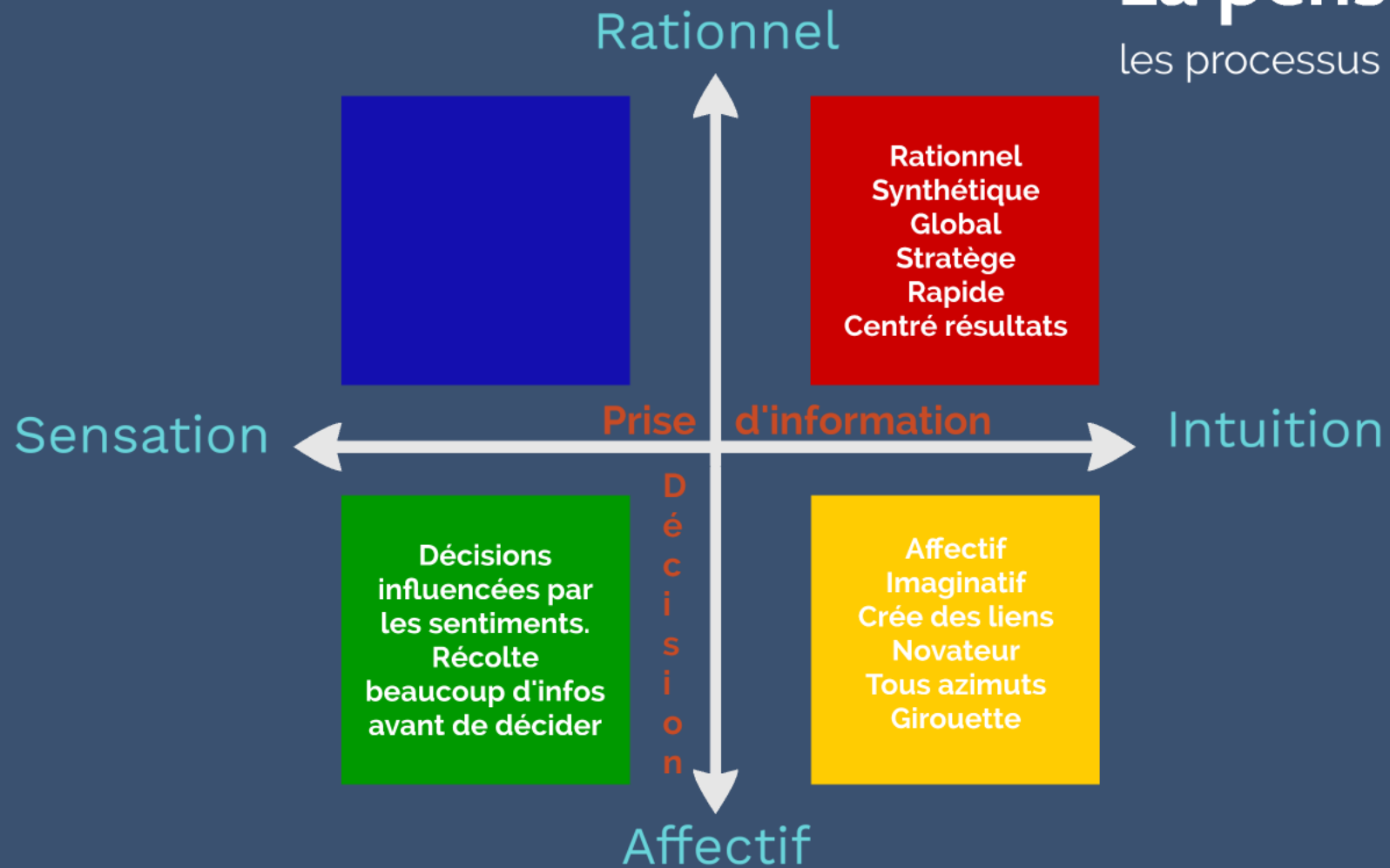
La pensée

les processus cognitifs



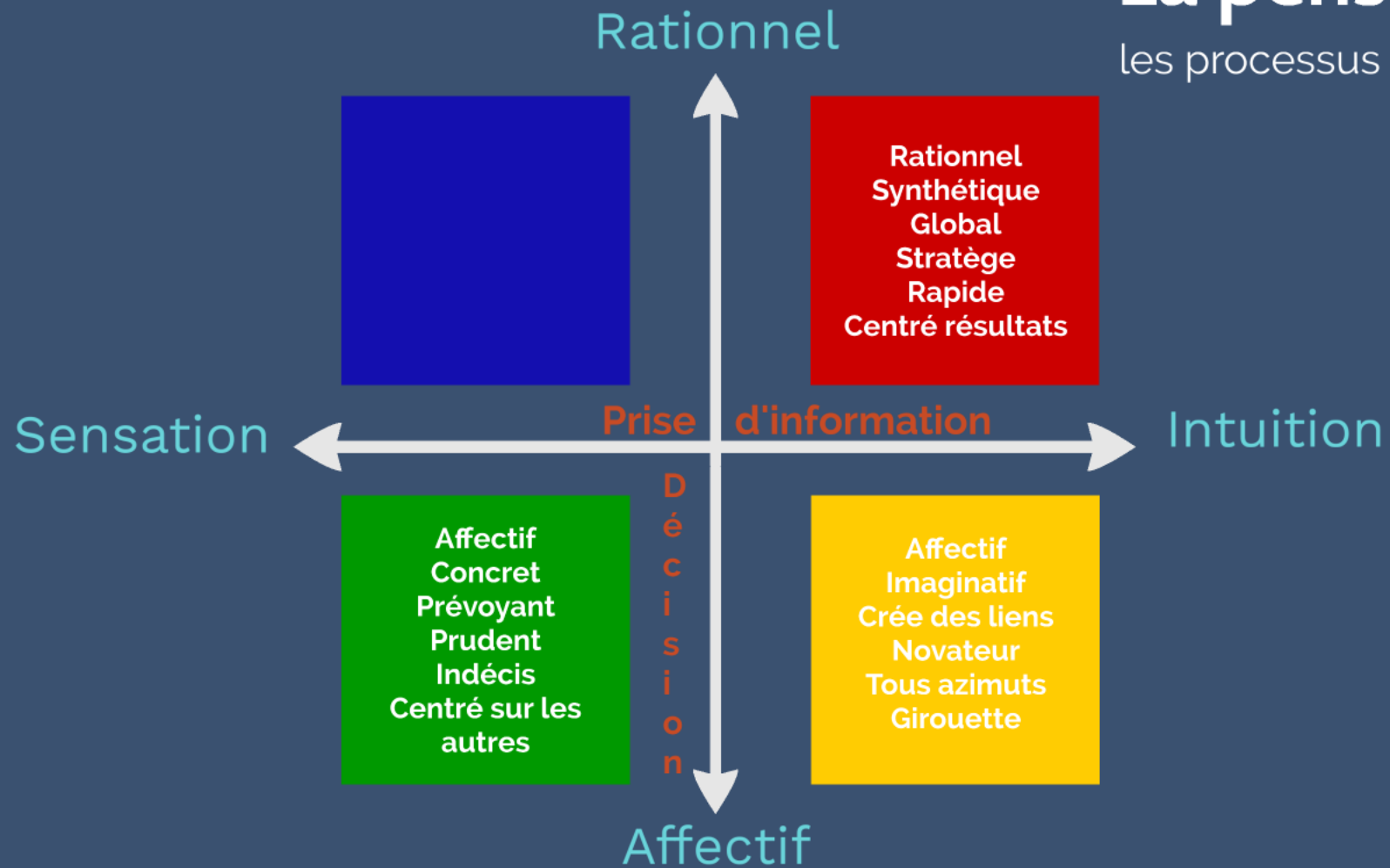
La pensée

les processus cognitifs



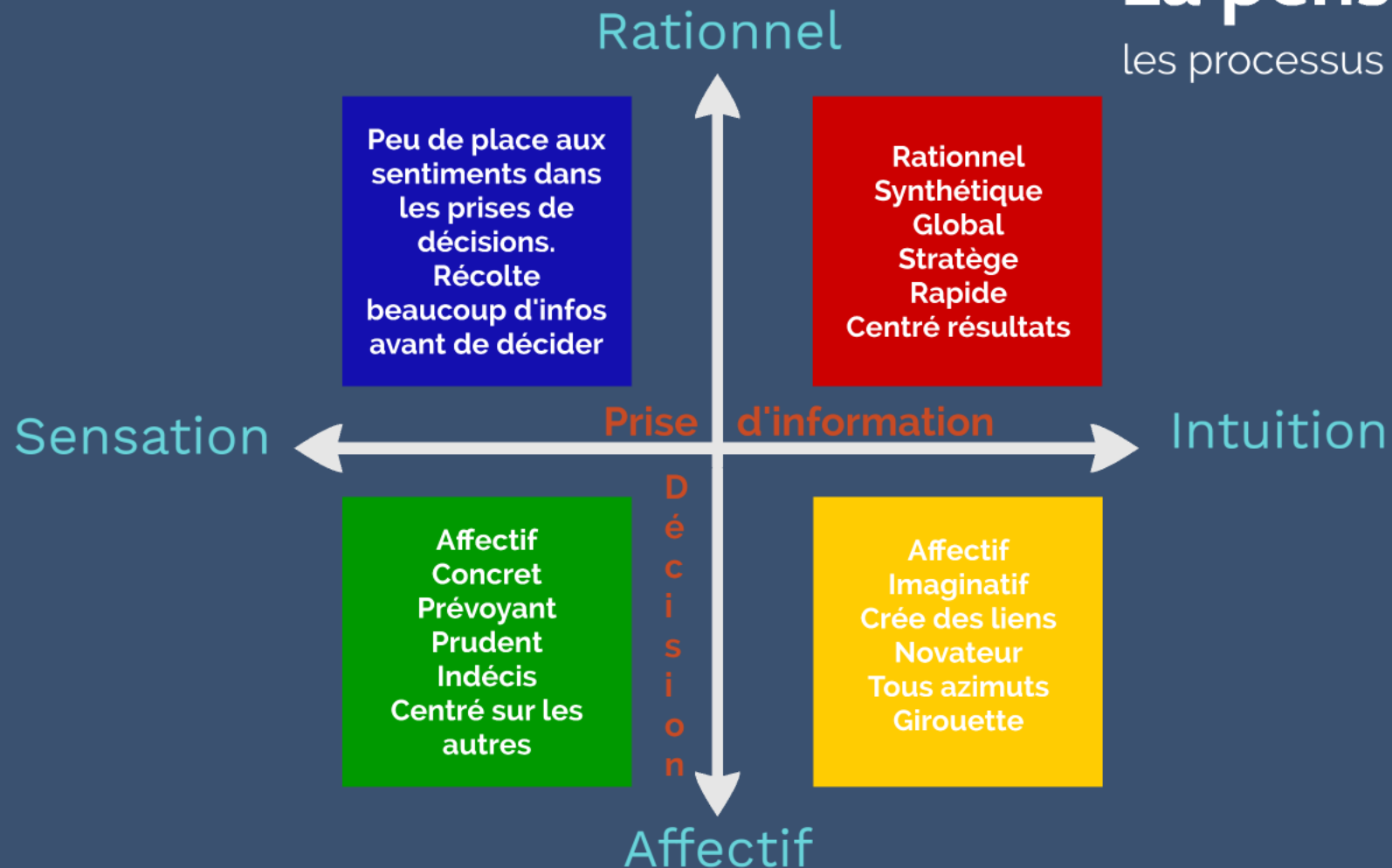
La pensée

les processus cognitifs



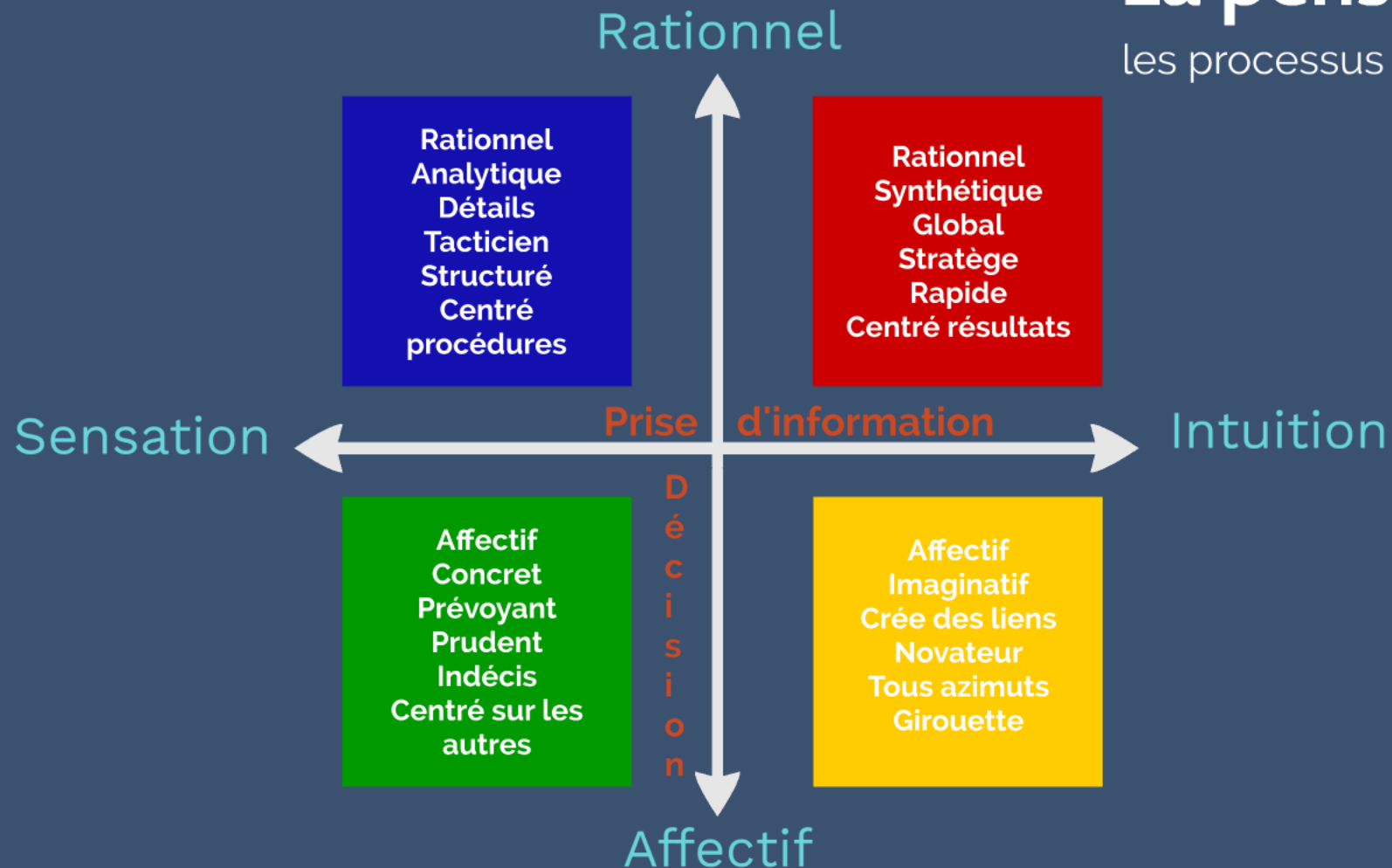
La pensée

les processus cognitifs



La pensée

les processus cognitifs



Action

Ce qui se voit
La forme de
la relation



P
r
i
o
r
i
t
é



Action

Ce qui se voit
La forme de
la relation



Tâche

P
r
i
o
r
i
t
é

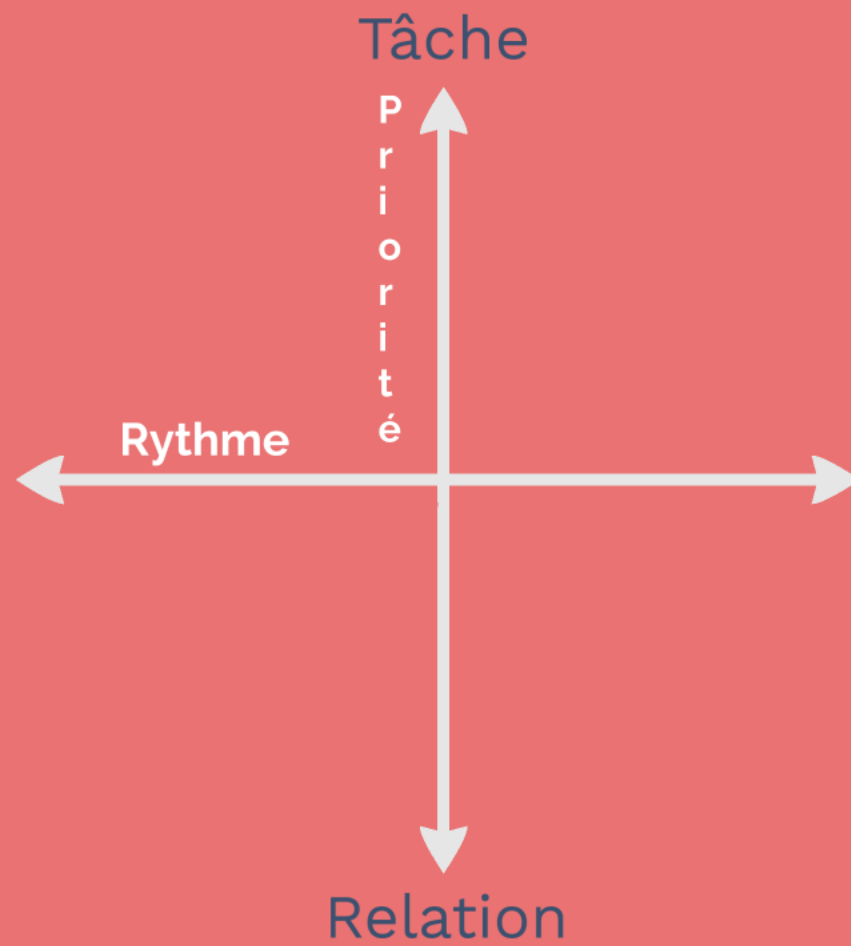


Relation

Action

Ce qui se voit
La forme de
la relation

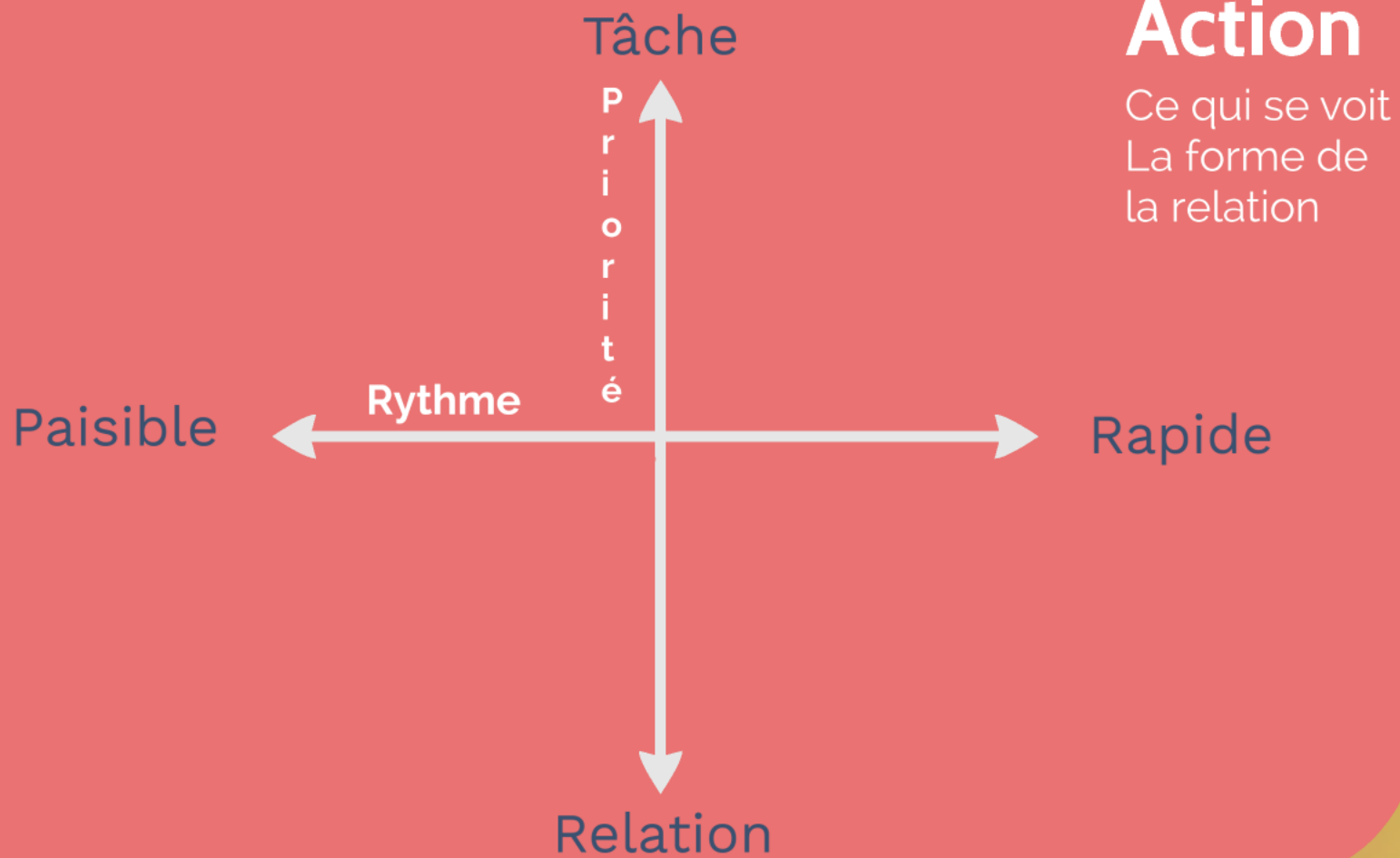


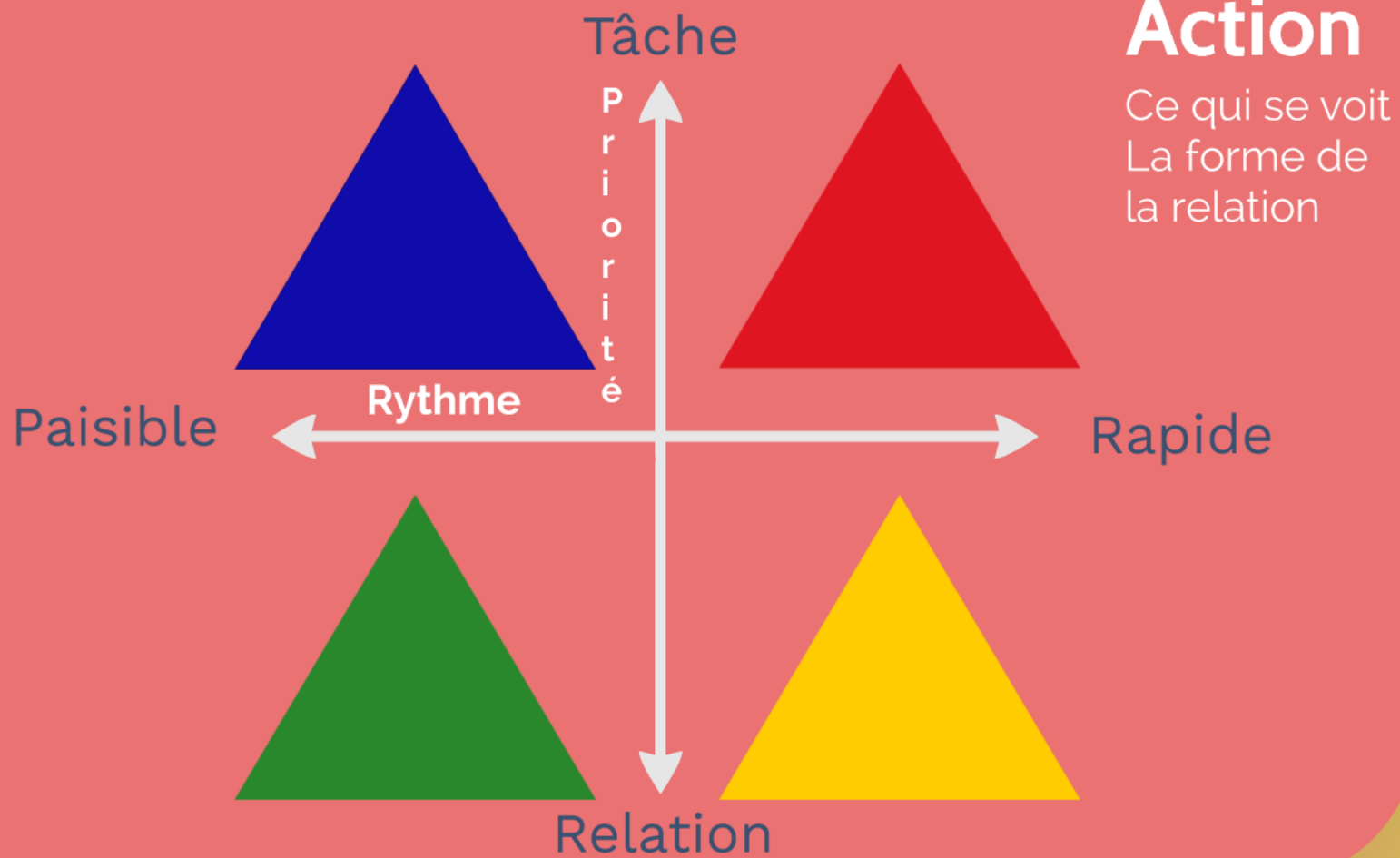


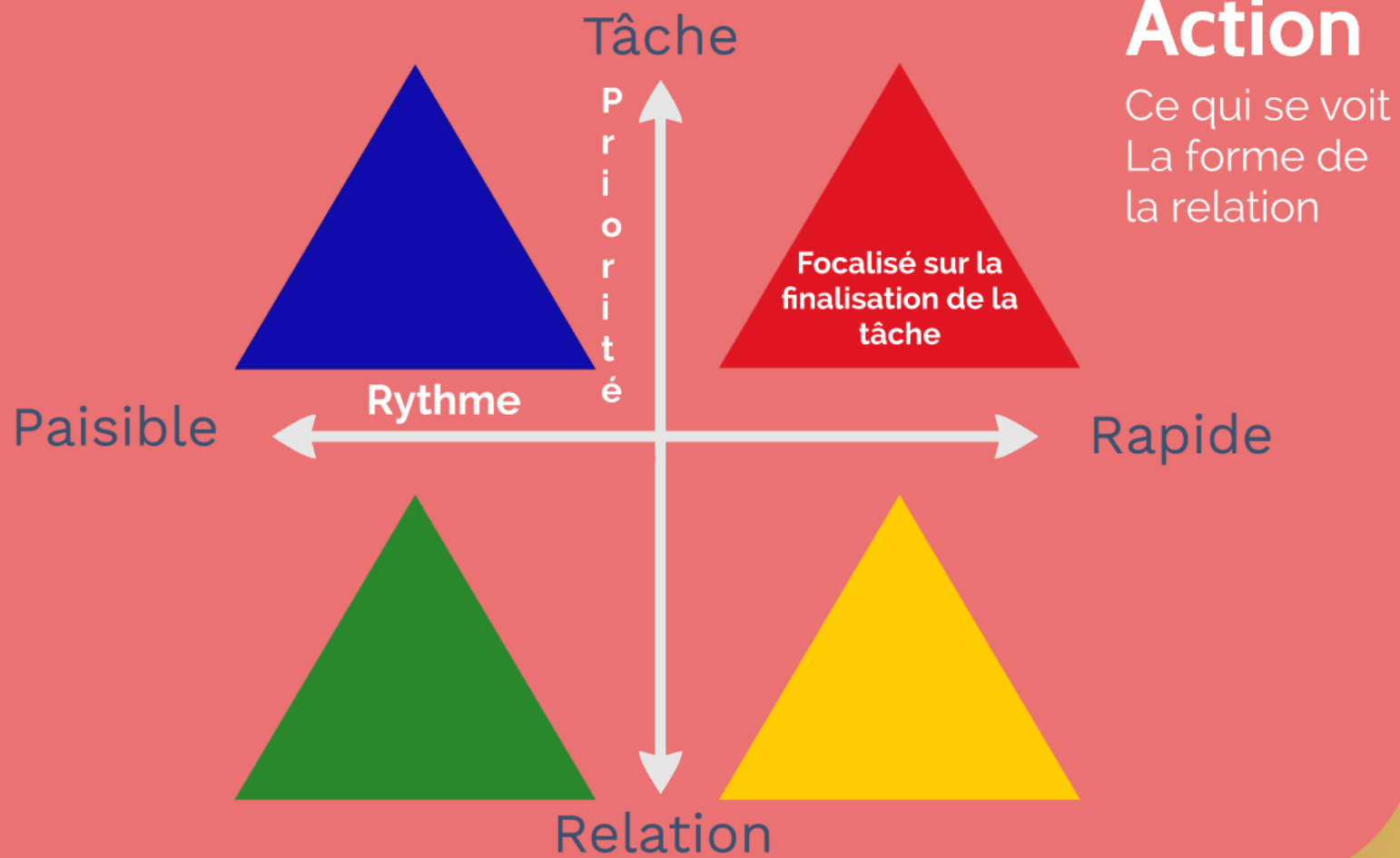
Action

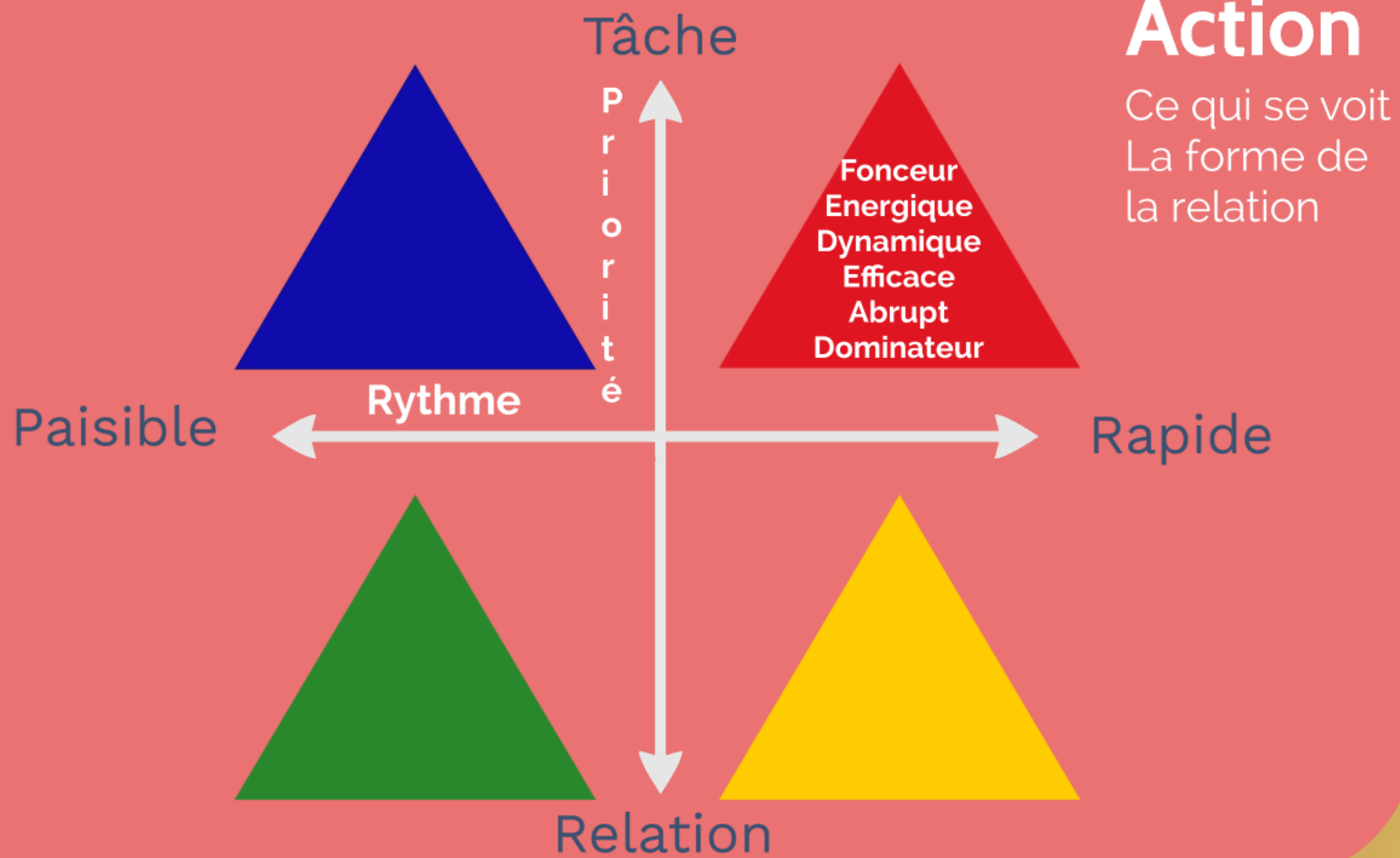
Ce qui se voit
La forme de
la relation

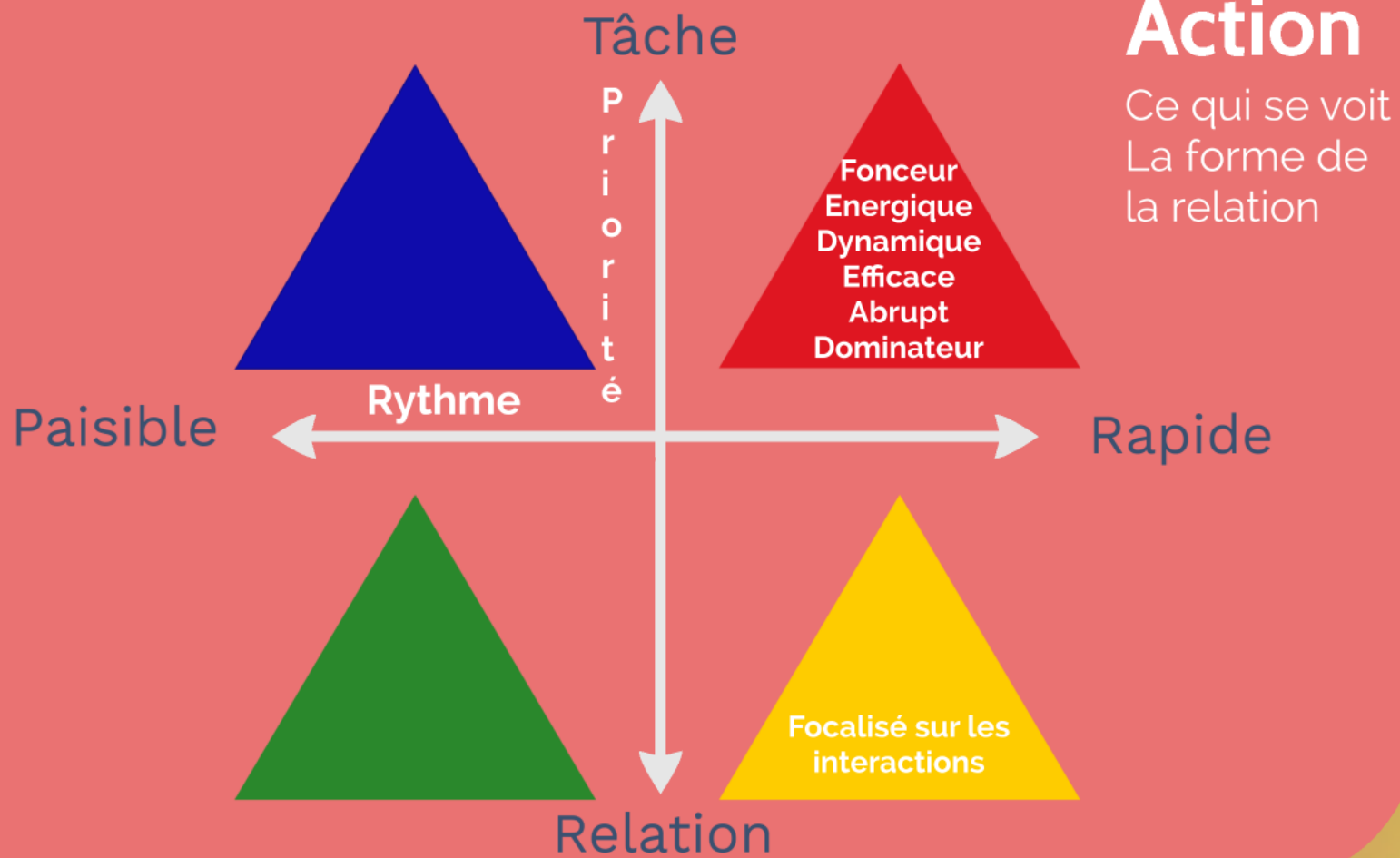


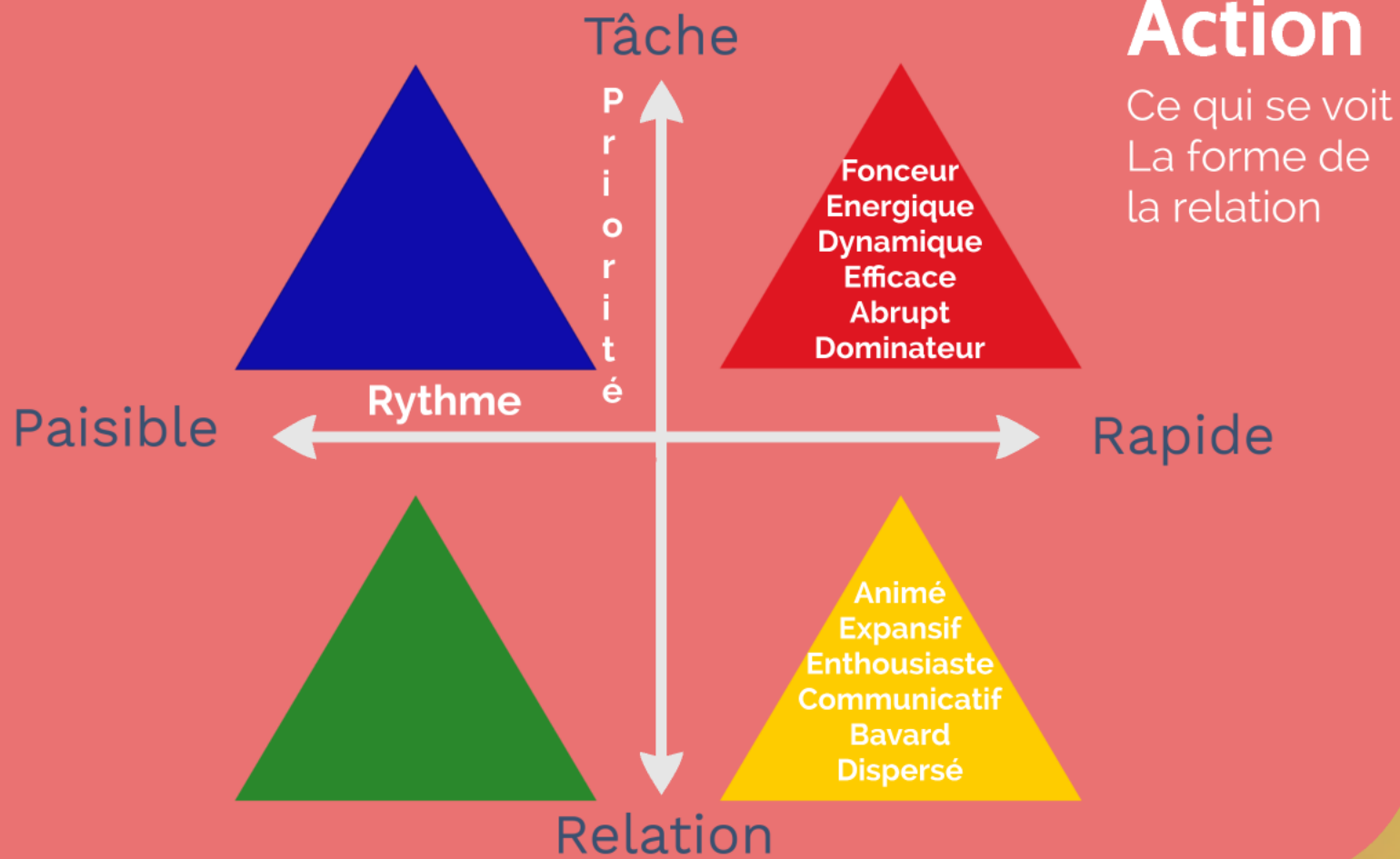


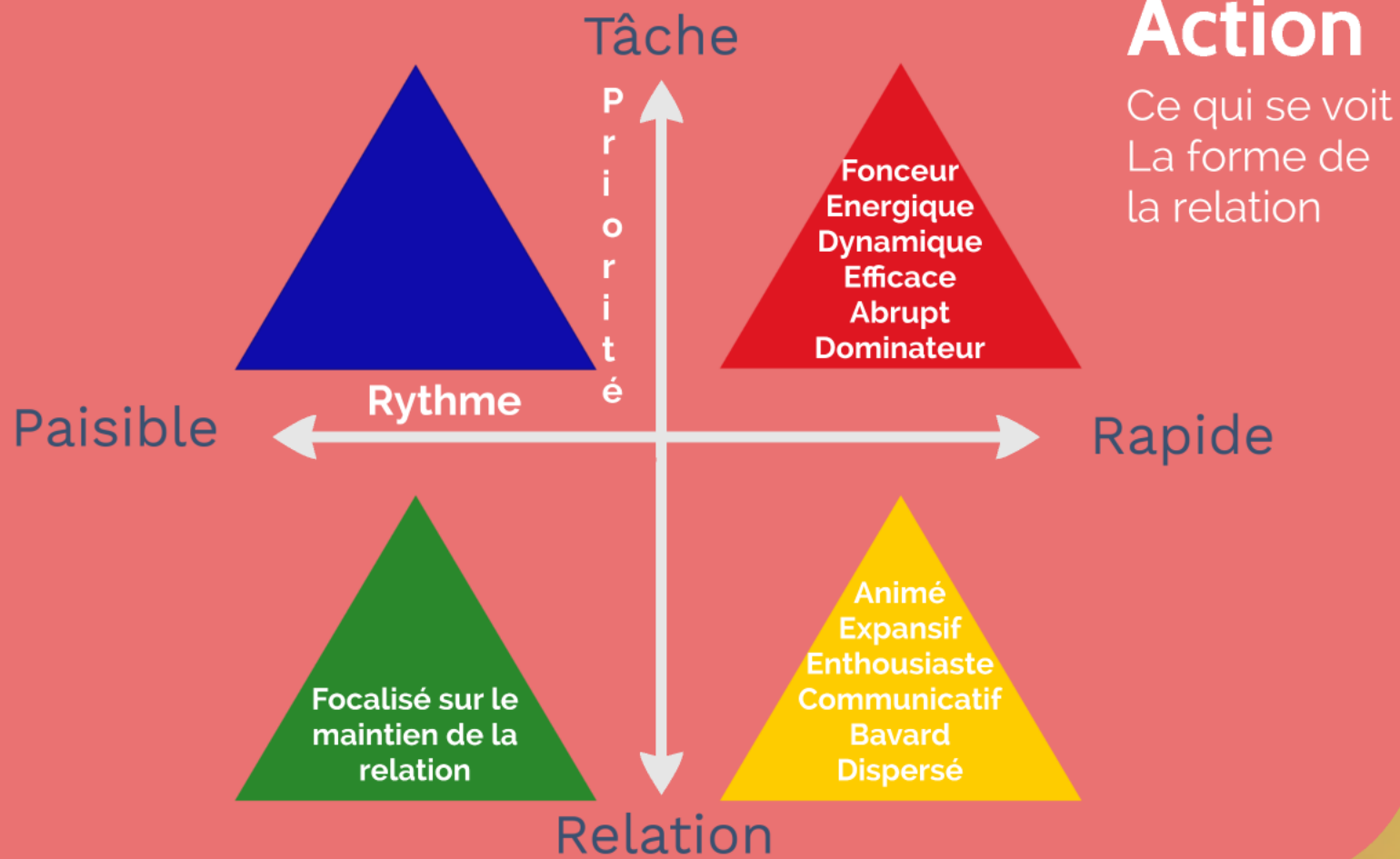


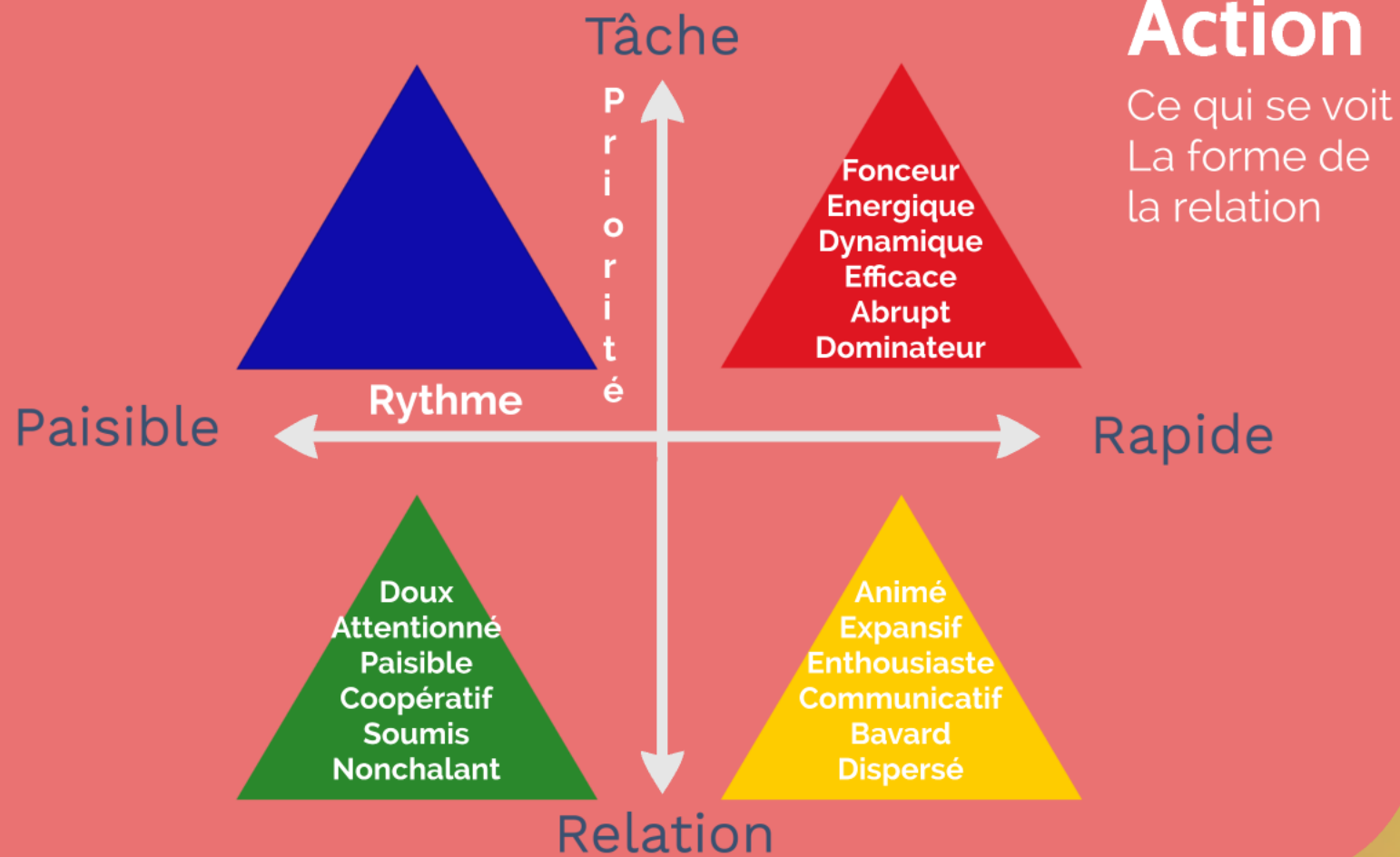


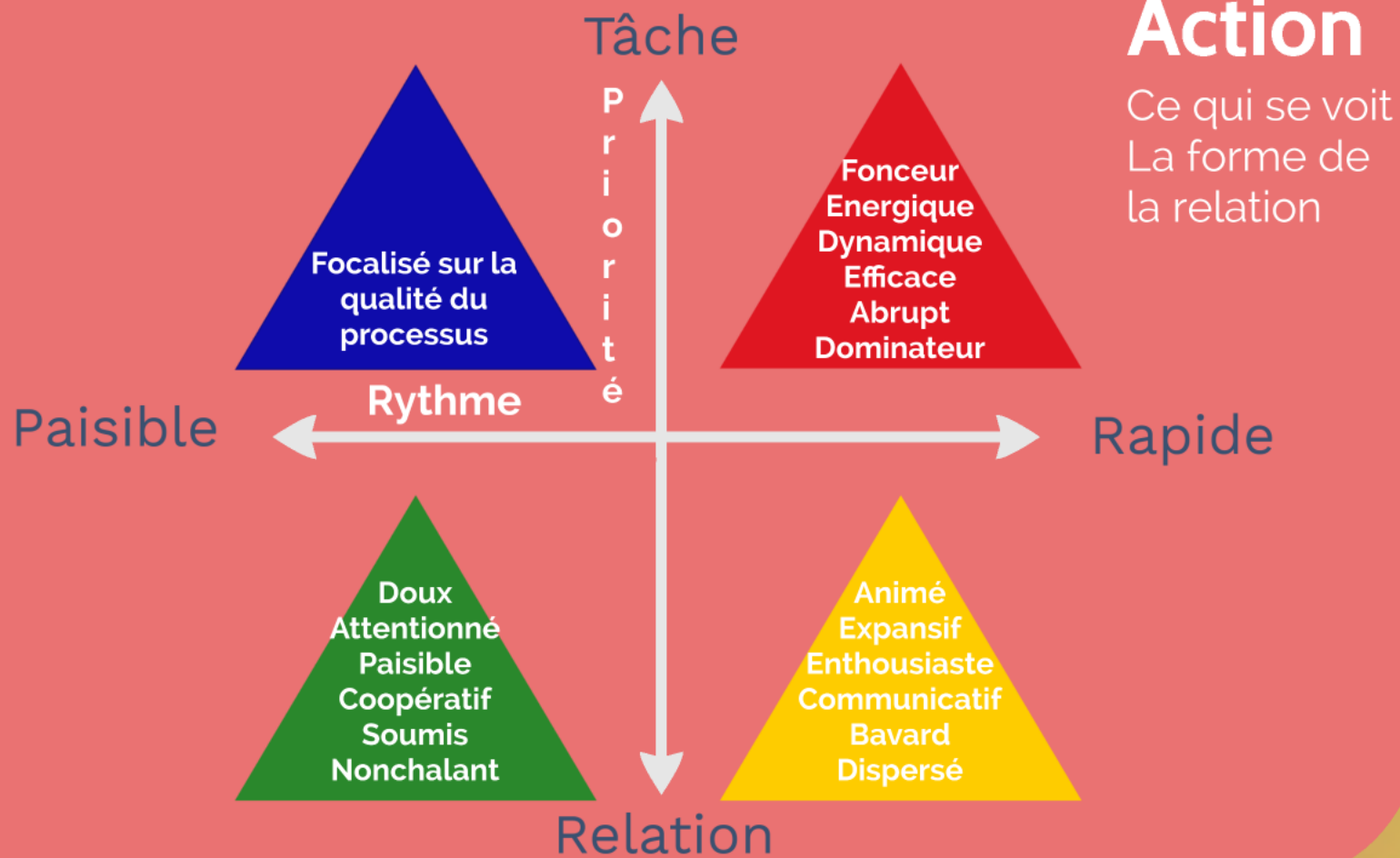


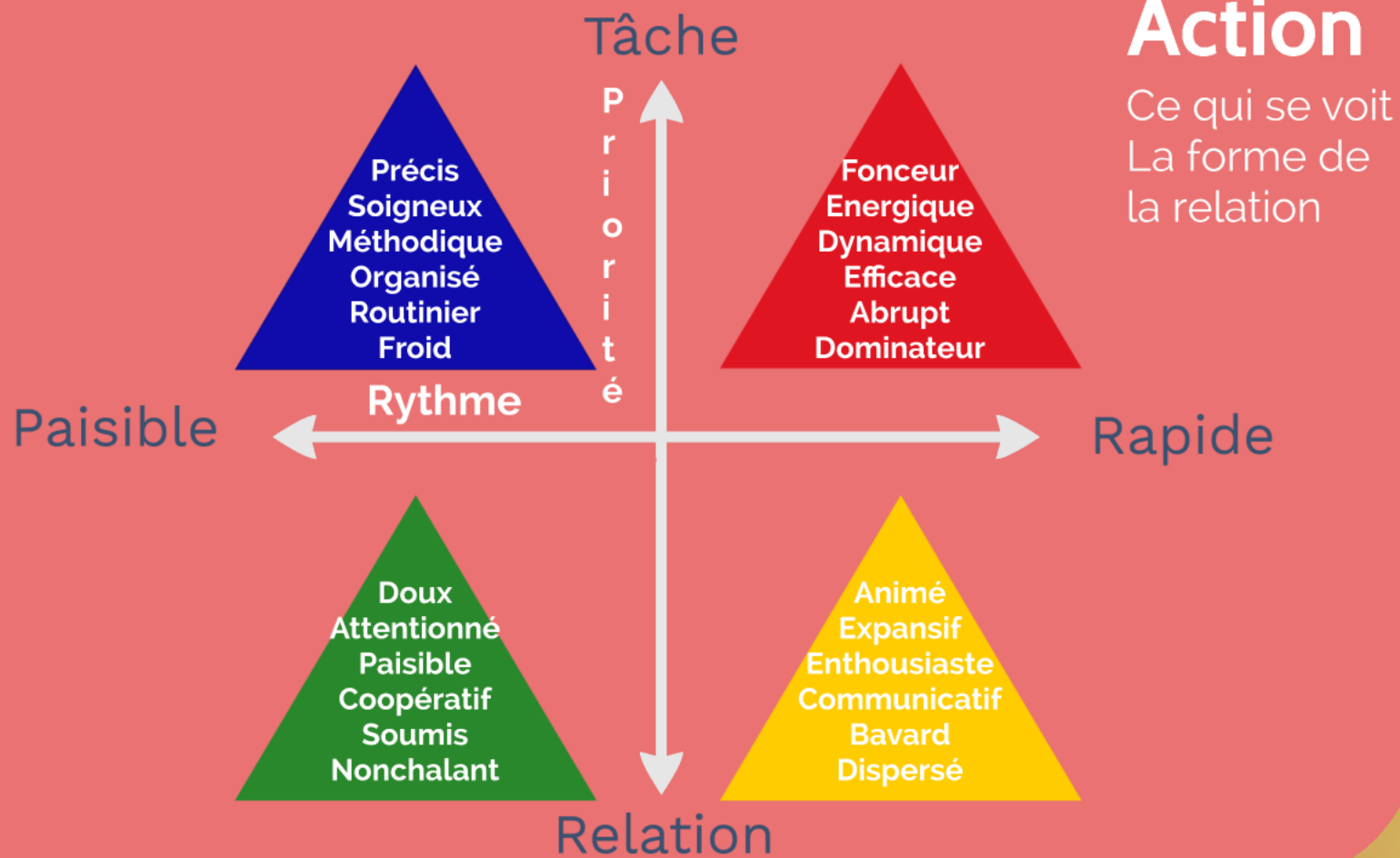












Emotions

Ce qui me meut



Emotions

Ce qui me meut



Emotions

Ce qui me meut

Évitées

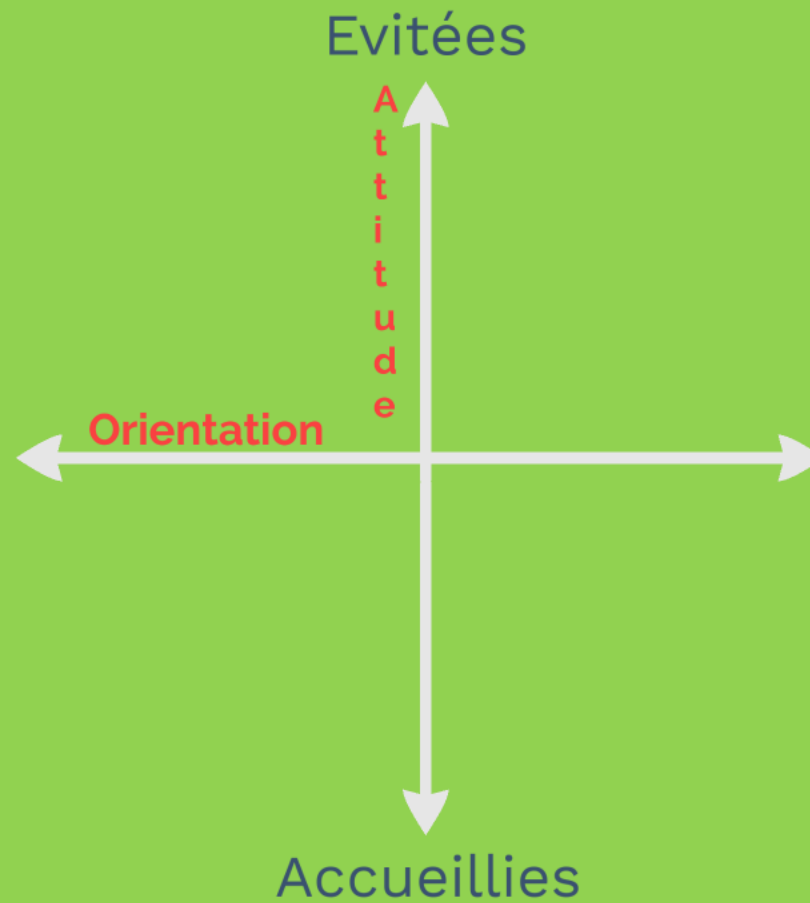
A
t
t
i
t
u
d
e

Accueillies



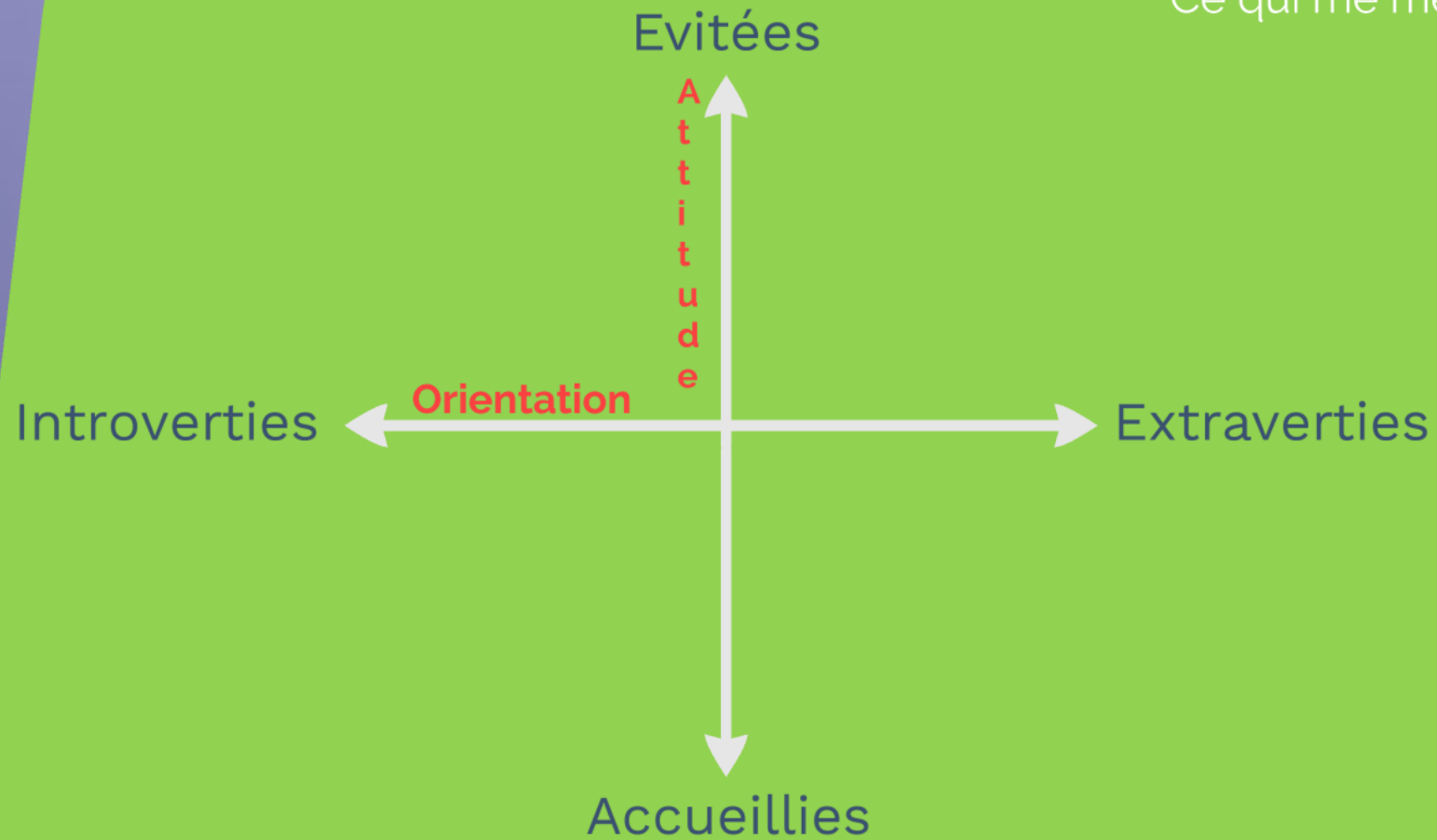
Emotions

Ce qui me meut



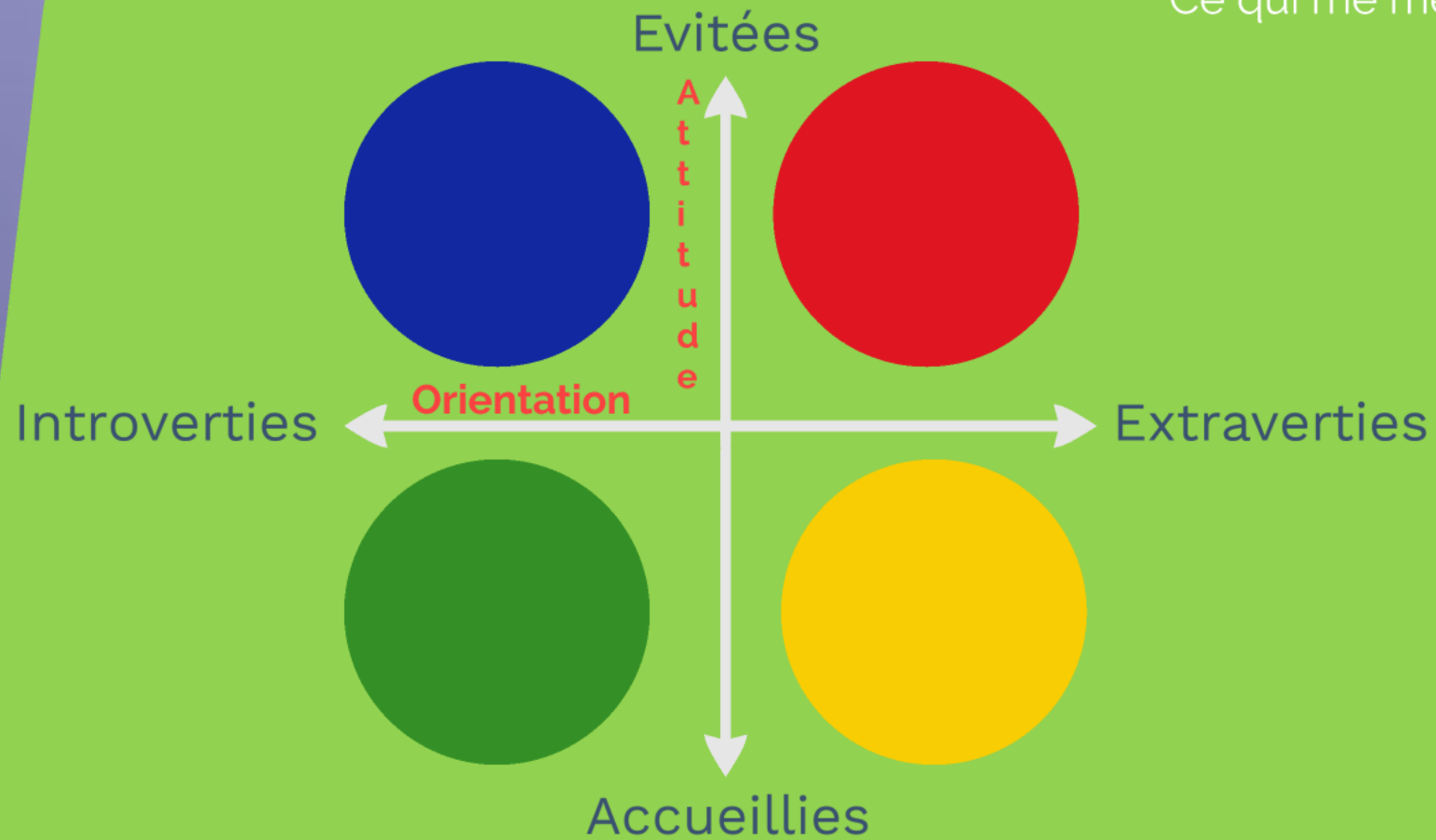
Emotions

Ce qui me meut



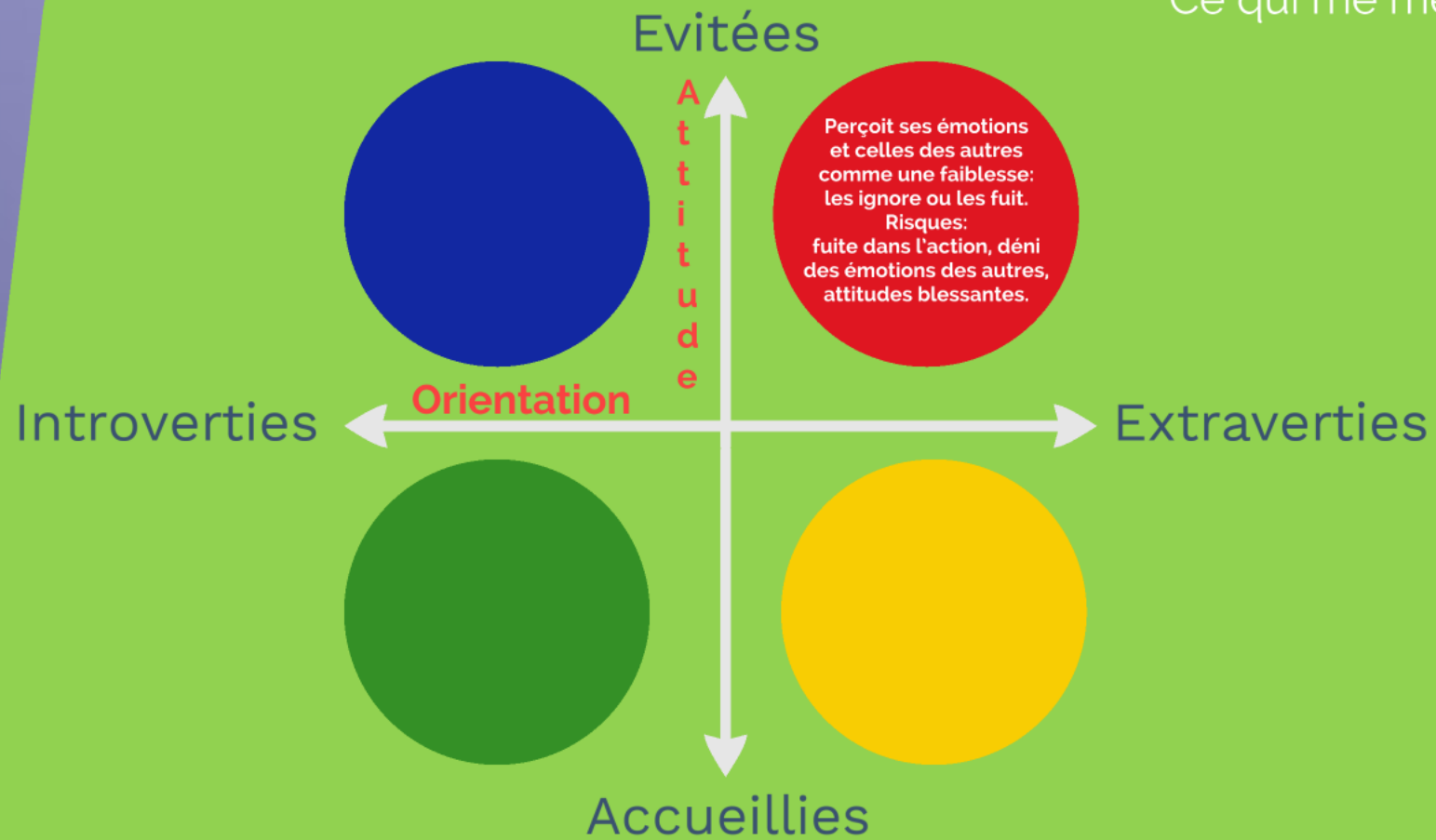
Emotions

Ce qui me meut



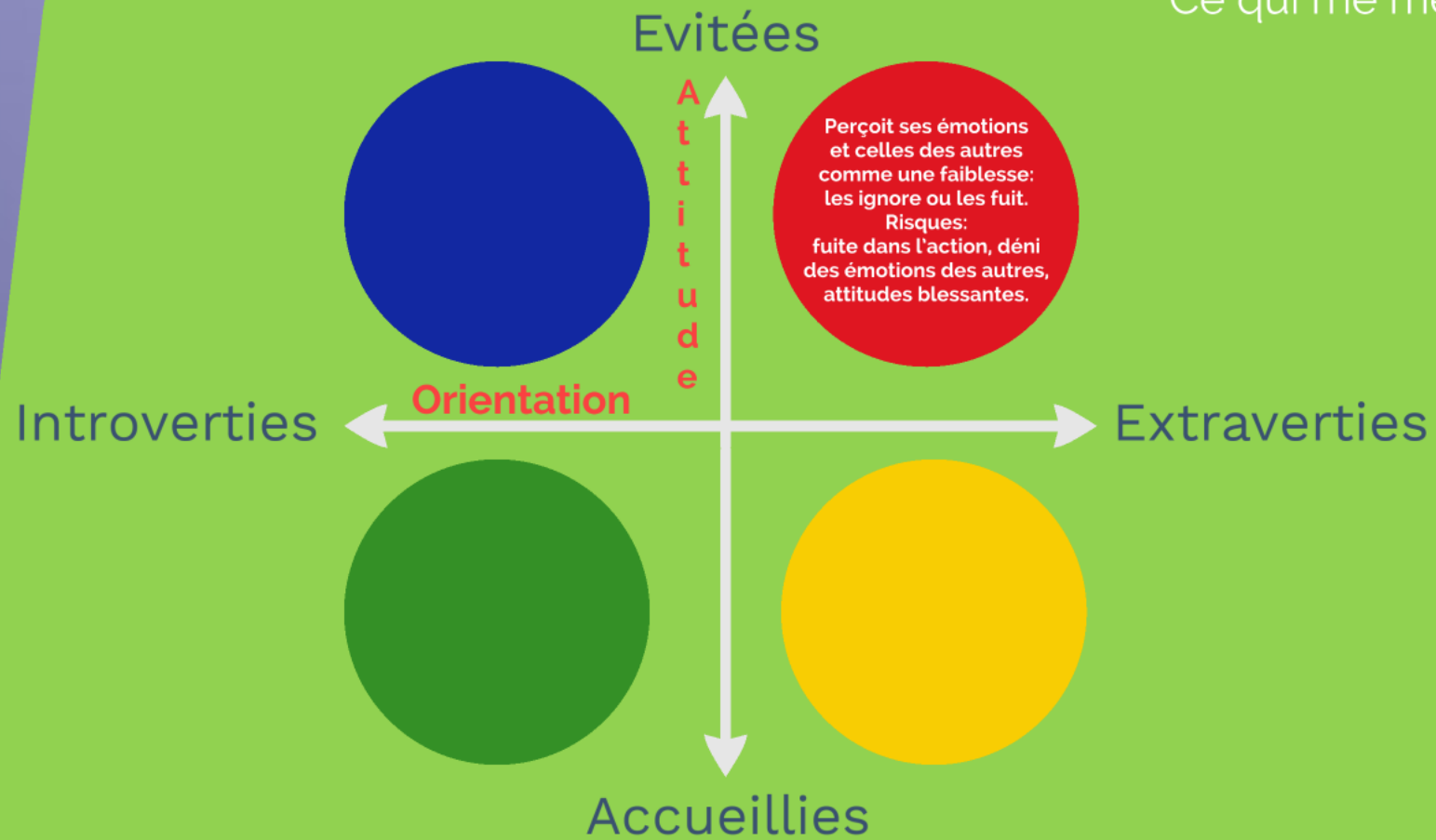
Emotions

Ce qui me meut



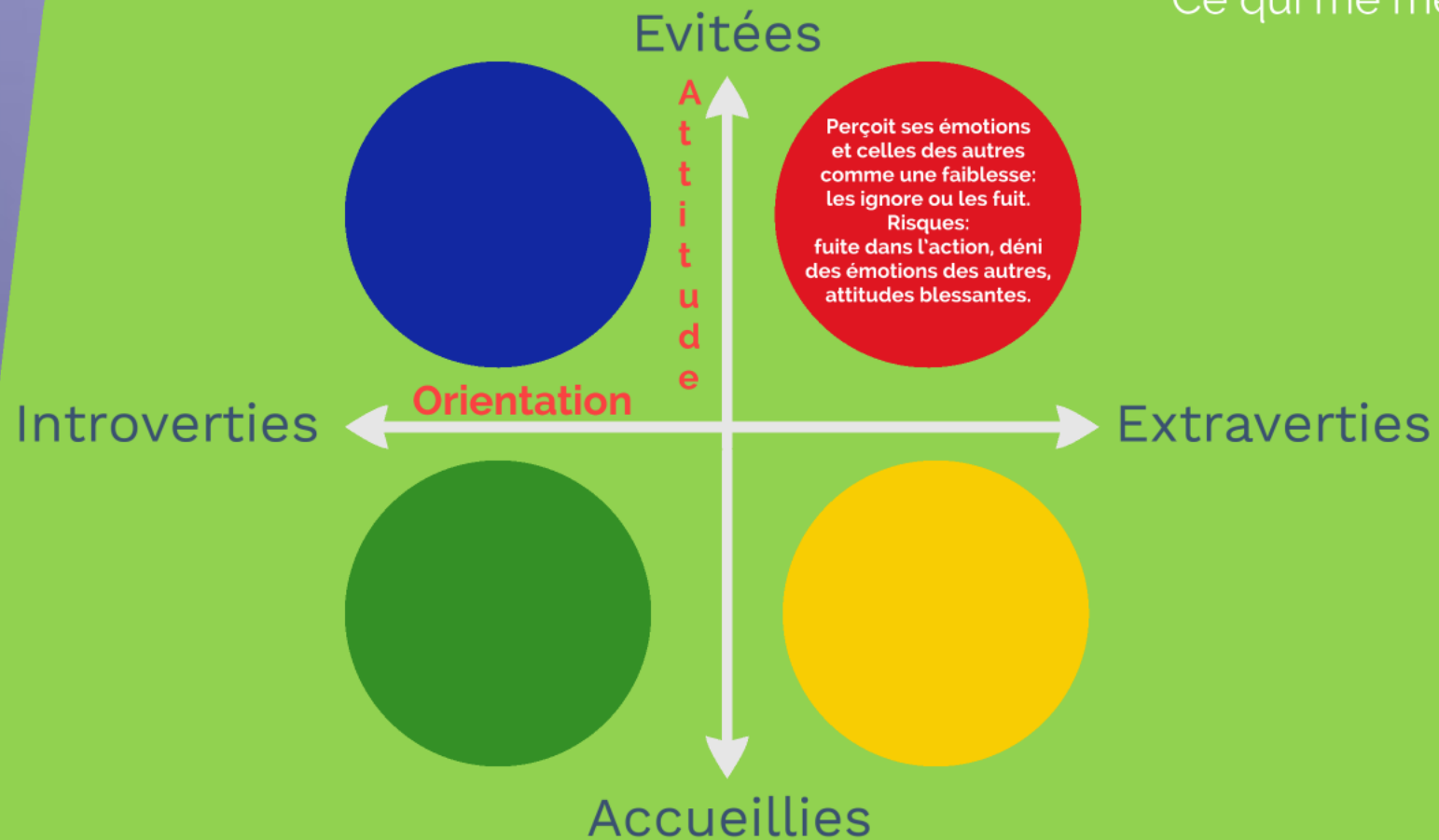
Emotions

Ce qui me meut



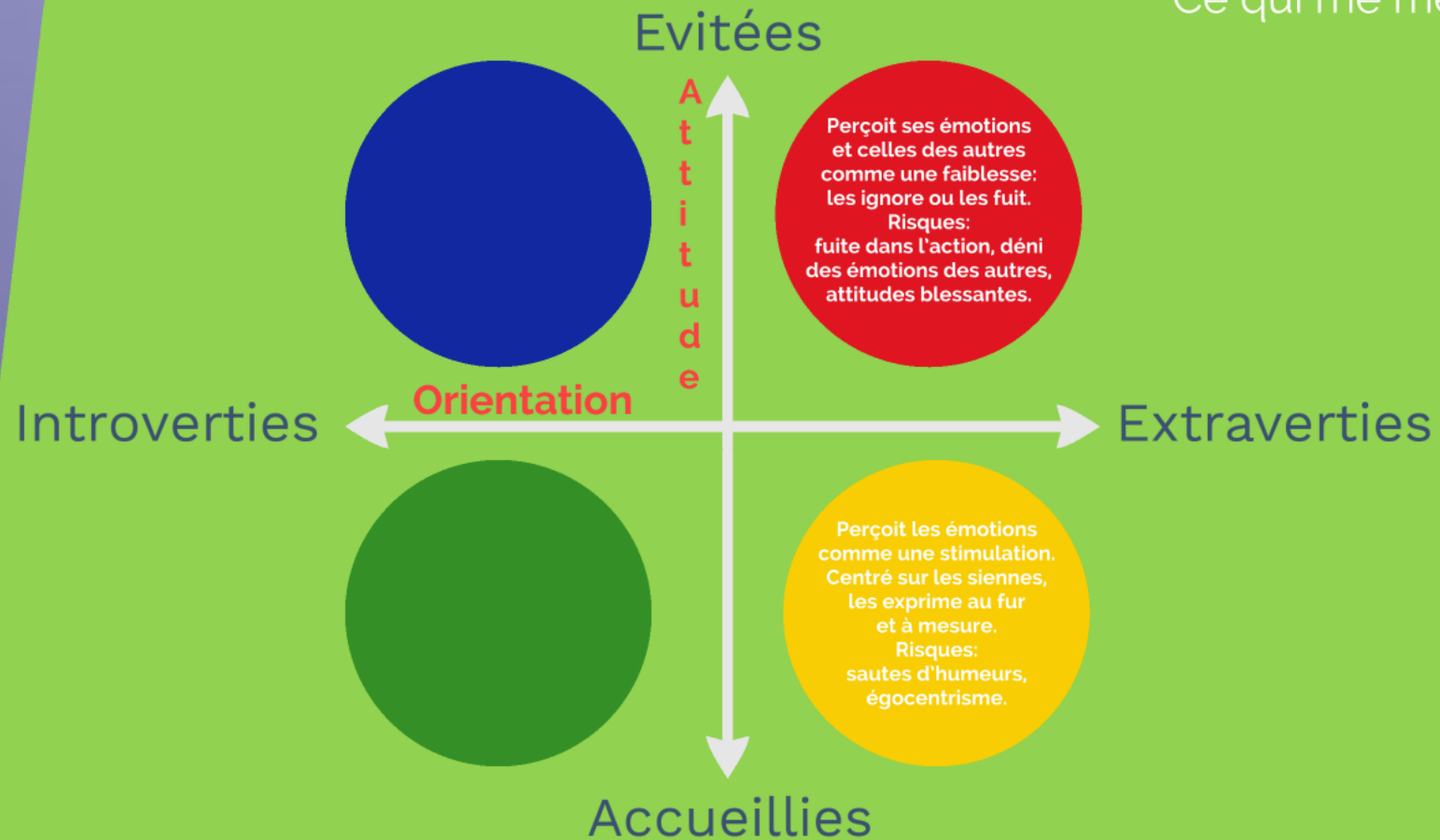
Emotions

Ce qui me meut



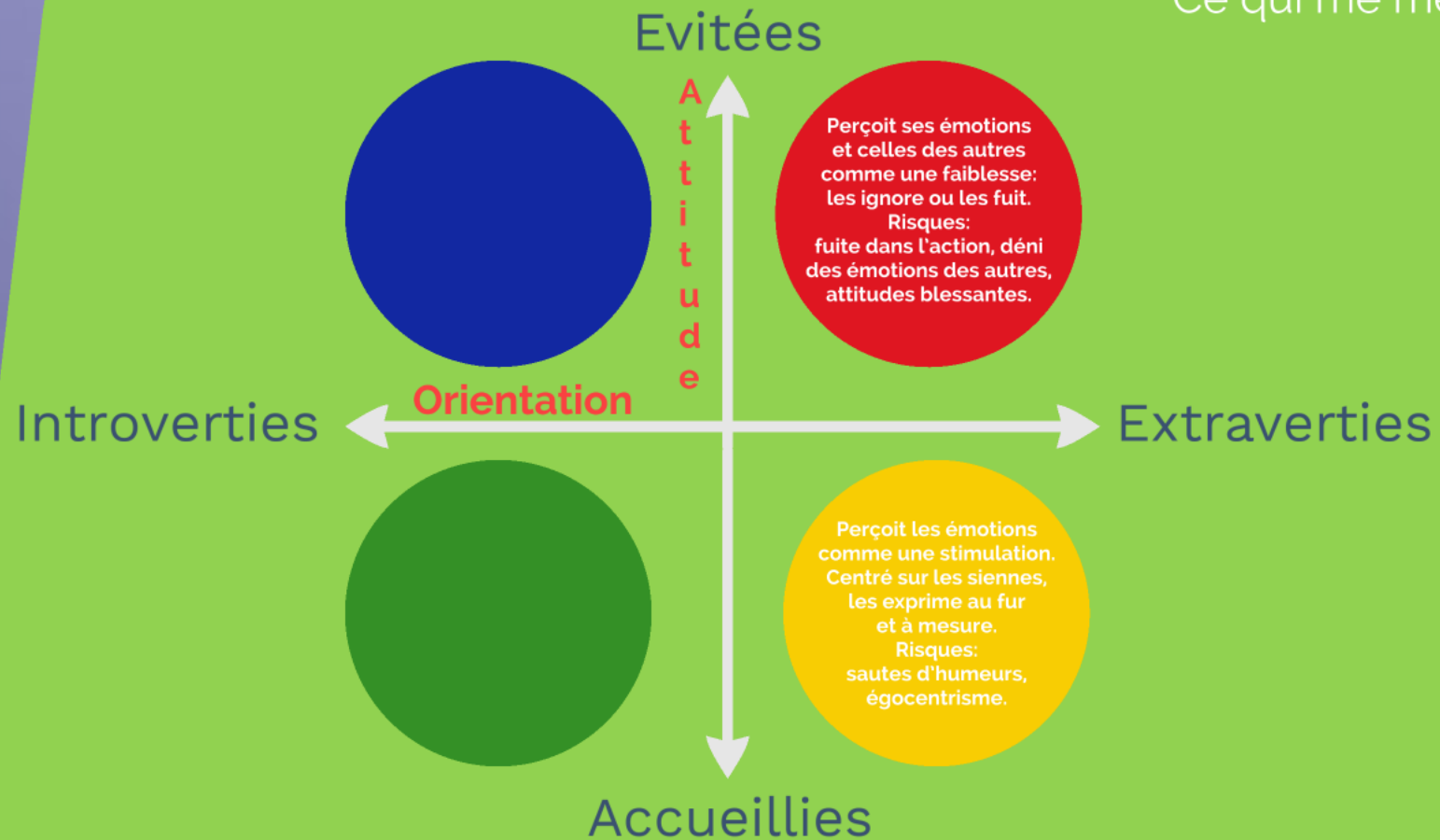
Emotions

Ce qui me meut



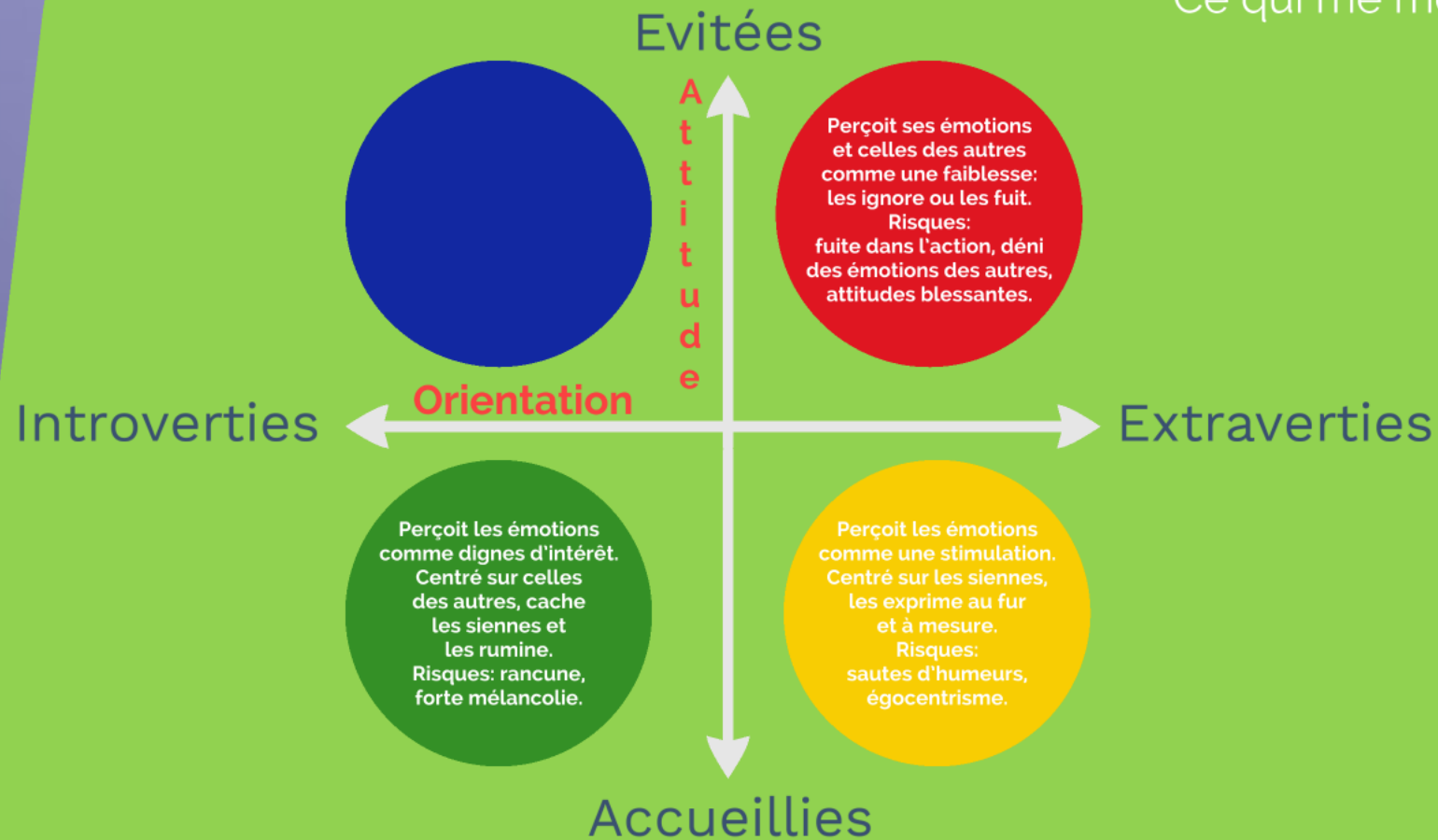
Emotions

Ce qui me meut



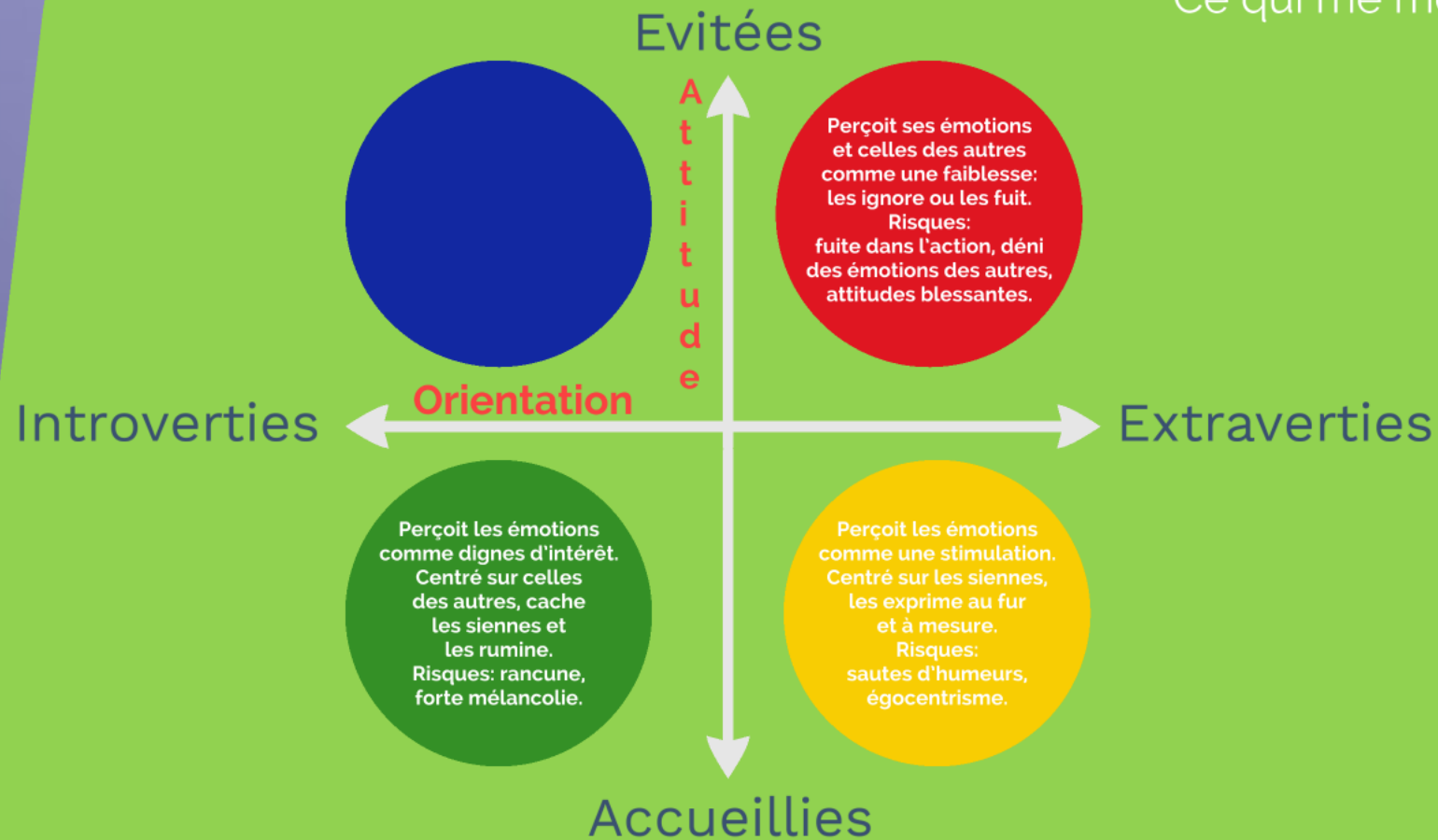
Emotions

Ce qui me meut



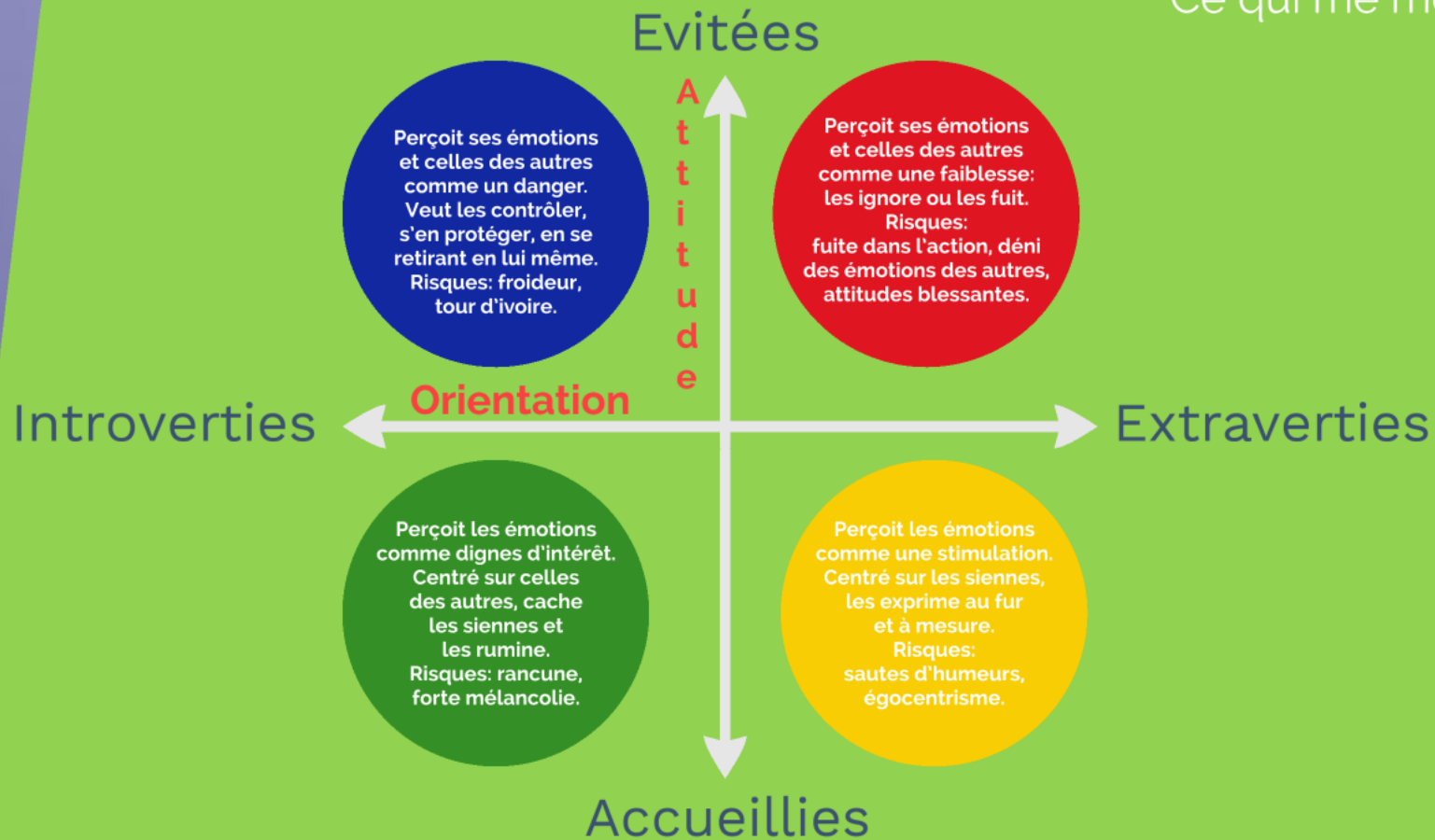
Emotions

Ce qui me meut



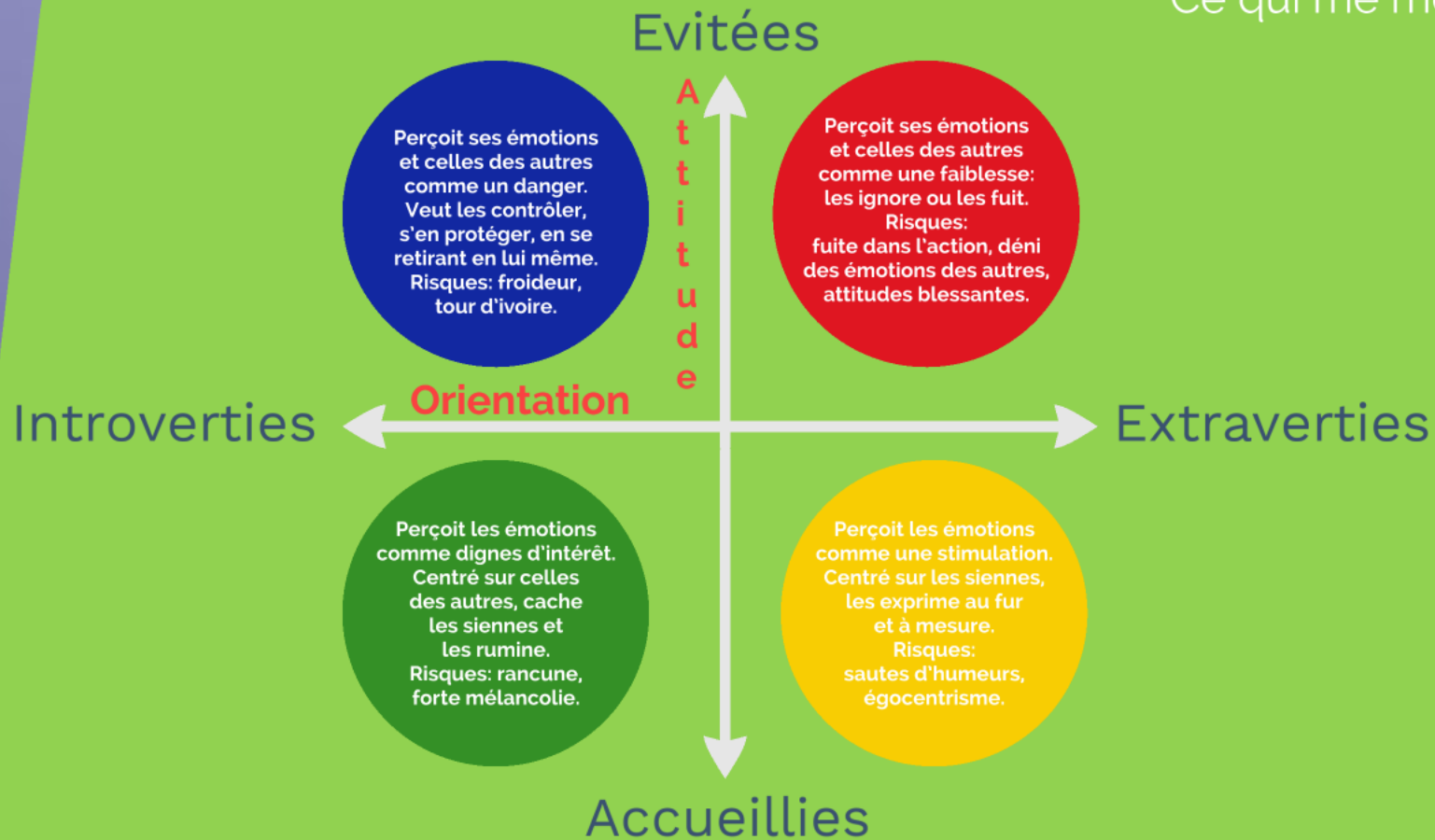
Emotions

Ce qui me meut



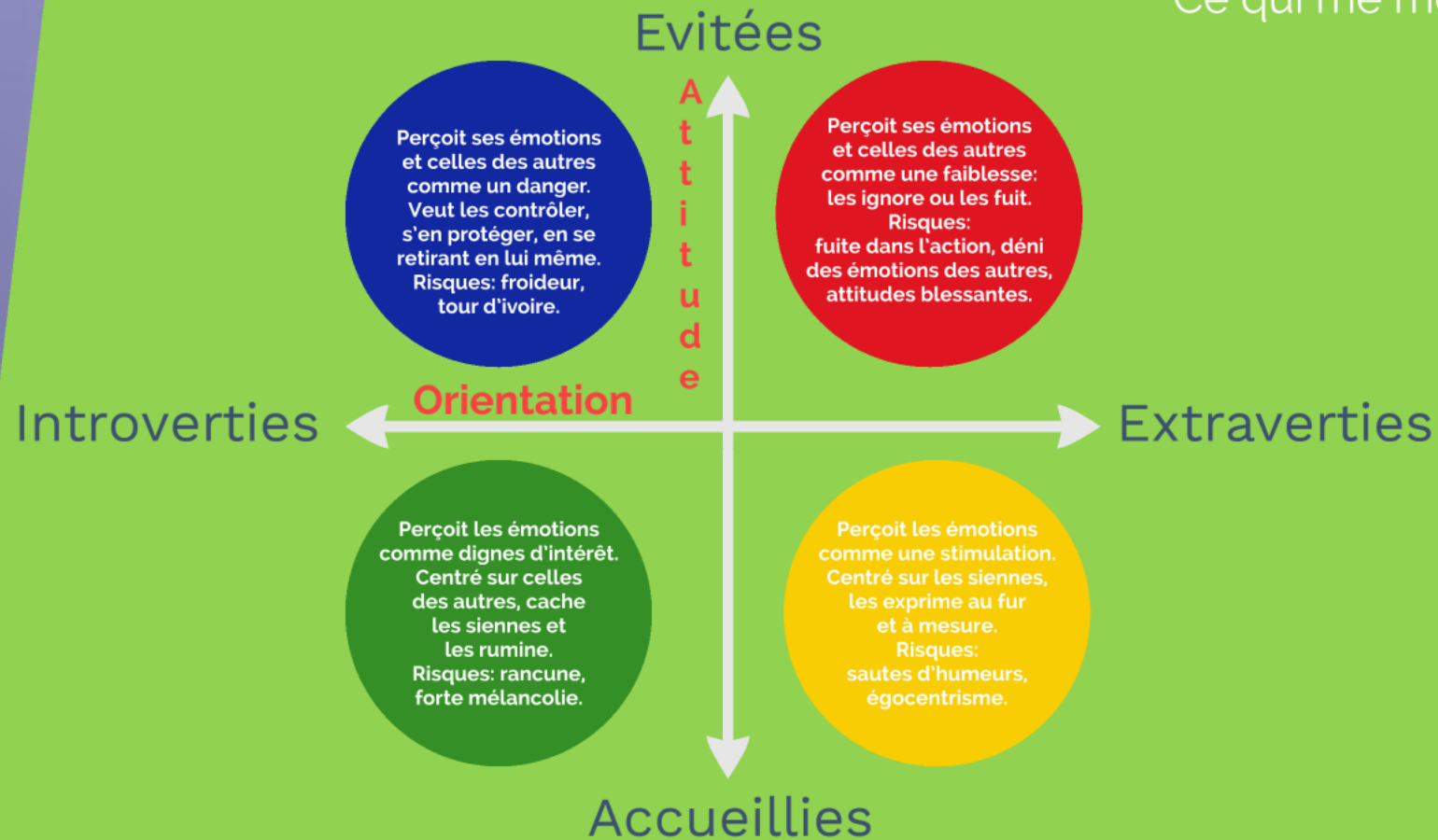
Emotions

Ce qui me meut



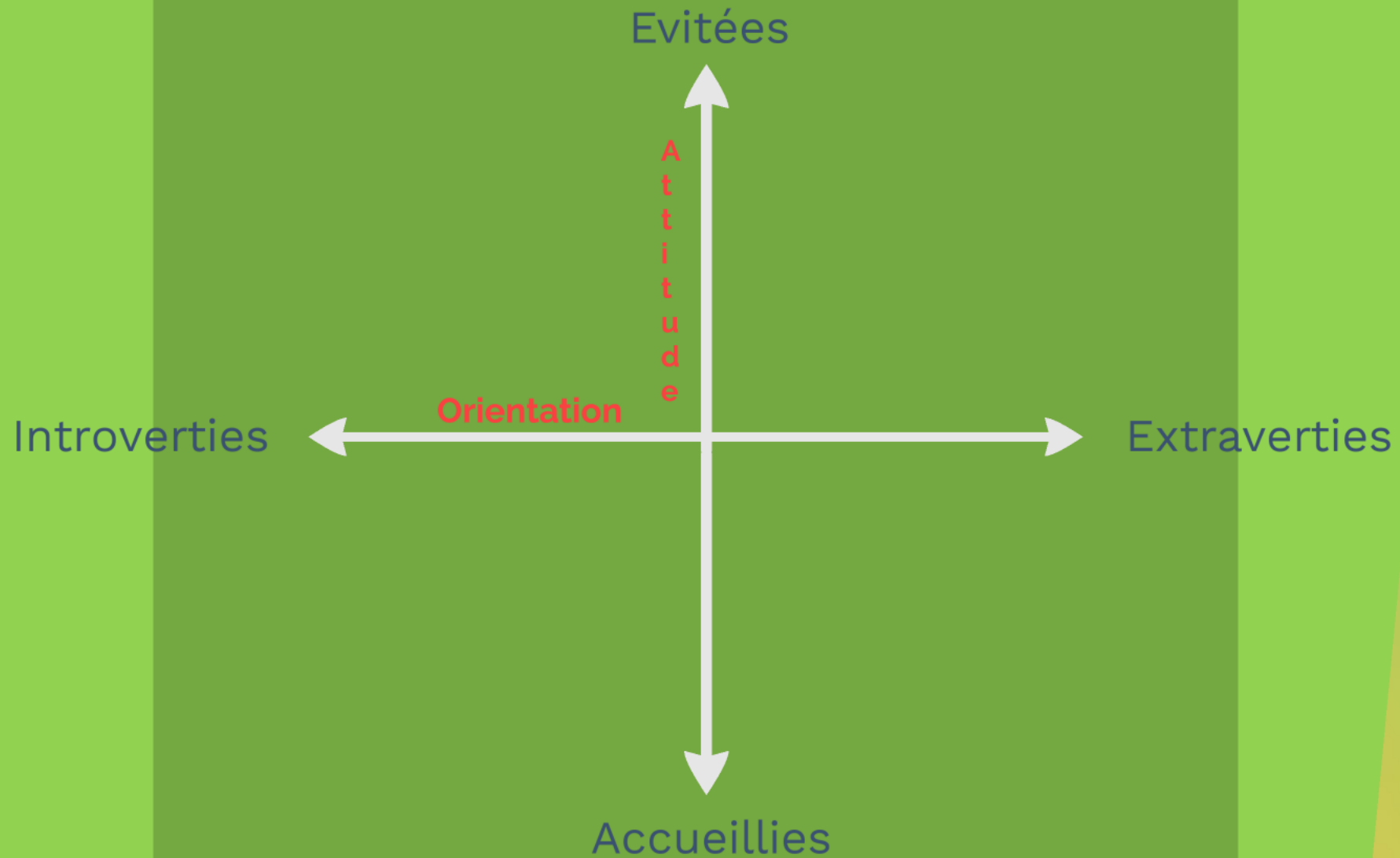
Emotions

Ce qui me meut

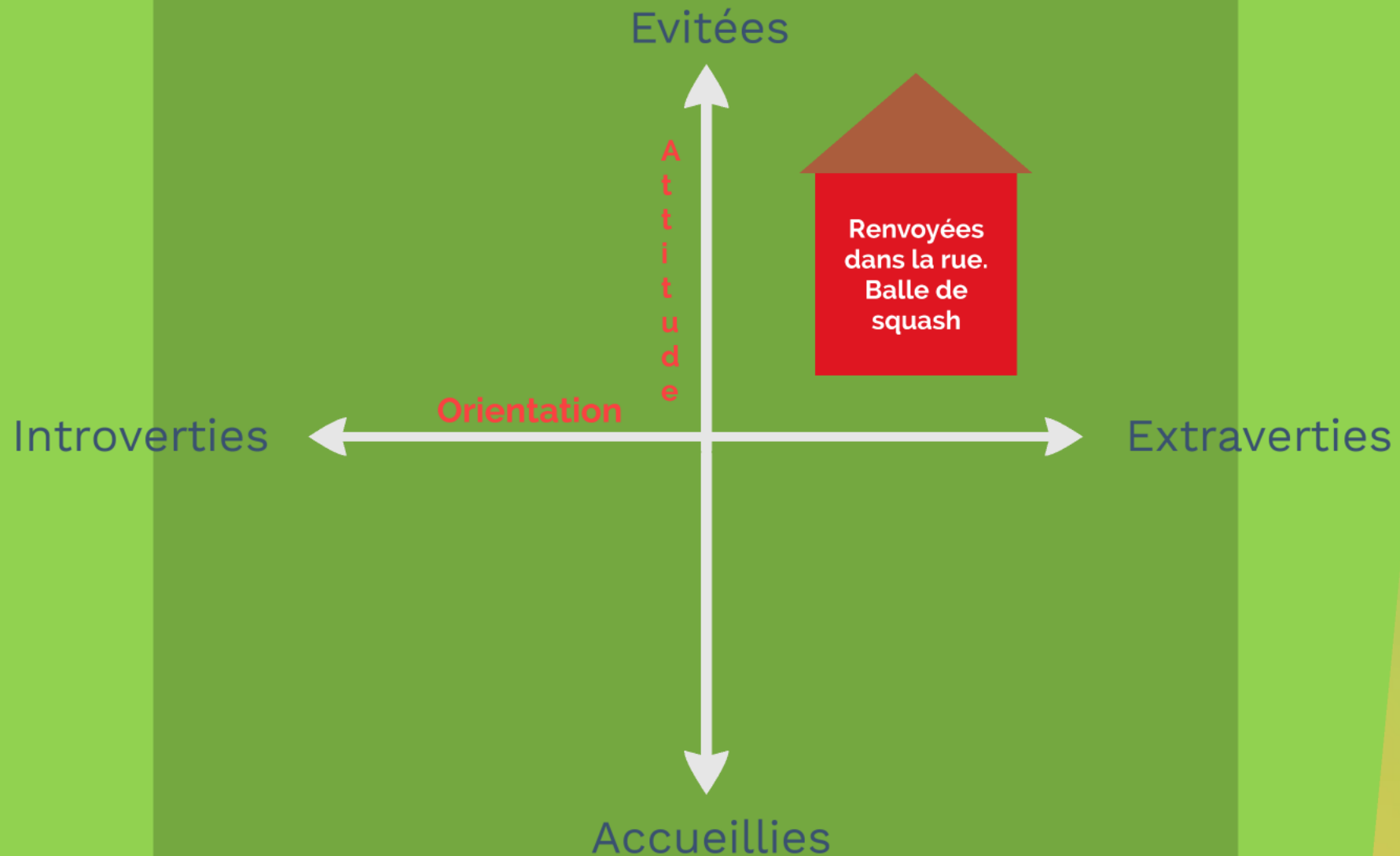


Les
émotions
dans la
maison

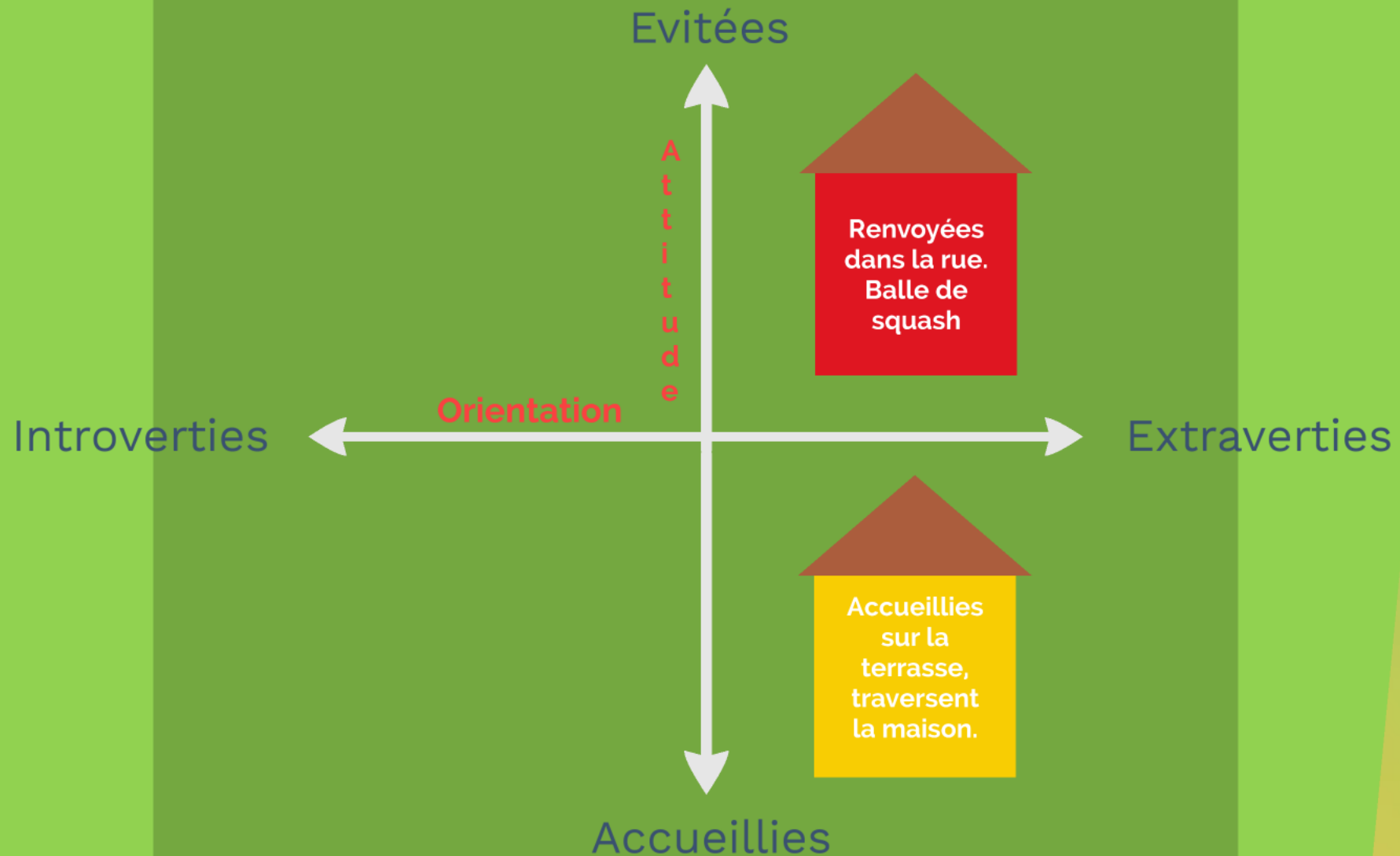
Les émotions dans la maison



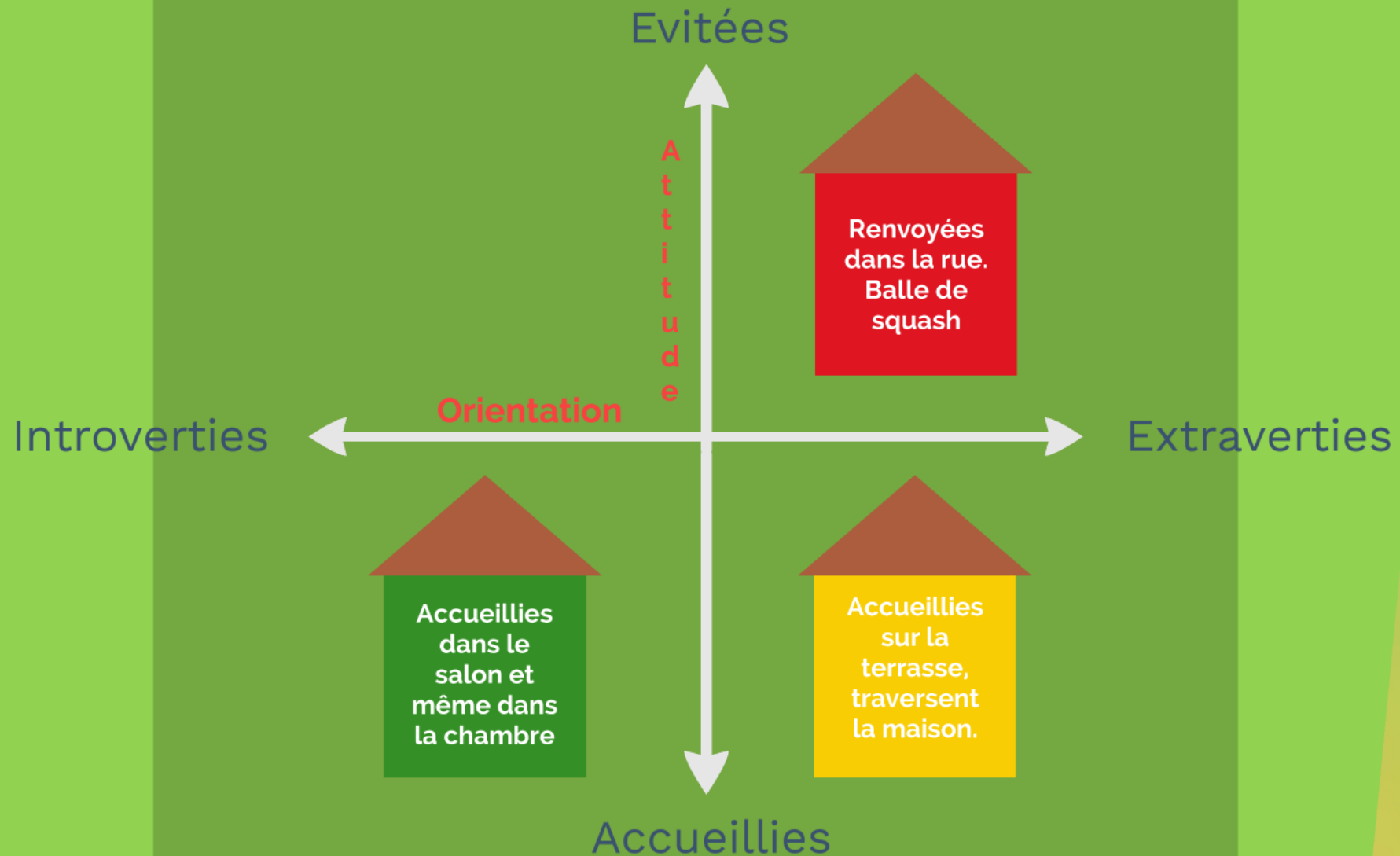
Les émotions dans la maison



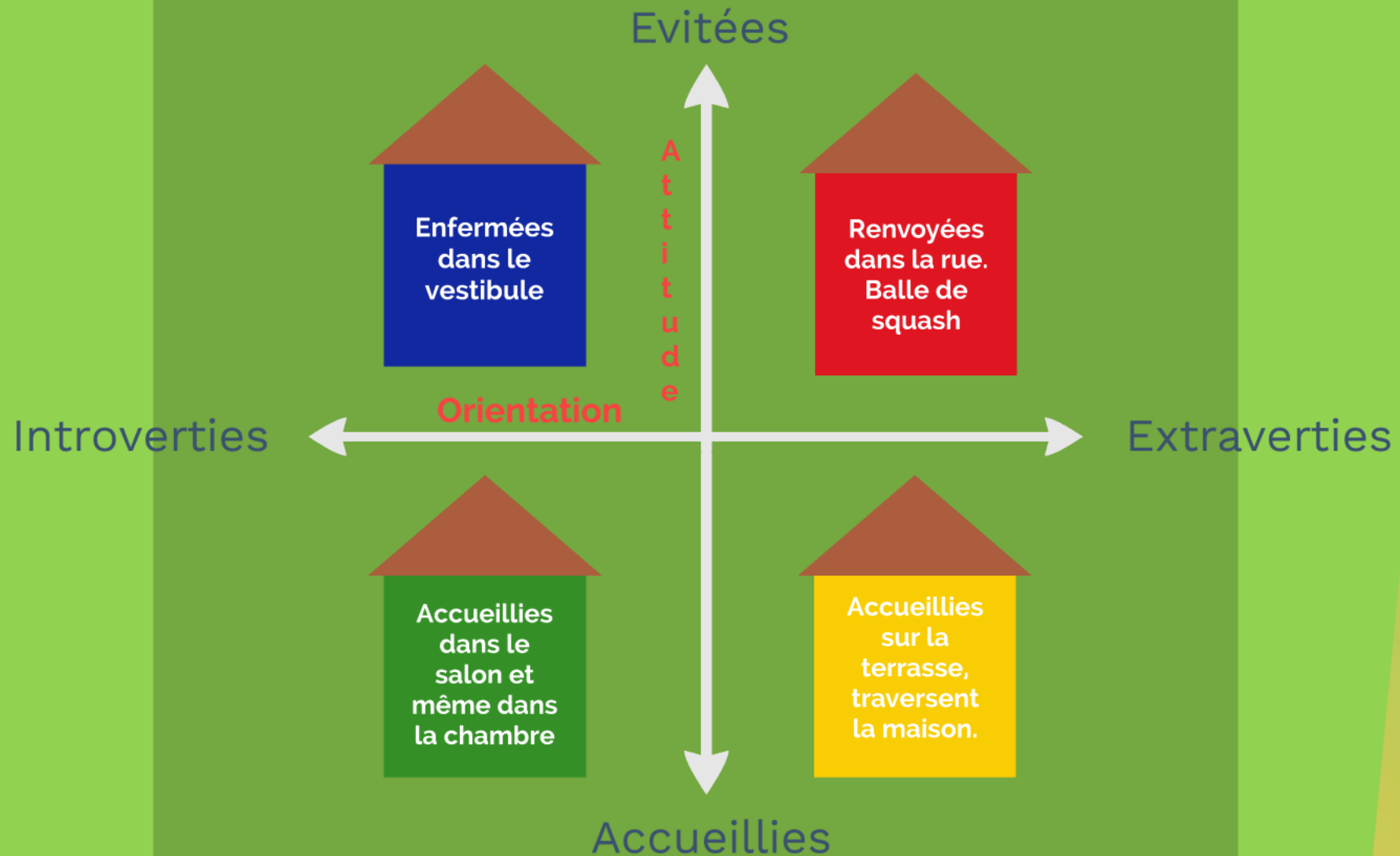
Les émotions dans la maison



Les émotions dans la maison



Les émotions dans la maison



La présentation des couleurs

- une couleur à la fois
- demander ce que la forme et la couleur évoque pour la personne
- rebondir, valider ou corriger si non conforme au modèle
- enrichir avec métaphores
- présenter la couleur selon chaque registre: Pensée - Action - Émotion

Métaphores

Démo

Exercice



Métaphores

Soldat intérieur, locomotive

Enfant intérieur, papillon

Vert : mère intérieure, vigie, arbre

Bleu : Lancelot, professeur



L'analyse d'un profil

- Ce qui vous « saute aux yeux »: la forme générale des graphes (couleurs très fortes, très faibles, gros écarts Base / Phase).
- Graphe de Base d'abord
- Déterminer la couleur dominante et les éventuelles couleurs faibles et les tensions potentielles entre couleurs
- Nuancez cette dominante en identifiant les tendances (très fortes, fortes, modérées, faibles)
- Recommencer avec le style de Phase
- Repérer les écarts entre Base et Phase et analyser en fonction de la situation actuelle de la personne.
- Analyser la grille des indicateurs

la grille



Analyse de la grille

- Repérez comment chaque couleur du graphe principal de Base s'est "répartie" dans les 3 indicateurs de Base.
- Identifiez les modes préférentiels de pensée pour la Base, puis ceux d'action et d'émotion.
- Repérez comment chaque couleur du graphe principal de Phase s'est "répartie" dans les 3 indicateurs de Phase.
- Identifiez les modes préférentiels de la Phase et les écarts avec la Base.



Le modèle d'Hudson

Les domaines
de vie

Le cycle du
changement

Utilisation



Les 5 domaines de vie

- Moi: domaine personnel : développement personnel, loisirs, santé, territoire.

Les 5 domaines de vie

- **Moi:** domaine personnel : développement personnel, loisirs, santé, territoire.
- **Couple:** amitié, intellectualité, sentimentalité, sensualité, sexualité.

Les 5 domaines de vie

- Moi: domaine personnel : développement personnel, loisirs, santé, territoire.
- Couple: amitié, intellectualité, sentimentalité, sensualité, sexualité.
- Famille élargie : enfants, parents, amis p. Activités ensemble, éducation.

Les 5 domaines de vie

- Moi: domaine personnel : développement personnel, loisirs, santé, territoire.
- Couple: amitié, intellectualité, sentimentalité, sensualité, sexualité.
- Famille élargie : enfants, parents, amis p. Activités ensemble, éducation.
- Professionnel: monde du travail.

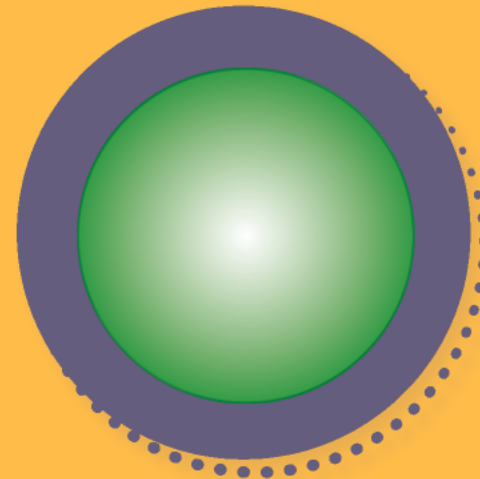
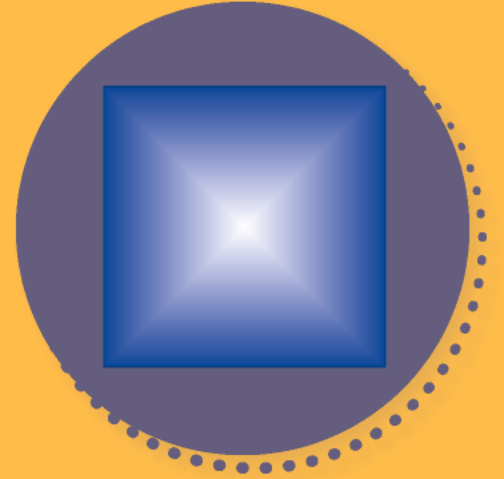
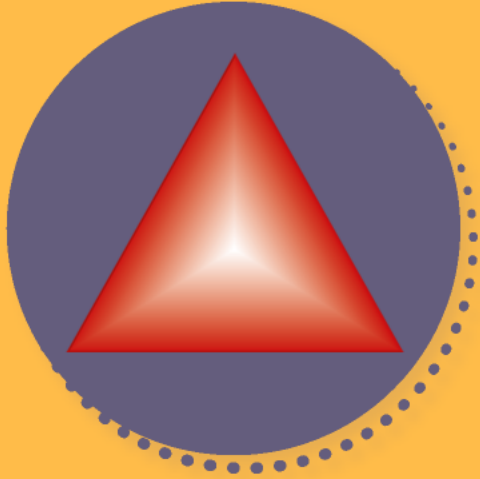
Les 5 domaines de vie

- Moi: domaine personnel : développement personnel, loisirs, santé, territoire.
- Couple: amitié, intellectualité, sentimentalité, sensualité, sexualité.
- Famille élargie : enfants, parents, amis p. Activités ensemble, éducation.
- Professionnel: monde du travail.
- Social, communauté : connaissances, engagements dans la société.

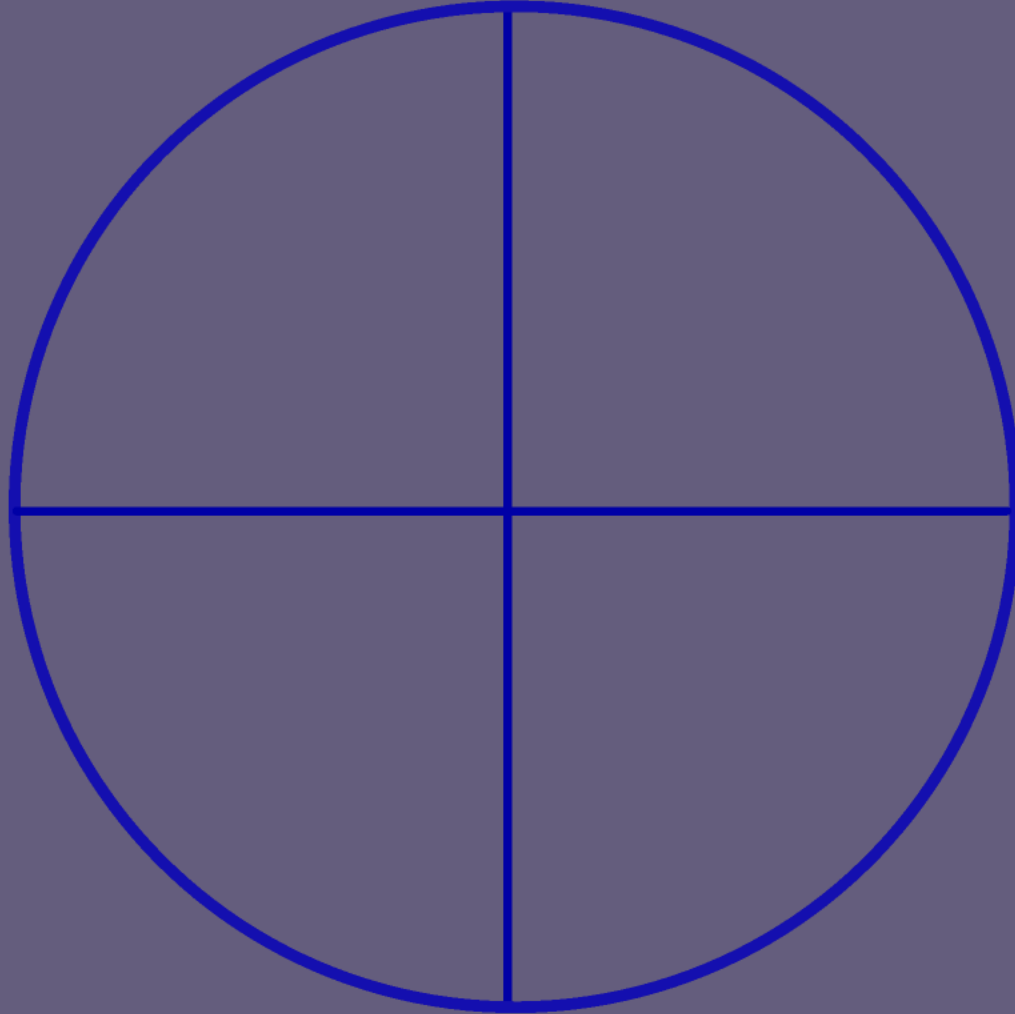
Les 5 domaines de vie

En binômes : Présentez les 5 domaines de vie à votre binôme. Lui demander son investissement en % pour chaque domaine de vie. 7 minutes chacun inclus le feedback du binôme.

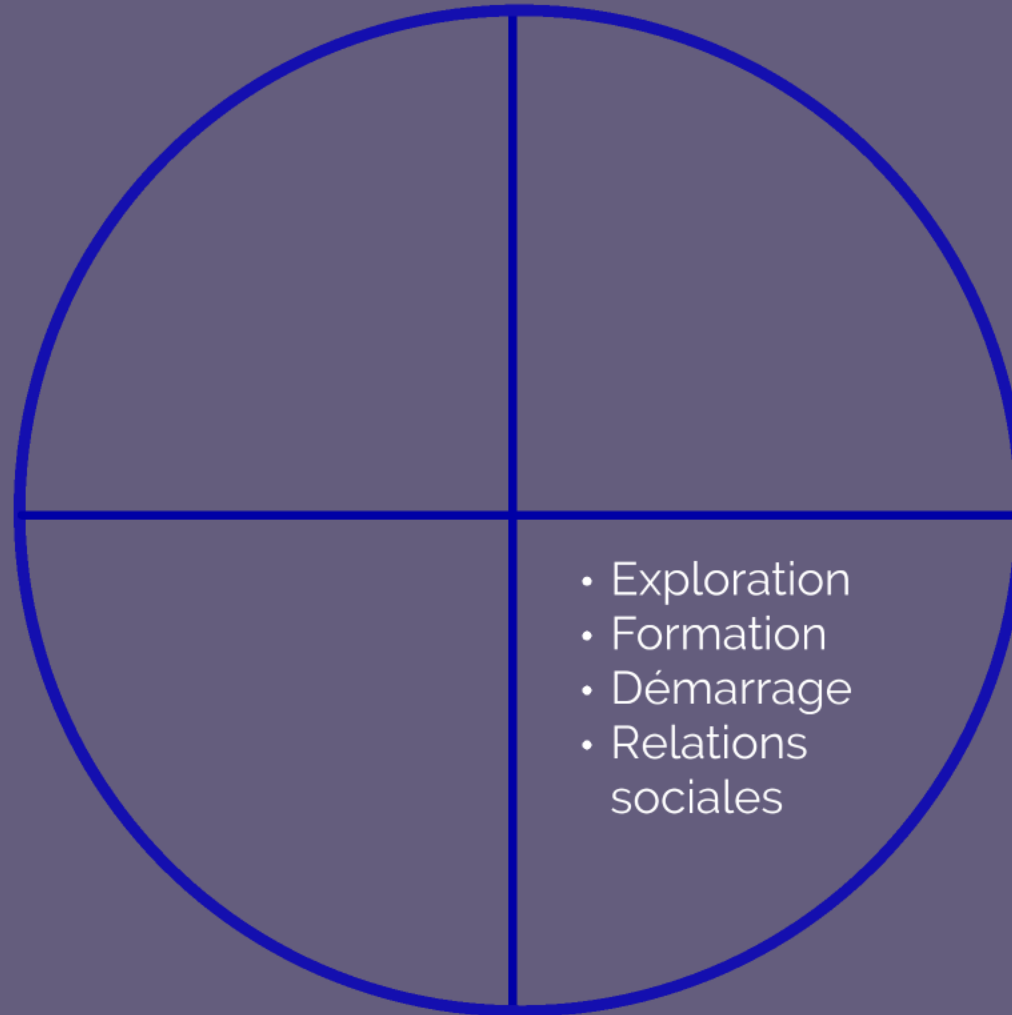
Le cycle



Le cycle du changement



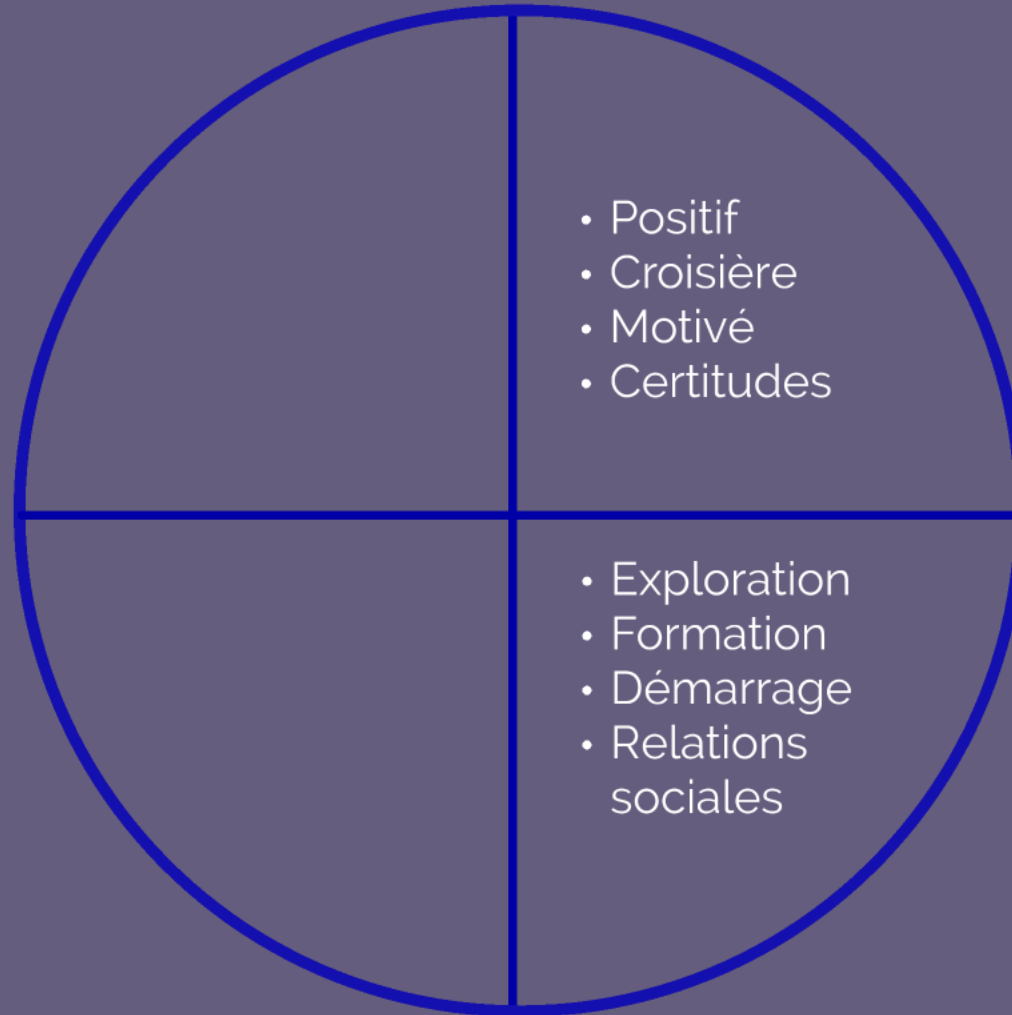
Le cycle du changement



Printemps: démarrage



Le cycle du changement



Été: La récolte!



Printemps: démarrage



Le cycle du changement

Automne: le marasme



- Négatif
- Réactif
- Coincé
- Lassé

Été: La récolte!



- Positif
- Croisière
- Motivé
- Certitudes

- Exploration
- Formation
- Démarrage
- Relations sociales



Printemps: démarrage



Le cycle du changement

Automne: le marasme



- Négatif
- Réactif
- Coincé
- Lassé

Été: La récolte!



- Positif
- Croisière
- Motivé
- Certitudes

Mini transition

- Exploration
- Formation
- Démarrage
- Relations sociales



Printemps: démarrage



Le cycle du changement

Automne: le marasme



- Négatif
- Réactif
- Coincé
- Lassé

Été: La récolte!



- Positif
- Croisière
- Motivé
- Certitudes

Grande transition

Mini transition

- Exploration
- Formation
- Démarrage
- Relations sociales



Printemps: démarrage



Le cycle du changement

Automne: le marasme



Été: La récolte!



Grande transition



Hiver: cocooning



Printemps: démarrage

- Négatif
- Réactif
- Coincé
- Lassé

- Positif
- Croisière
- Motivé
- Certitudes

- Introspection
- Processus de deuil
- Doute, repli
- Prises de conscience

- Exploration
- Formation
- Démarrage
- Relations sociales

Mini transition



Le cycle du changement

Automne: le marasme



Été: La récolte!



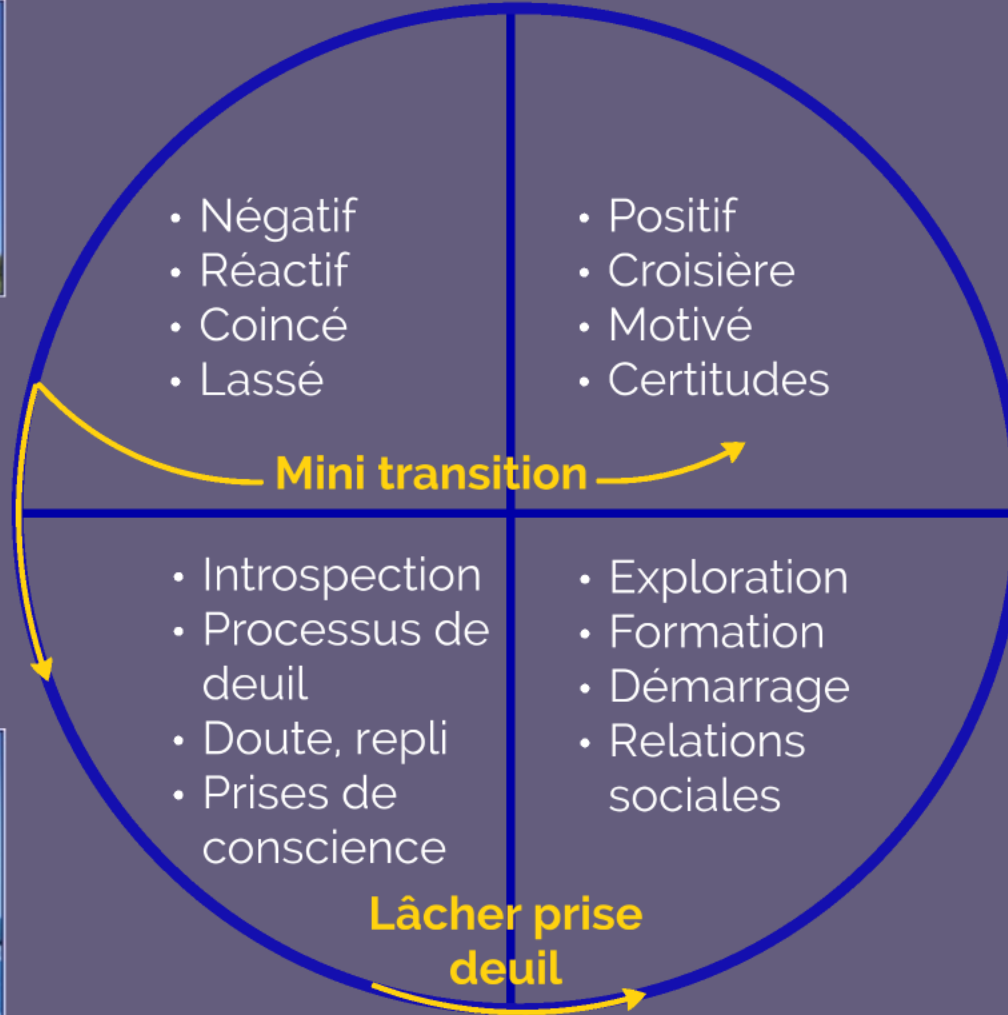
Grande transition



Hiver: cocooning



Printemps: démarrage



Le cycle du changement

Automne: le marasme



Été: La récolte!



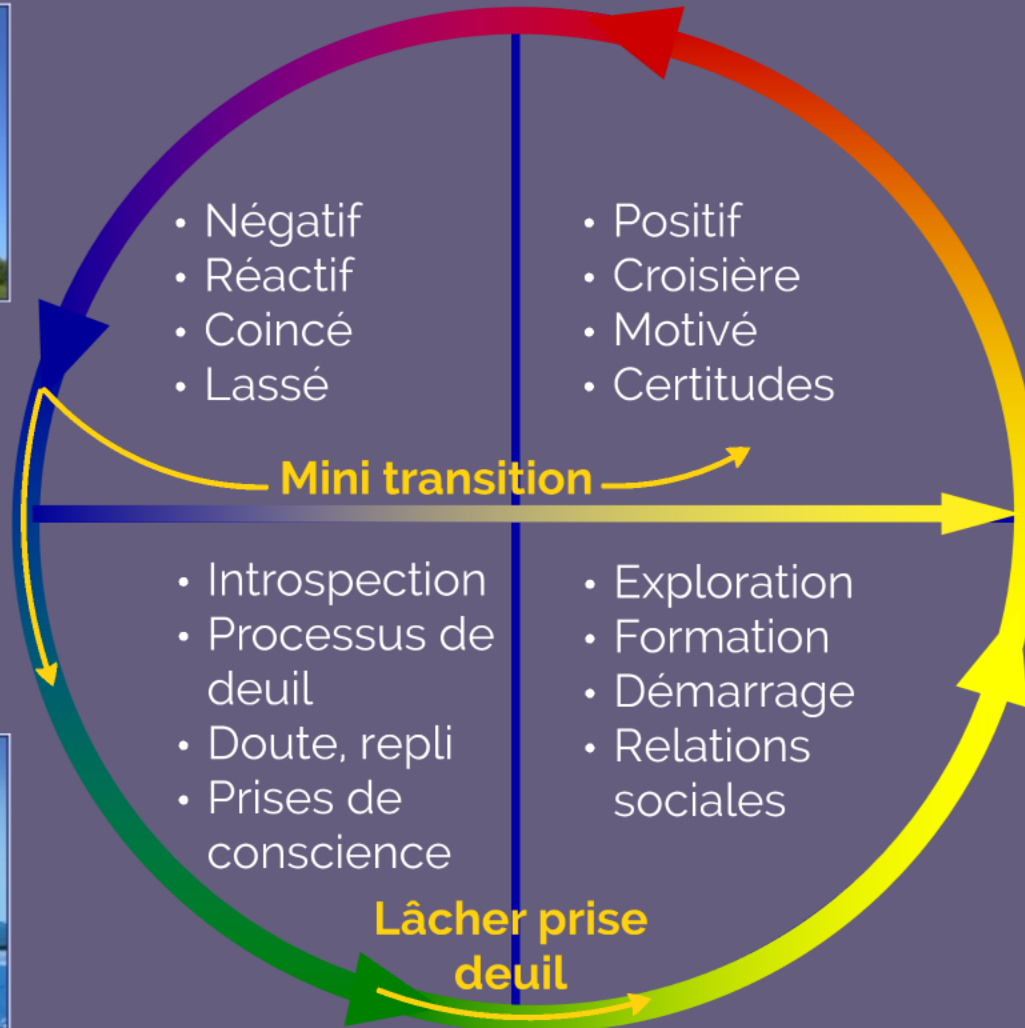
Grande transition



Hiver: cocooning



Printemps: démarrage

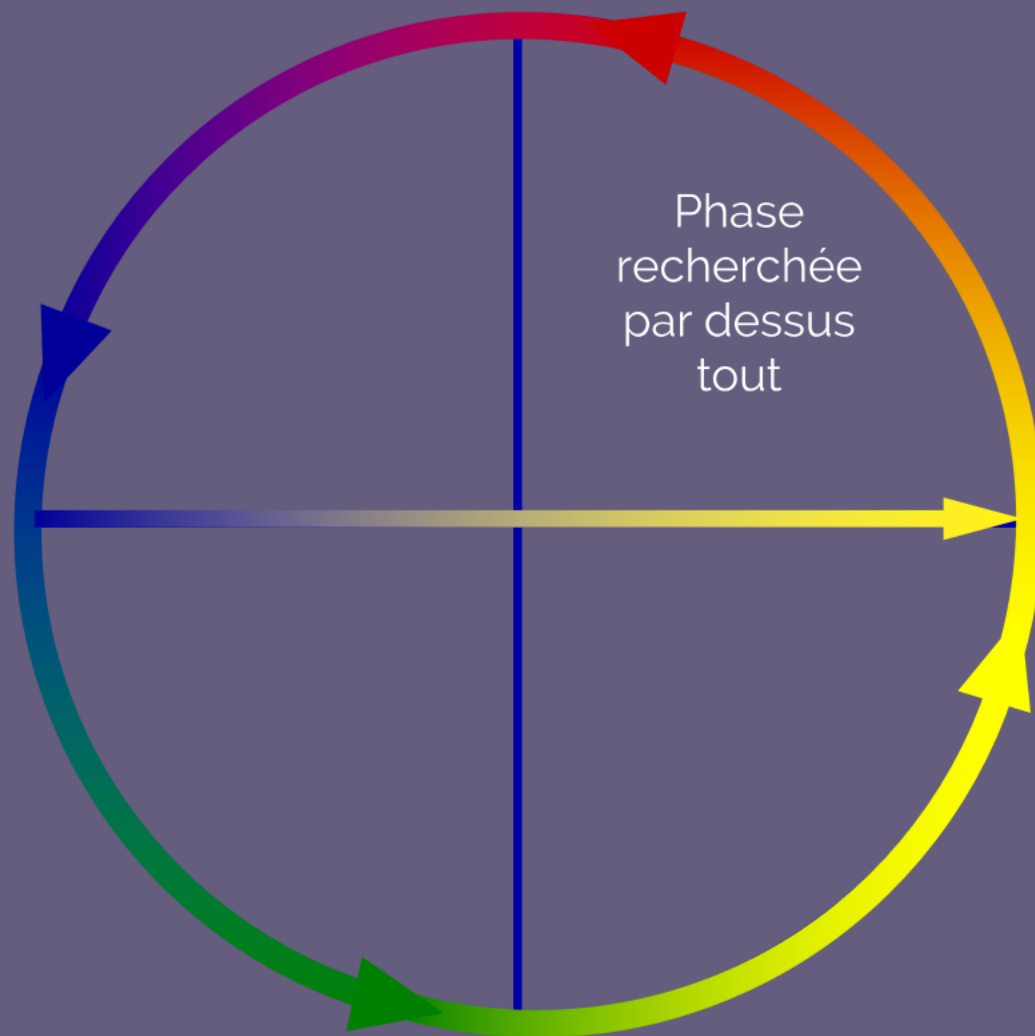


Le cycle du changement

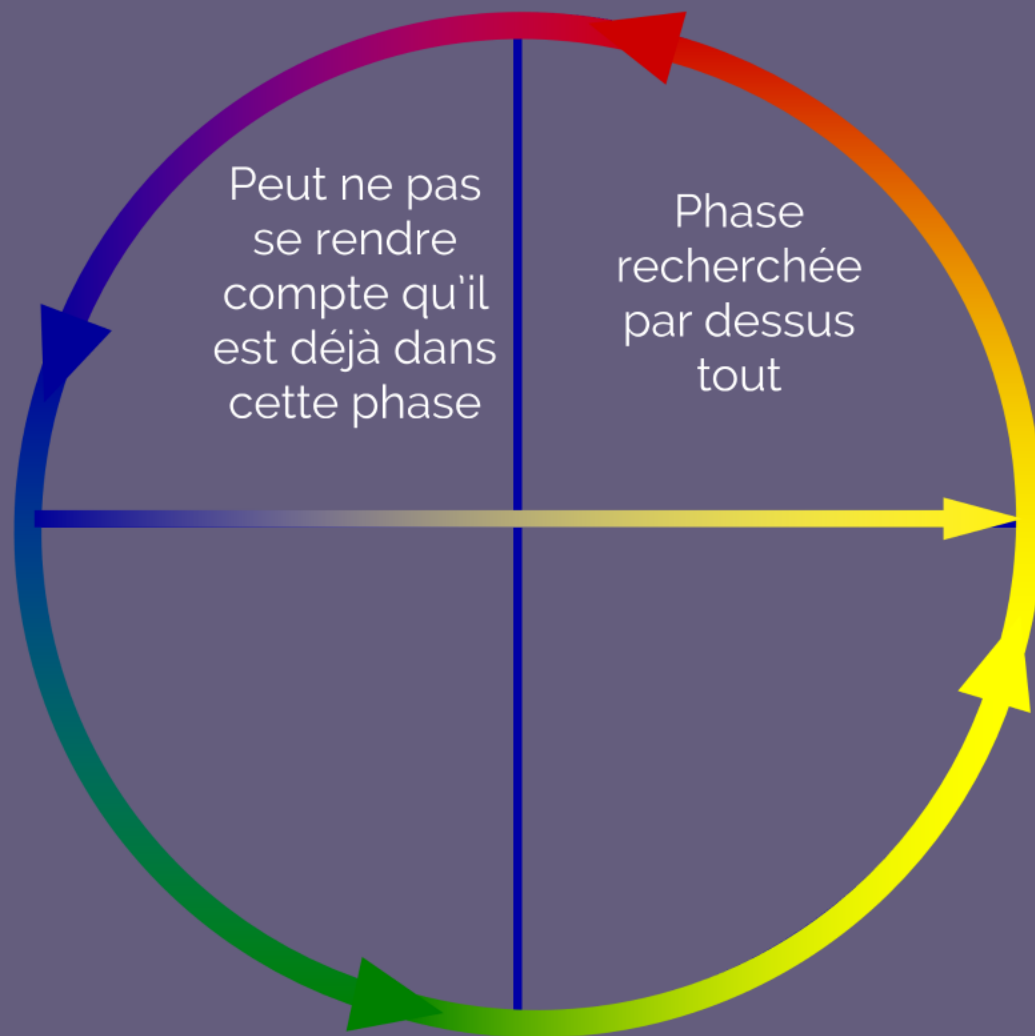
Exercice : décrivez une grande transition et une mini-transition que vous avez vécues.



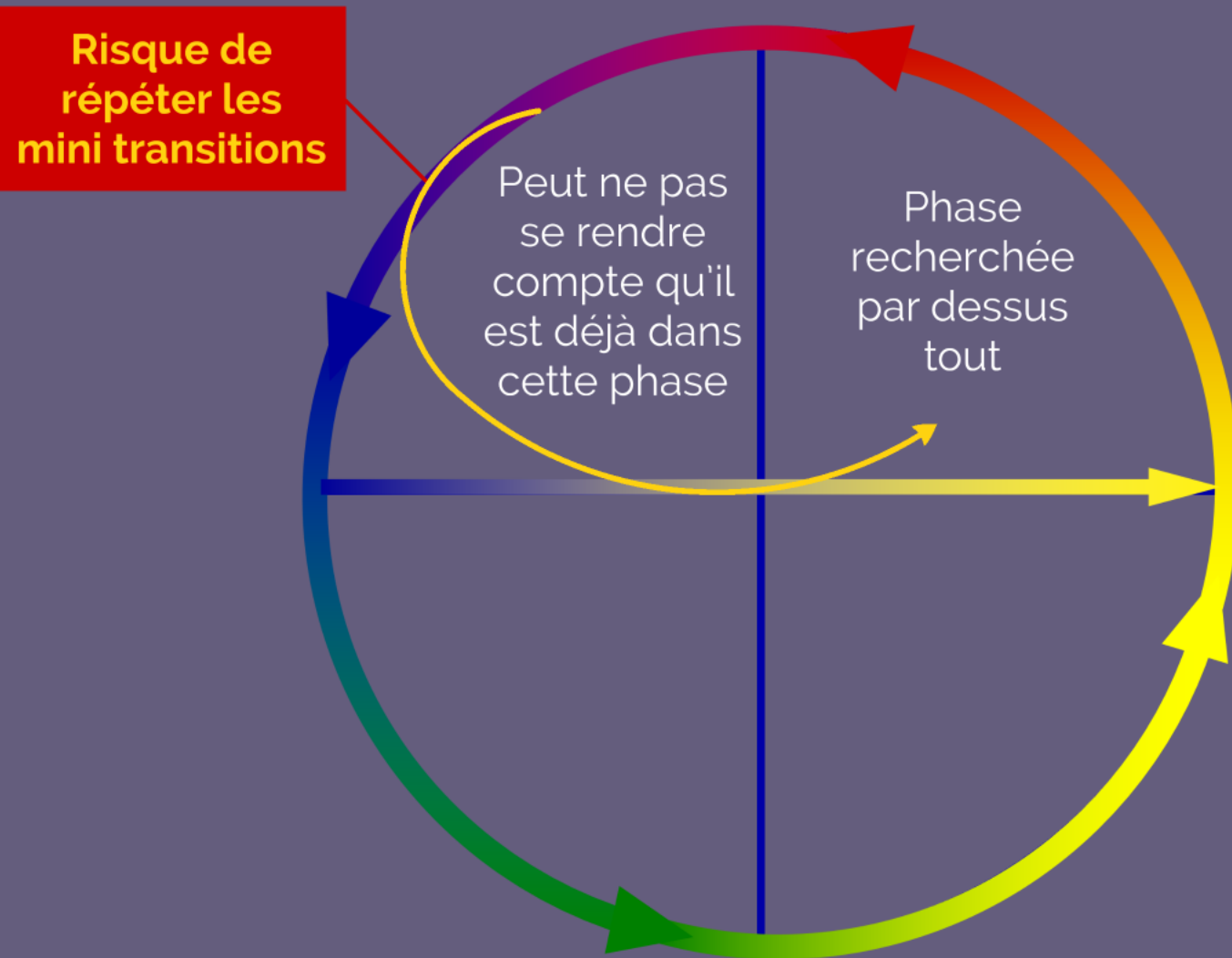
notre Rouge dans le cycle



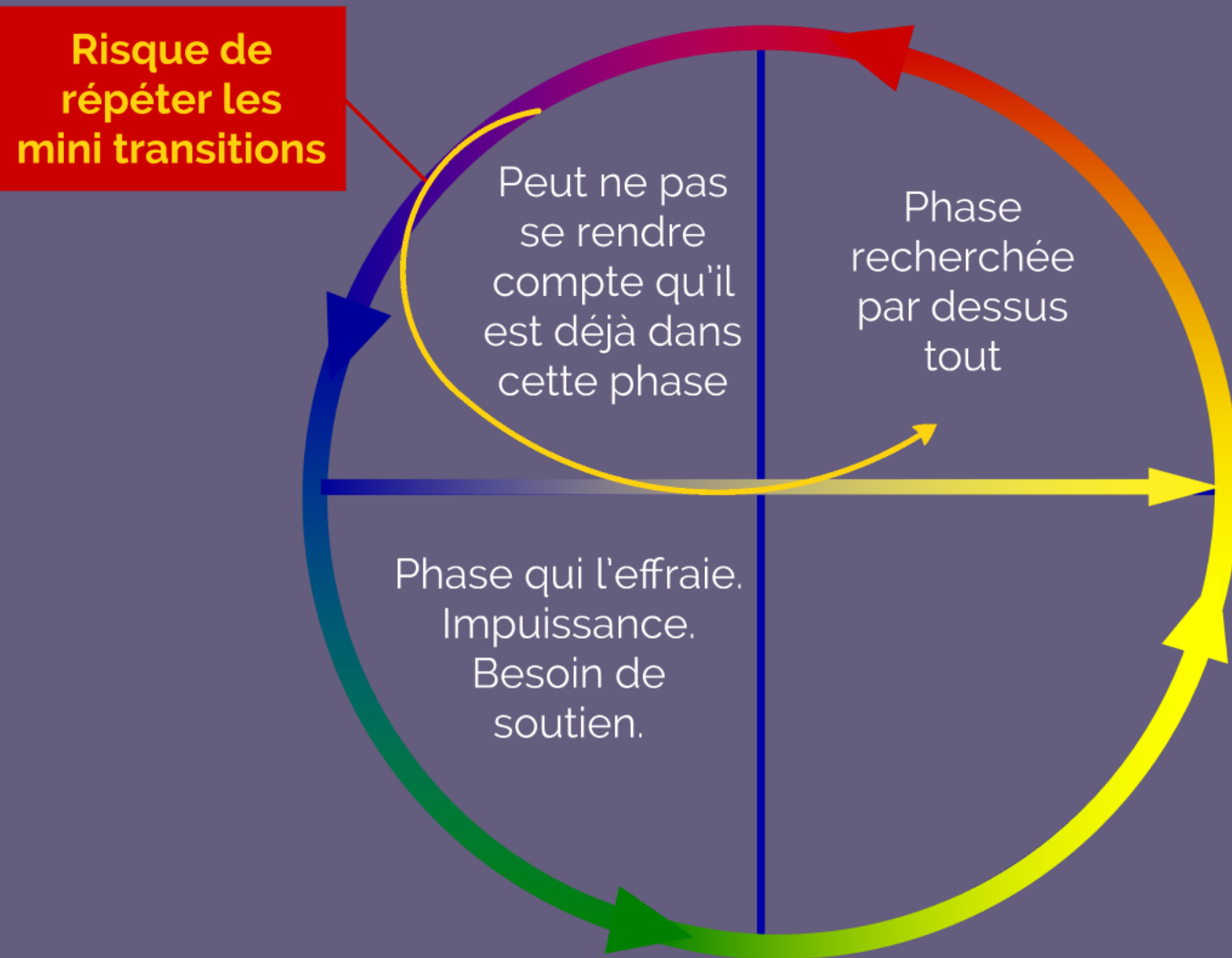
notre Rouge dans le cycle



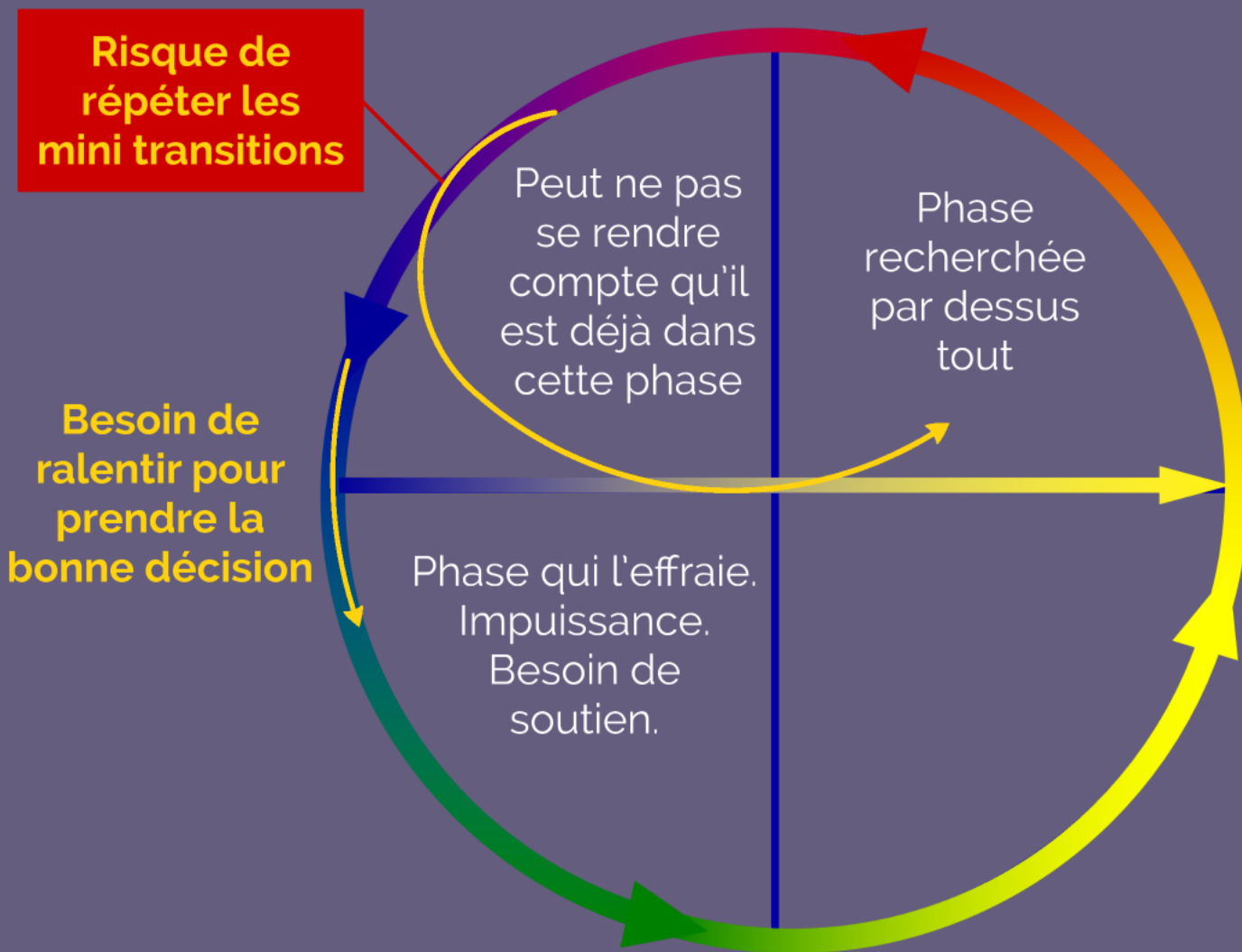
notre Rouge dans le cycle



notre Rouge dans le cycle



notre Rouge dans le cycle



notre Rouge dans le cycle

Risque de
répéter les
mini transitions

Peut ne pas
se rendre
compte qu'il
est déjà dans
cette phase

Phase
recherchée
par dessus
tout

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase qui l'effraie.
Impuissance.
Besoin de
soutien.

Risque de
« shunter » l'hiver et
ne pas faire son deuil
de la phase n-1



notre Rouge dans le cycle

Risque de
répéter les
mini transitions

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Risque de
« shunter » l'hiver et
ne pas faire son deuil
de la phase n-1

Peut ne pas
se rendre
compte qu'il
est déjà dans
cette phase

Phase
recherchée
par dessus
tout

Phase qui l'effraie.
Impuissance.
Besoin de
soutien.

Voudra
« foncer » vers
la phase rouge.



notre Rouge dans le cycle

Risque de
répéter les
mini transitions

Peut ne pas
se rendre
compte qu'il
est déjà dans
cette phase

Phase
recherchée
par dessus
tout

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase qui l'effraie.
Impuissance.
Besoin de
soutien.

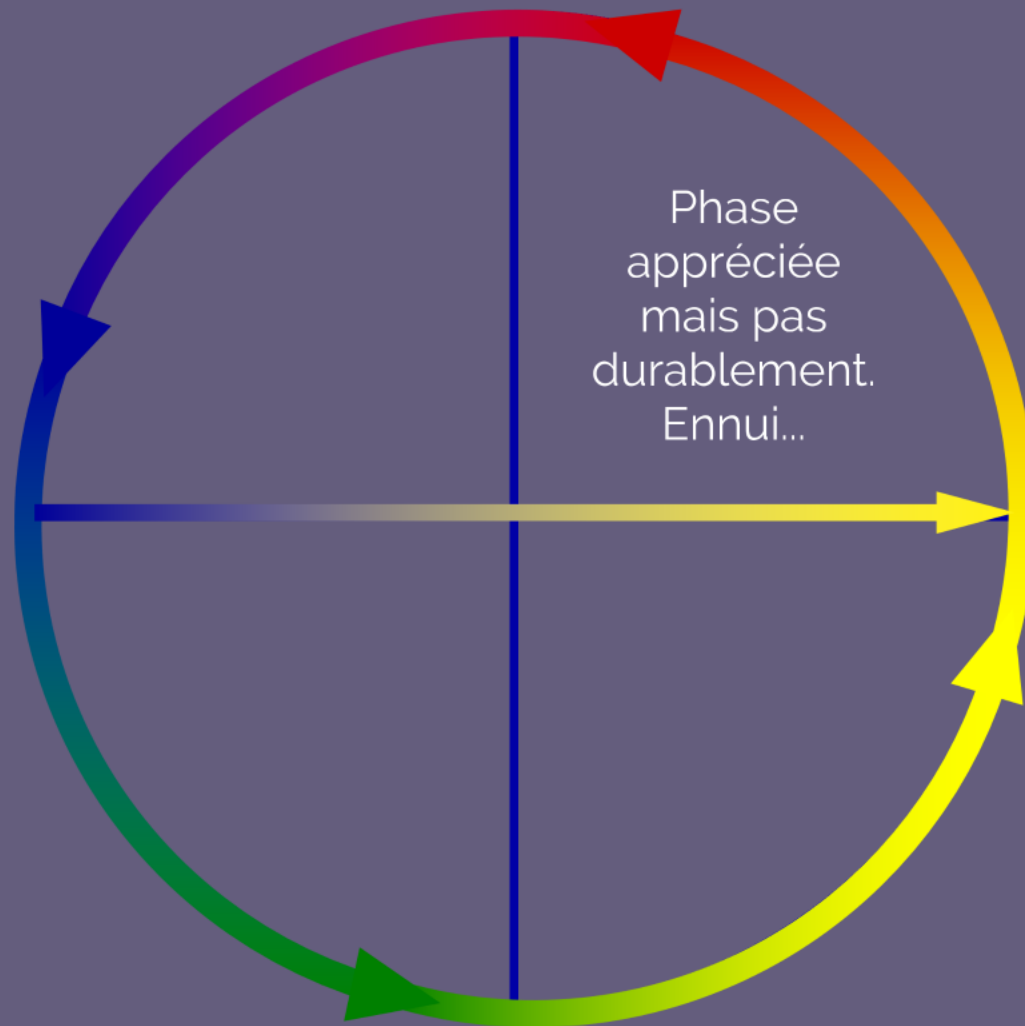
Voudra
« foncer » vers
la phase rouge.

Risque de
« shunter » l'hiver et
ne pas faire son deuil
de la phase n-1

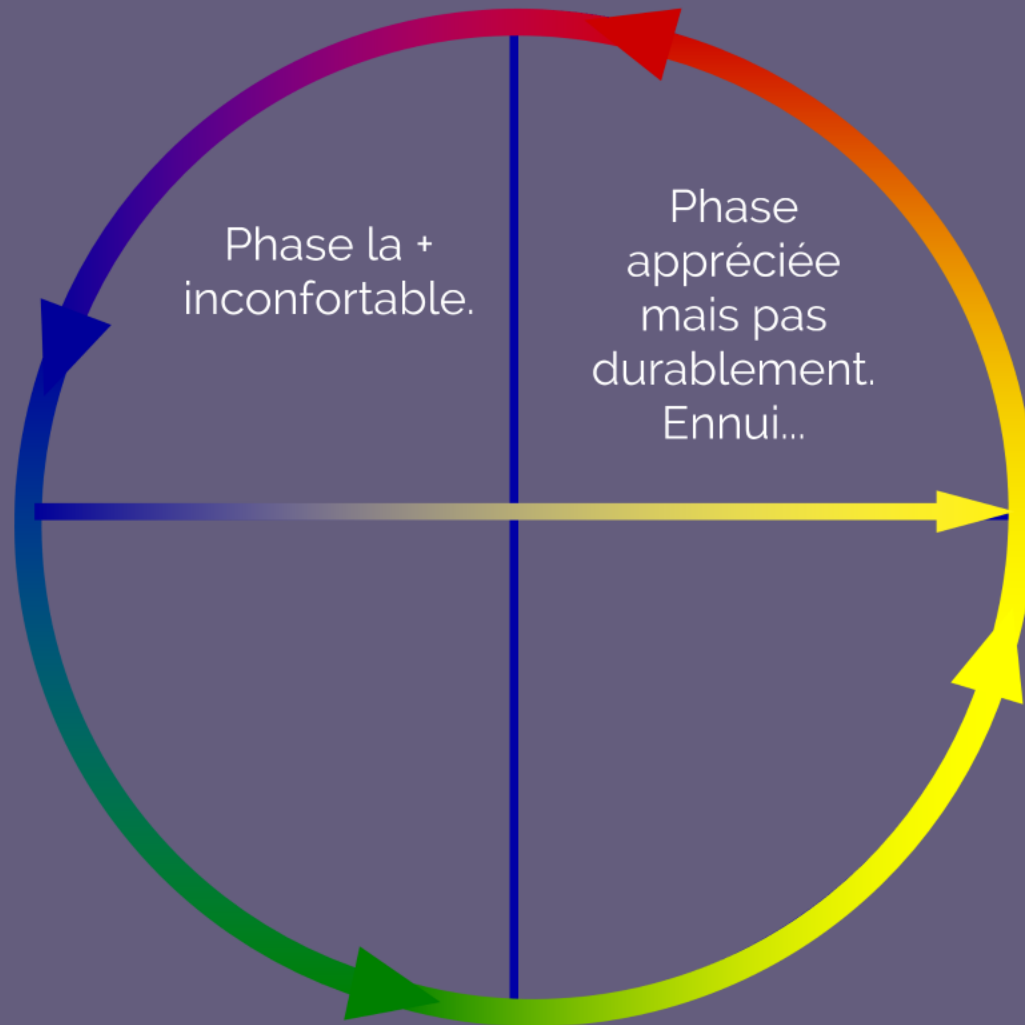
Modérer ses
ardeurs



notre jaune dans le cycle



notre Jaune dans le cycle



notre Jaune dans le cycle

Risque de
choisir une
grande
transition sur
un coup de
tête

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase la +
inconfortable.

Phase
appréciée
mais pas
durablement.
Ennui...



notre Jaune dans le cycle

Risque de
choisir une
grande
transition sur
un coup de
tête

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase la +
inconfortable.

Phase
appréciée
mais pas
durablement.
Ennui...

Besoin de soutien
affectif.
Regardera
« dehors » au lieu
de regarder en
nous-même.



notre Jaune dans le cycle

Risque de
choisir une
grande
transition sur
un coup de
tête

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase la +
inconfortable.

Phase
appréciée
mais pas
durablement.
Ennui...

Besoin de soutien
affectif.
Regardera
« dehors » au lieu
de regarder en
nous-même.

Phase
recherchée par
dessus tout.



notre Jaune dans le cycle

Risque de
choisir une
grande
transition sur
un coup de
tête

Besoin de
ralentir pour
prendre la
bonne décision

Phase la +
inconfortable.

Besoin de soutien
affectif.
Regardera
« dehors » au lieu
de regarder en
nous-même.

Phase
appréciée
mais pas
durablement.
Ennui...

Phase
recherchée par
dessus tout.

Rechigne à
passer à
l'action



notre Jaune dans le cycle

Risque de choisir une grande transition sur un coup de tête

Besoin de ralentir pour prendre la bonne décision

Phase la + inconfortable.

Phase appréciée mais pas durablement. Ennui...

Rechigne à passer à l'action

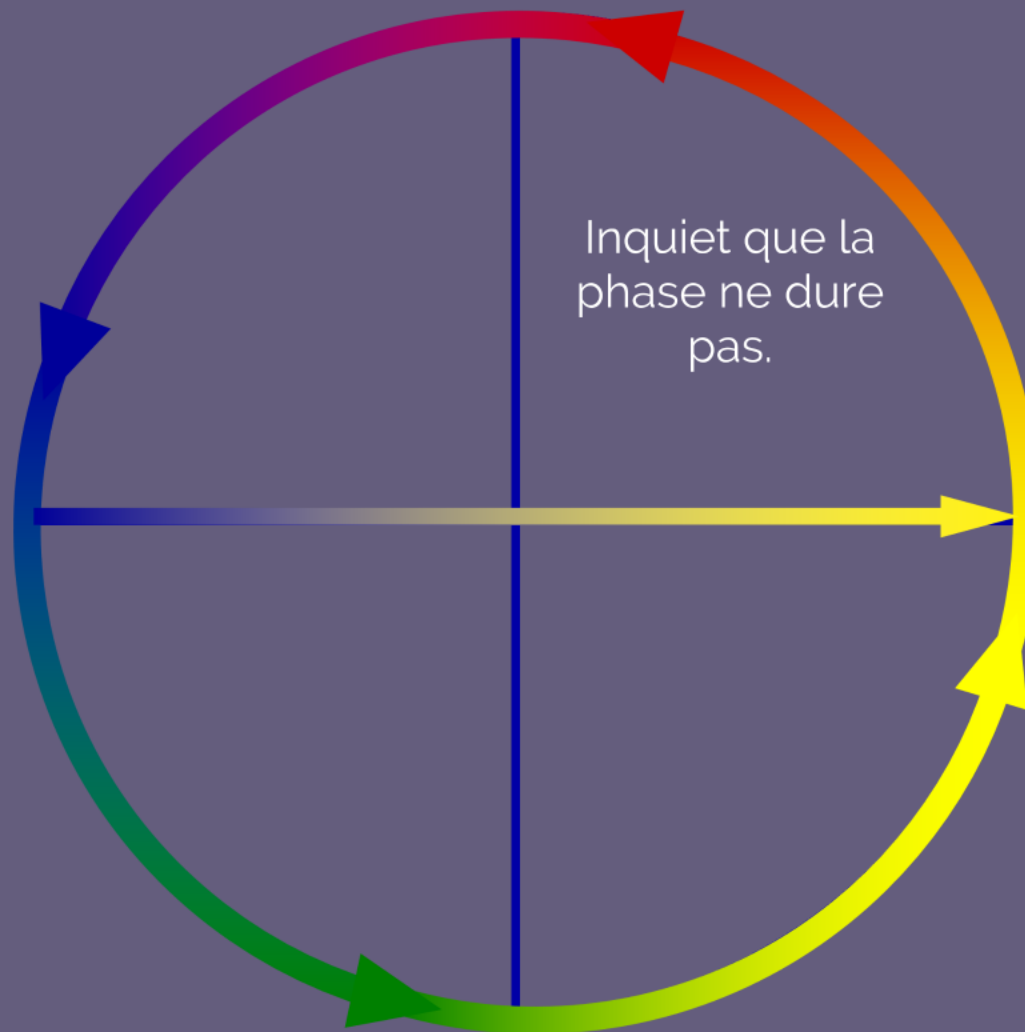
Besoin de soutien affectif.
Regardera « dehors » au lieu de regarder en nous-même.

Phase recherchée par dessus tout.

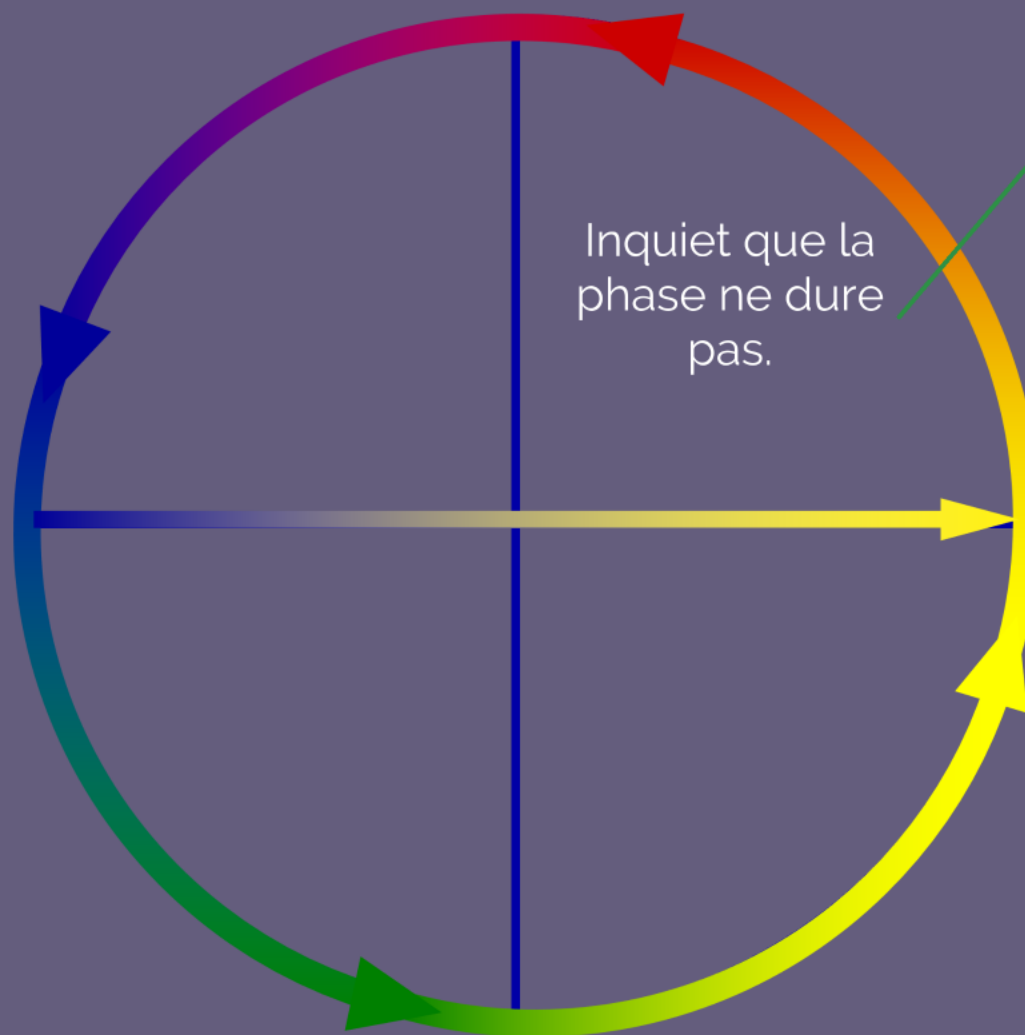
Risque du changement perpétuel : remise en cause de ce qui fonctionne, pas de persévérance, ne termine pas : Déroule les 4 phases très très vite



notre Vert dans le cycle



notre Vert dans le cycle

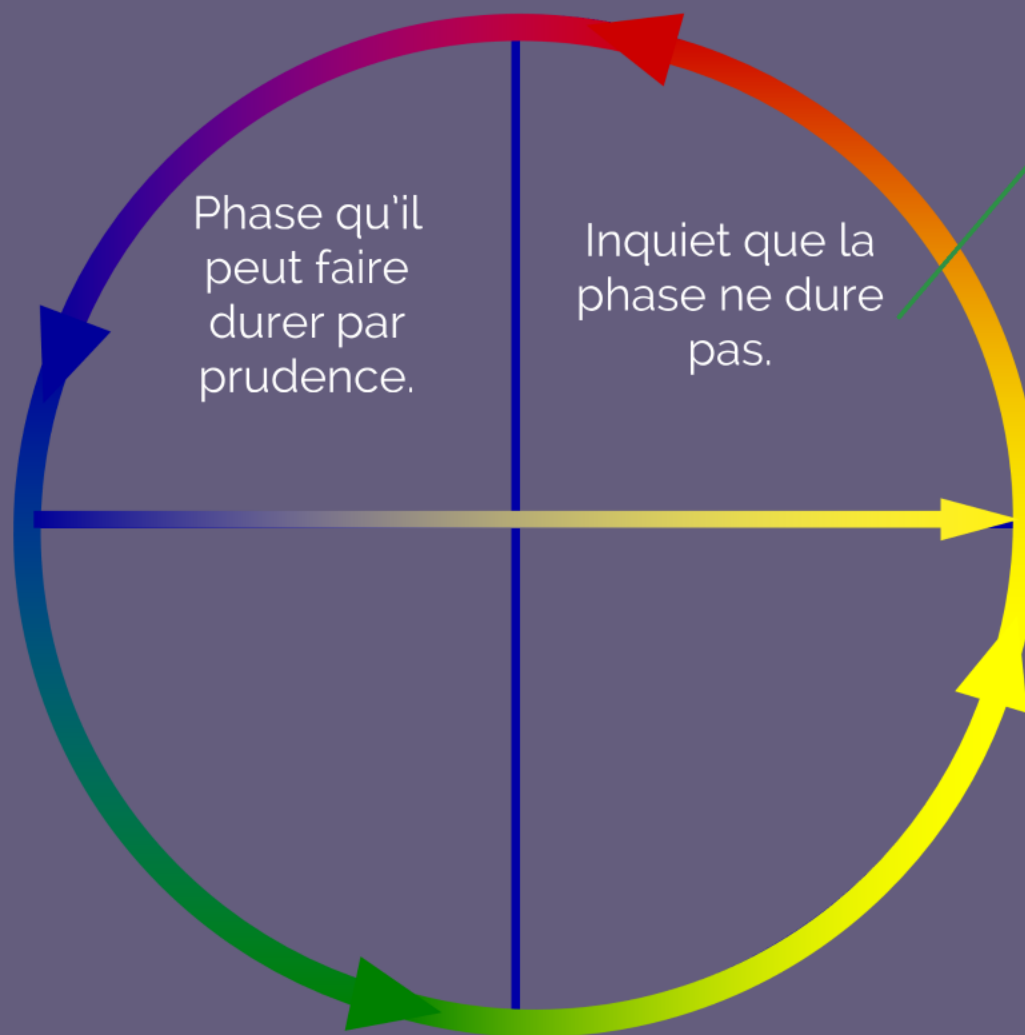


Inquiet que la
phase ne dure
pas.

Risque de se
fixer des
objectifs
faciles pour
être sûr de les
atteindre.



notre Vert dans le cycle



Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.



notre Vert dans le cycle

Risque de choisir une petite transition par peur de « lâcher la proie pour l'ombre »

Phase qu'il peut faire durer par prudence.

Inquiet que la phase ne dure pas.

Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.



notre Vert dans le cycle

Risque de choisir une petite transition par peur de « lâcher la proie pour l'ombre »

Besoin de rationaliser pour prendre la bonne décision

Phase qu'il peut faire durer par prudence.

Inquiet que la phase ne dure pas.

Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.



notre Vert dans le cycle

Risque de choisir une petite transition par peur de « lâcher la proie pour l'ombre »

Besoin de rationaliser pour prendre la bonne décision

Phase qu'il peut faire durer par prudence.

Inquiet que la phase ne dure pas.

Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.

Saura faire un travail en profondeur. Fort besoin de soutien affectif (mélancolie).



notre Vert dans le cycle

Risque de choisir une petite transition par peur de « lâcher la proie pour l'ombre »

Besoin de rationaliser pour prendre la bonne décision

Phase qu'il peut faire durer par prudence.

Saura faire un travail en profondeur. Fort besoin de soutien affectif (mélancolie).

Inquiet que la phase ne dure pas.

Difficulté à se projeter dans l'avenir. Désorientation.

Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.



notre Vert dans le cycle

Risque de choisir une petite transition par peur de « lâcher la proie pour l'ombre »

Besoin de rationaliser pour prendre la bonne décision

Phase qu'il peut faire durer par prudence.

Saura faire un travail en profondeur. Fort besoin de soutien affectif (mélancolie).

Inquiet que la phase ne dure pas.

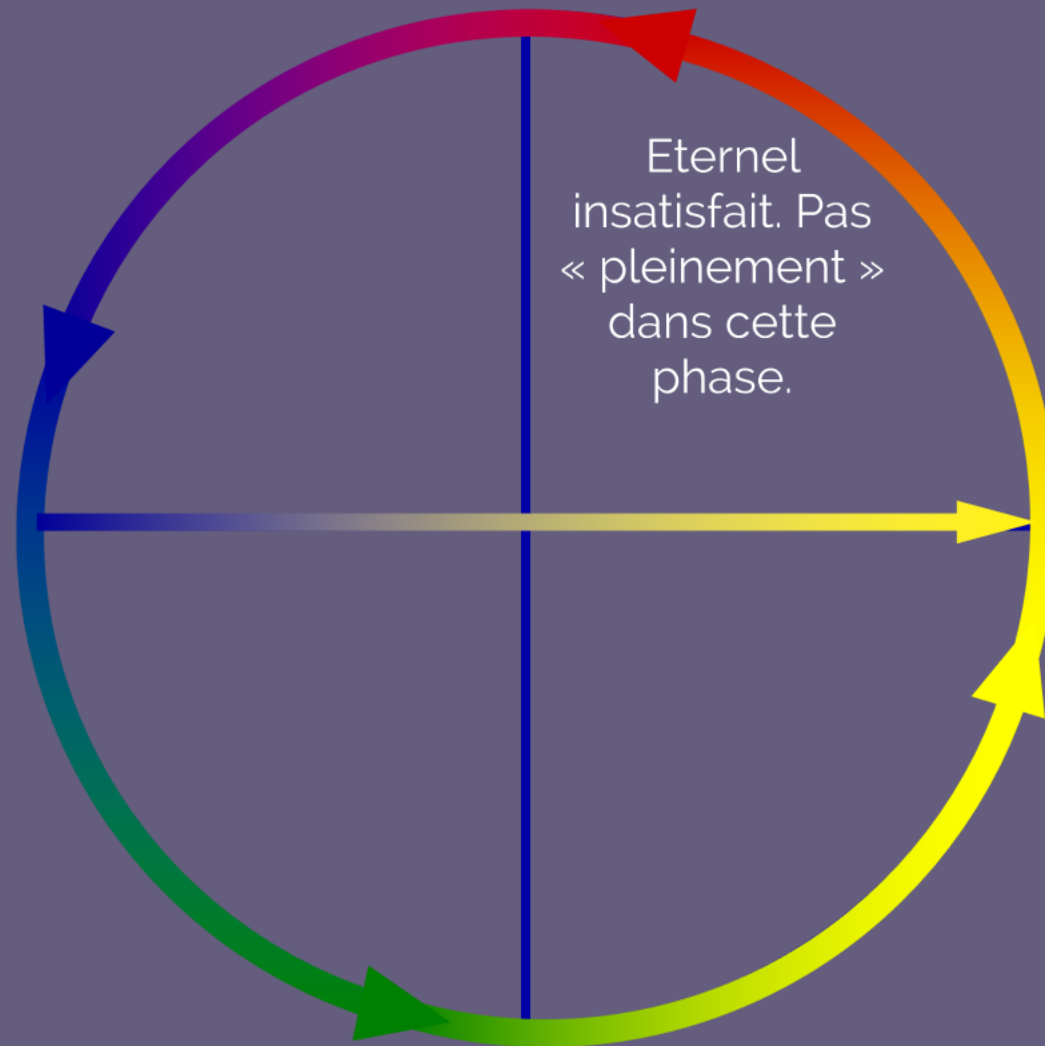
Difficulté à se projeter dans l'avenir. Désorientation.

Risque de se fixer des objectifs faciles pour être sûr de les atteindre.

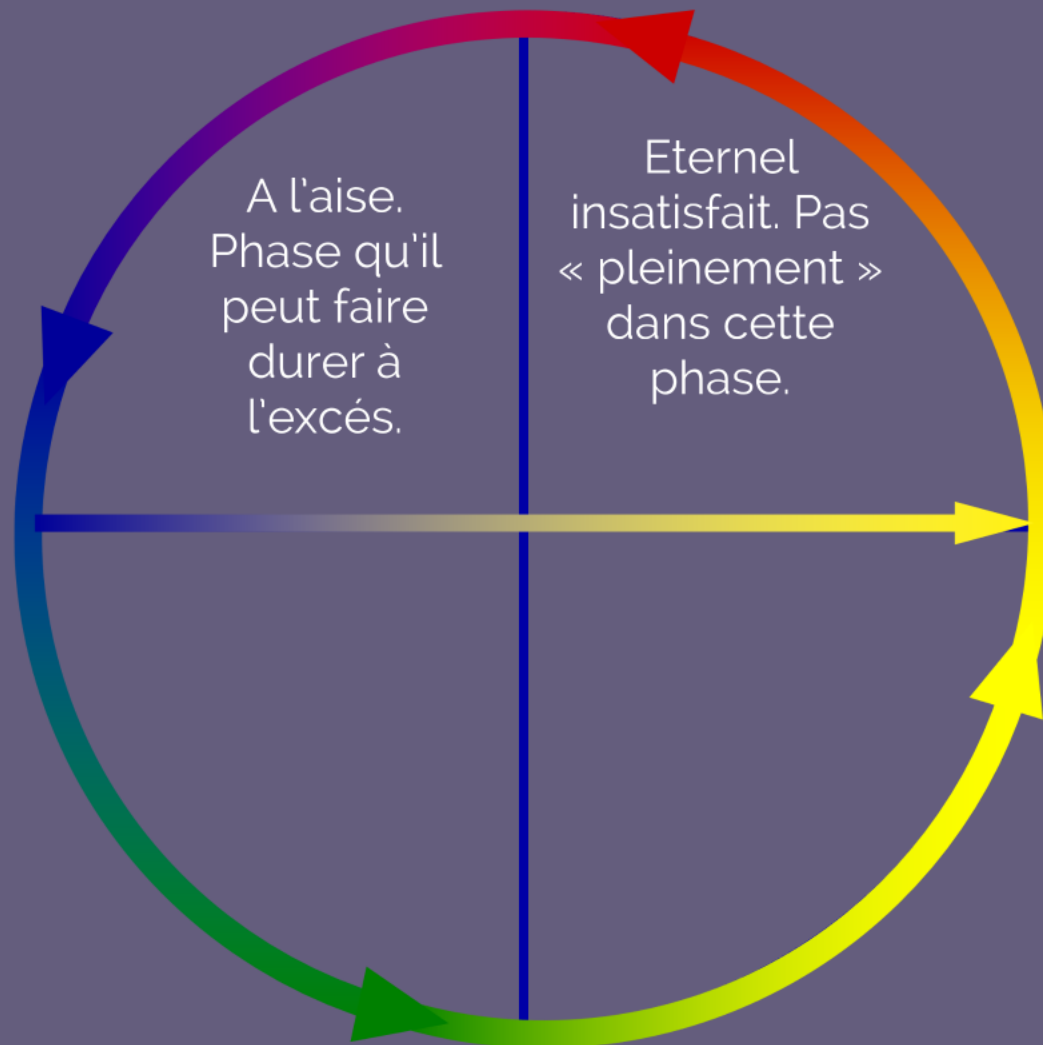
Activer sa créativité pour l'aider à franchir cette étape.



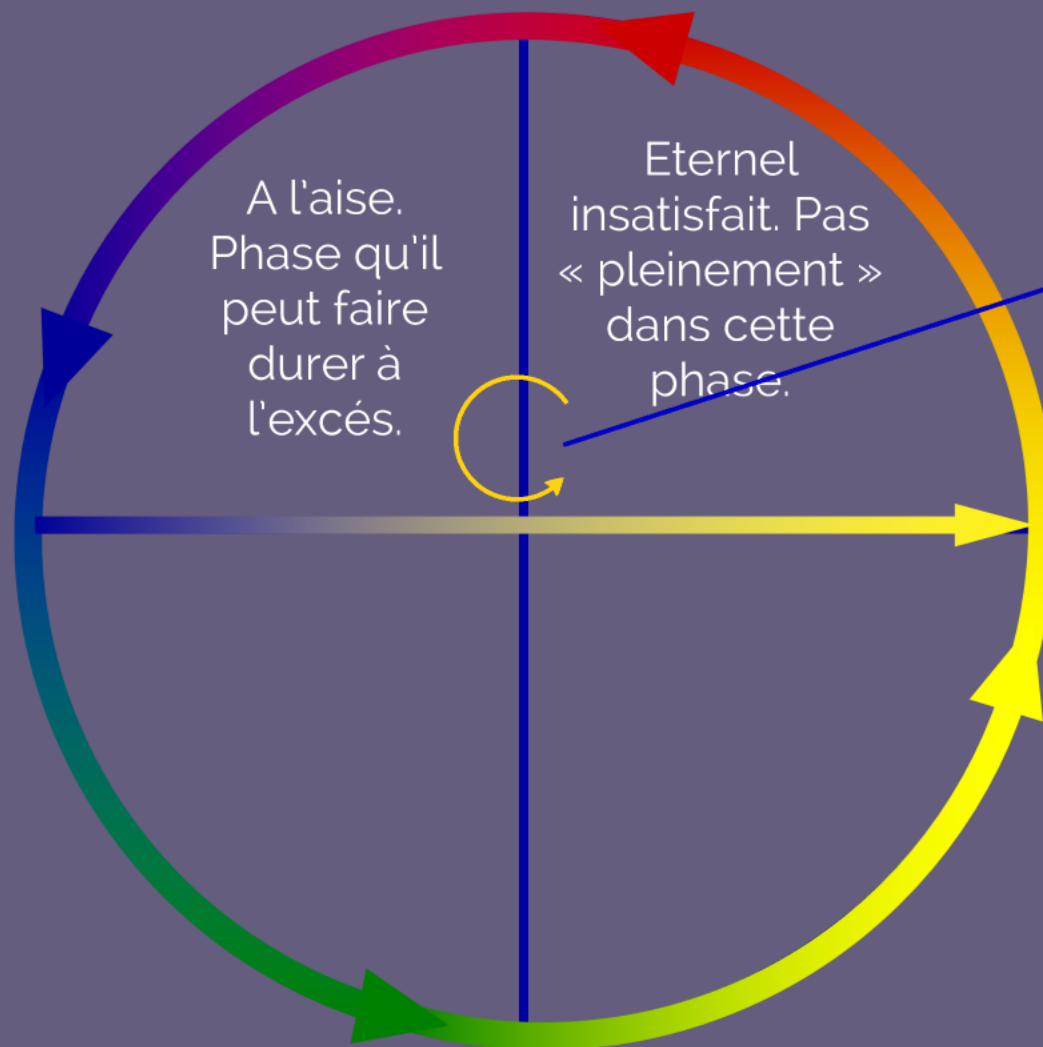
notre Bleu dans le cycle



notre Bleu dans le cycle



notre Bleu dans le cycle



**Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.**



notre Bleu dans le cycle

Croit que les
petits
changements
successifs sont
+ efficaces.
Peur d'un
changement
« anti
conformiste »

Poser des
règles, des
critères pour
enclencher la
prise de
décision

A l'aise.
Phase qu'il
peut faire
durer à
l'excès.

Eternel
insatisfait. Pas
« pleinement »
dans cette
phase.

Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.



notre Bleu dans le cycle

Croit que les
petits
changements
successifs sont
+ efficaces.
Peur d'un
changement
« anti
conformiste »

Poser des
règles, des
critères pour
enclencher la
prise de
décision

A l'aise.
Phase qu'il
peut faire
durer à
l'excès.

Eternel
insatisfait. Pas
« pleinement »
dans cette
phase.

Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.

Intense réflexion.
Risque de ne pas
faire le deuil de la
phase
précédente.



notre Bleu dans le cycle

Croit que les
petits
changements
successifs sont
+ efficaces.
Peur d'un
changement
« anti
conformiste »

Poser des
règles, des
critères pour
enclencher la
prise de
décision

L'inciter à
accueillir ses
émotions.

Intense réflexion.
Risque de ne pas
faire le deuil de la
phase
précédente.

A l'aise.
Phase qu'il
peut faire
durer à
l'excès.

Eternel
insatisfait. Pas
« pleinement »
dans cette
phase.

Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.



notre Bleu dans le cycle

Croit que les
petits
changements
successifs sont
+ efficaces.
Peur d'un
changement
« anti
conformiste »

Poser des
règles, des
critères pour
enclencher la
prise de
décision

L'inciter à
accueillir ses
émotions.

A l'aise.
Phase qu'il
peut faire
durer à
l'excès.

Intense réflexion.
Risque de ne pas
faire le deuil de la
phase
précédente.

Eternel
insatisfait. Pas
« pleinement »
dans cette
phase.

Difficulté à
innover.
Solutions
conformistes.

Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.



notre Bleu dans le cycle

Croit que les
petits
changements
successifs sont
+ efficaces.
Peur d'un
changement
« anti
conformiste »

Poser des
règles, des
critères pour
enclencher la
prise de
décision

L'inciter à
accueillir ses
émotions.

Intense réflexion.
Risque de ne pas
faire le deuil de la
phase
précédente.

A l'aise.
Phase qu'il
peut faire
durer à
l'excès.

Eternel
insatisfait. Pas
« pleinement »
dans cette
phase.

Difficulté à
innover.
Solutions
conformistes.

Risque
d'allers-
retours très
rapides pour
perfectionner.

L'aider à
« sortir du
cadre »





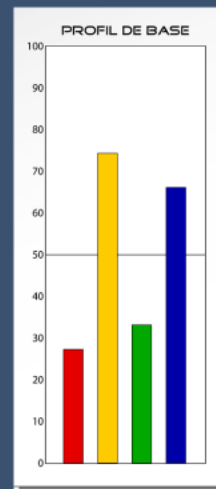
Le cycle

Le cycle

**En binômes: présentez le cycle en couleur.
10 minutes chacun. Soyez interactifs : "quand
as-tu vécu un hiver ou un printemps ?**

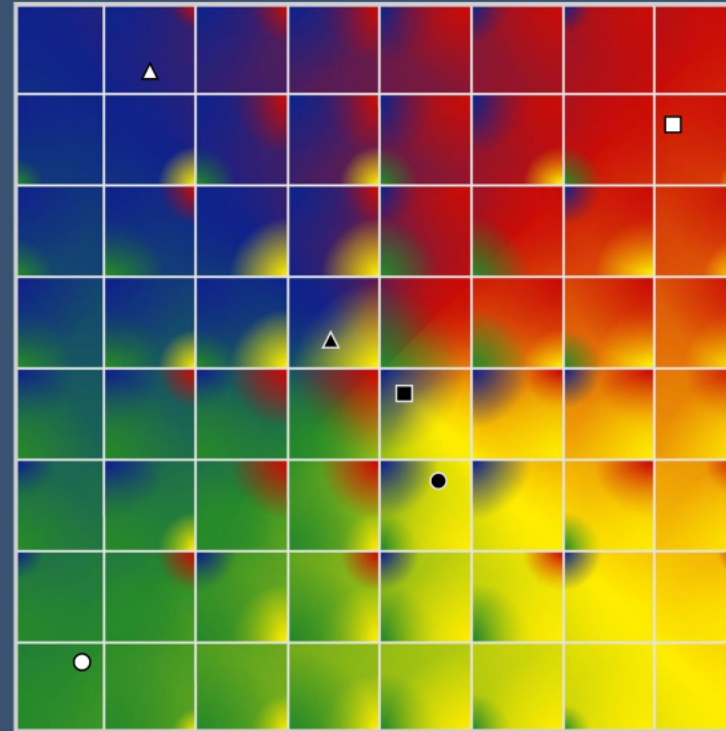
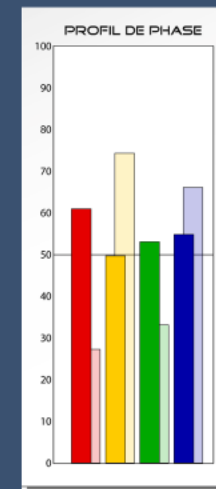
Utilisation du modèle d'Hudson

Si Bilan Evolutif seul: ponctuellement quand gros écart entre base/phase ou grand mvt des indicateurs (ex. Maëlle) ou si grande transition évidente (licenciement).



Profil Anonyme
03-11-2009

- Pensées de Base
- ▲ Actions de Base
- Ressentis de Base
- Pensées de Phase
- △ Actions de Phase
- Ressentis de Phase



Utilisation du modèle d'Hudson

Si Bilan Evolutif seul: ponctuellement quand gros écart entre base/phase ou grand mvt des indicateurs (ex. Maëlle) ou si grande transition évidente (licenciement).

Si accompagnement : systématiquement. Ex: Alexis M. Le profil peut ne rien montrer de flagrant.

Utilisation du modèle d'Hudson

Si Bilan Evolutif seul: ponctuellement quand gros écart entre base/phase ou grand mvt des indicateurs (ex. Maëlle) ou si grande transition évidente (licenciement).

Si accompagnement : systématiquement. Ex: Alexis M. Le profil peut ne rien montrer de flagrant.

Mettre en parallèle le contexte (donc le discours) pour chaque domaine de vie, avec le profil. On doit trouver une explication pour chaque indicateur, sinon c'est qu'il y a un "loup".

Utilisation du modèle d'Hudson

Si Bilan Evolutif seul: ponctuellement quand gros écart entre base/phase ou grand mvt des indicateurs (ex. Maëlle) ou si grande transition évidente (licenciement).

Si accompagnement : systématiquement. Ex: Alexis M. Le profil peut ne rien montrer de flagrant.

Mettre en parallèle le contexte (donc le discours) pour chaque domaine de vie, avec le profil. On doit trouver une explication pour chaque indicateur, sinon c'est qu'il y a un "loup".

Piège du déni : distorsion entre le ressenti d'être en hiver ou au printemps mais ne pas accepter de vivre une grande transition.

Utilisation du modèle d'Hudson

Si Bilan Evolutif seul: ponctuellement quand gros écart entre base/phase ou grand mvt des indicateurs (ex. Maëlle) ou si grande transition évidente (licenciement).

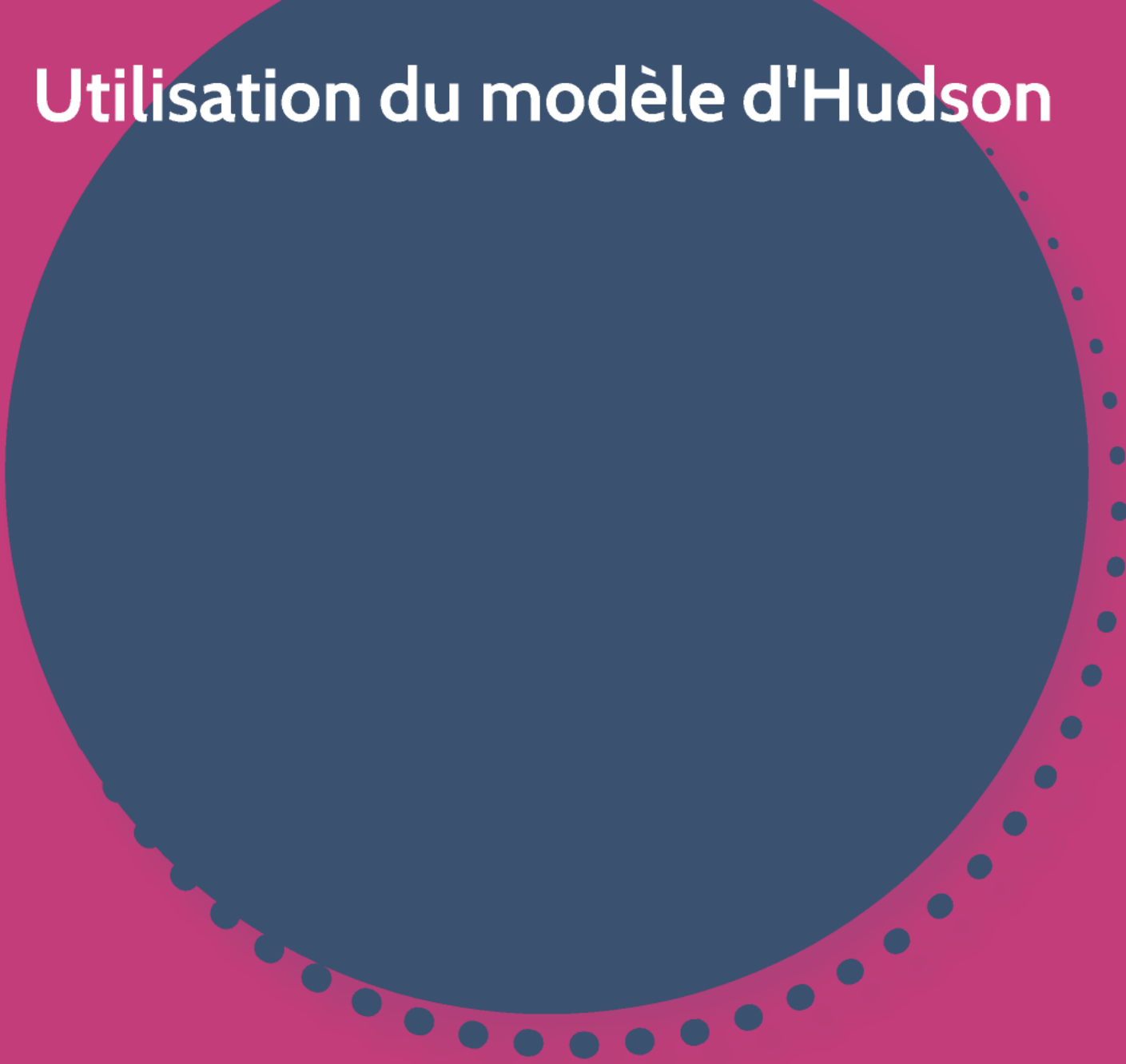
Si accompagnement : systématiquement. Ex: Alexis M. Le profil peut ne rien montrer de flagrant.

Mettre en parallèle le contexte (donc le discours) pour chaque domaine de vie, avec le profil. On doit trouver une explication pour chaque indicateur, sinon c'est qu'il y a un "loup".

Piège du déni : distorsion entre le ressenti d'être en hiver ou au printemps mais ne pas accepter de vivre une grande transition.

Pour chaque couleur de Phase, comment se répartissent-elles dans chaque domaine de vie? Positivement, négativement ou neutre? Sont-elles aidantes ou pas?

Utilisation du modèle d'Hudson



Utilisation du modèle d'Hudson

En binômes, 2x25 min.

Est-ce que la répartition de ton énergie entre les différents domaines te conviens? Quel serait l'idéal?

Pour chaque domaine de vie, dans quelle saison es-tu?

Comment vis-tu cette saison?

Est-elle bénéfique pour toi?

Quelles couleurs investis-tu le plus dans ce domaine de vie?