

LE CAHIER DE VACANCES

L'AGILITÉ COMPORTEMENTALE
NE PREND PAS DE CONGÉS... ET C'EST TANT MIEUX !

LE MAS DE PROVENCE

C'est enfin l'été. Vous avez quitté l'autoroute en fin de matinée, les cigales ont remplacé la radio, et le GPS vous a guidé sur les petites routes bordées d'oliviers et de champs de lavande. Au bout d'un chemin de terre, un mas provençal que vous avez loué avec plusieurs familles pour une semaine de vacances entre amis. Les enfants courent pieds nus entre la piscine et le vieux figuier. Le rosé est au frais, les transats sont prêts, et le temps semble suspendu.

Une semaine pour décompresser, profiter, se retrouver, loin du bruit et des urgences.

Et pourtant, comme dans toutes les aventures collectives, il y aura aussi des décalages, des tensions, des non-dits, des agacements, parfois même des incompréhensions.

Pourquoi est-ce que ce qui amuse les uns fatigue les autres ?

Pourquoi certain·es veulent tout organiser pendant que d'autres rêvent d'improviser ?

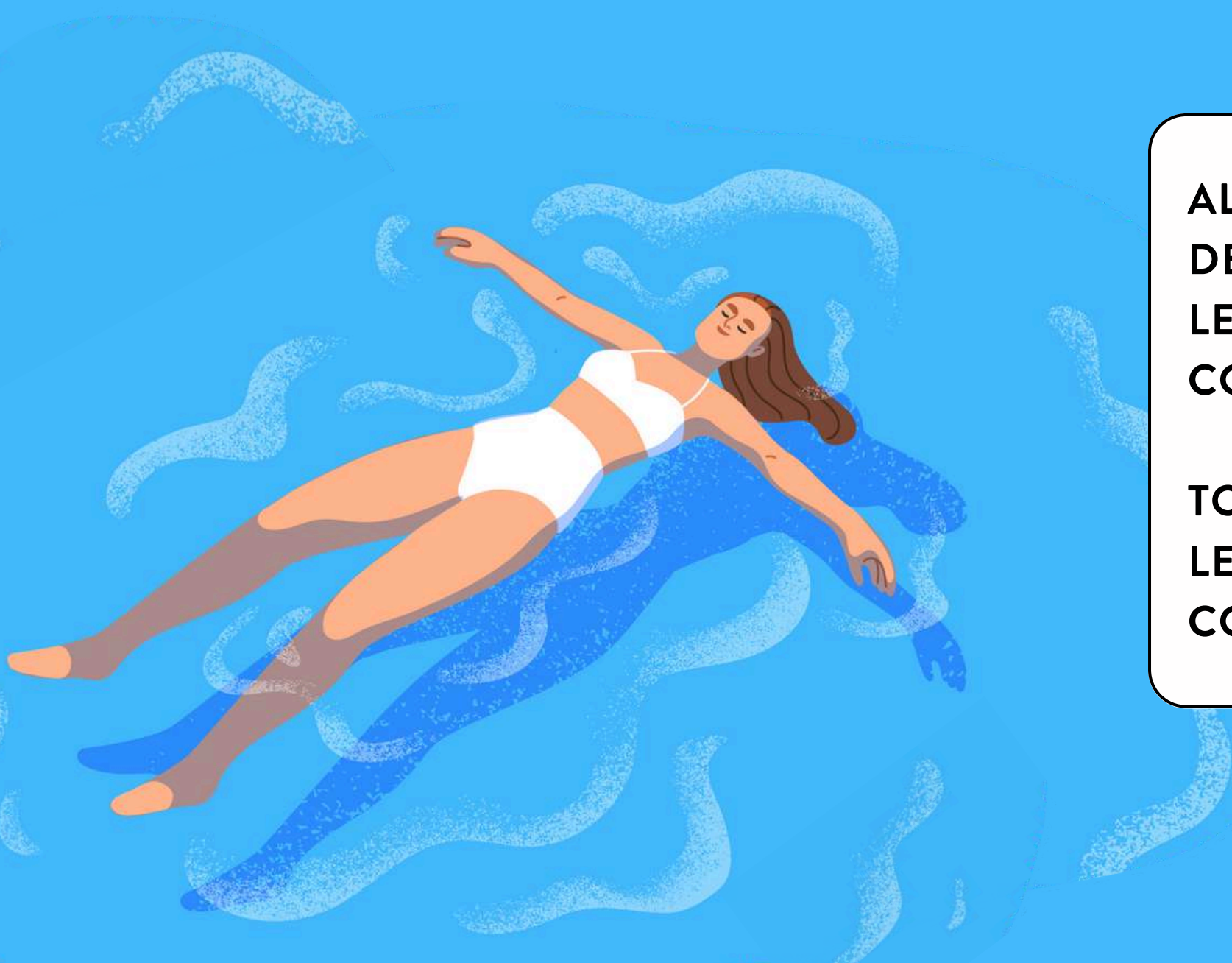
Pourquoi untel boude sans rien dire, pendant que l'autre impose sa vision des choses ?

Et surtout, comment éviter que ces petits décalages ne se transforment en vrais conflits ?

Ce livret a été imaginé comme une boussole comportementale légère et ludique, à emporter entre deux plongeurs ou à lire en sirotant un café sous la tonnelle.

Il s'appuie sur le modèle ComProfiles, un modèle simple et puissant pour mieux comprendre les différences de comportements, de besoins, de réactions – les vôtres comme celles des autres. Il vous permettra de :

- identifier les différents profils comportementaux (Relation, Idée, Structure, Valeurs),
- reconnaître ce qui les fait se sentir bien – et ce qui les met en tension,
- repérer quand quelqu'un bascule en survie comportementale (et pourquoi),
- et surtout, savoir apaiser un début de tension et éviter l'impasse relationnelle.



ALORS, SI VOUS ÊTES PRÊTS À RIRE UN PEU DE VOUS-MÊME, À MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES, ET À CULTIVER L'AGILITÉ COMPORTEMENTALE MÊME EN TONGS...

**TOURNEZ LA PAGE.
LES VACANCES COMPORTEMENTALES
COMMENCENT ICI.**

À GARDER EN TÊTE

Ce livret est une invitation à observer les comportements humains avec curiosité et humour, à travers le prisme du modèle ComProfiles®.

Mais attention : Ce n'est pas une science exacte.

Nous avons volontairement caricaturé certains traits pour mieux faire ressortir les grandes dynamiques comportementales.

Vous pourriez vous reconnaître dans plusieurs profils... Et c'est normal !

Car nous sommes tous plus riches, plus nuancés et plus mouvants qu'une simple étiquette.

L'objectif ici n'est pas de vous "classer", mais de vous aider à repérer :

- Ce qui peut vous mettre en énergie (croissance)
- Ce qui peut vous irriter ou vous enfermer (survie)
- Et comment les autres peuvent être très différents de vous... sans être contre vous.

ComProfiles est un outil d'agilité comportementale, pas un test de personnalité rigide.

Alors amusez-vous à feuilleter ce cahier, à lire entre les lignes... chez vous, et chez les autres.





DANS MA VALISE...

PROFIL RELATION



Dans ma valise, je mets... de quoi créer des souvenirs. Un jeu de société simple, où tout le monde peut jouer, même ceux qui disent "je suis nul à ces trucs-là". Mon Polaroid, pour offrir les photos dès qu'elles sortent – même floues, elles font sourire. Un carnet, pour écrire mes pensées, pour noter les moments partagés, les petites phrases tendres et les choses que je n'aime pas dire. Je glisse le sachet de thé préféré de chacun dans une petite pochette. J'ajoute la couverture qu'on utilisait enfant pour les pique-niques et un gros sweat qui peut aller à tout le monde pour les soirées fraîches.

Ah, et j'ai prévu un gros tupperware de cookies faits maison, même si personne ne m'a rien demandé.



Pourquoi ?

Le profil Relation est mû par un besoin psychologique d'affection, de lien et de sécurité affective. Il cherche à maintenir une ambiance chaleureuse et inclusive. Ses objets reflètent son désir de créer un cocon collectif et de renforcer les liens émotionnels au sein du groupe pendant les vacances.



DANS MA VALISE...

PROFIL IDÉE



Dans ma valise je mets... beaucoup trop de choses. Elle ne ferme même pas... et en même temps, j'ai l'impression d'avoir oublié un truc. Puis comme d'habitude, je vais passer la semaine avec un seul maillot et un t-shirt large.

J'ai mis mes trois livres déjà commencés, que je ne finirai probablement pas d'ailleurs, mais que j'ouvre toujours avec enthousiasme.

J'ai glissé ma frontale, pour lire ou écrire la nuit sans réveiller personne. Parce que franchement, c'est la nuit que les bonnes idées arrivent.

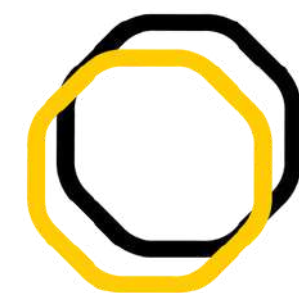
J'ai bien sûr mon enceinte Bluetooth, pour mettre l'ambiance sur la terrasse...

Et puis un vieux carnet que je trimballe depuis des années, où je griffonne mes idées de projets à lancer, mes anecdotes de vacances, des listes absurdes et parfois même des dessins de gens en train de dormir autour de la piscine.



Pourquoi ?

Le profil Idée est animé par un besoin psychologique de liberté, de stimulation et d'expression personnelle. Il aime improviser, surprendre, créer, bouger à son rythme. Sa valise est un joyeux chaos rempli de promesses non linéaires.



DANS MA VALISE...

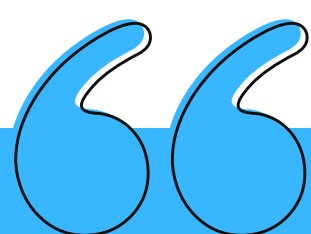
PROFIL STRUCTURE



Dans ma valise, je mets... tout ce qu'il faut pour qu'on ne manque de rien. Des draps et des serviettes en plus, au cas où certains oublieraient – et soyons honnêtes, quelqu'un va oublier. J'aime utiliser des ziplocs pour que tout soit à sa place, pour les slips, les câbles, les médocs. Une trousse avec tout le nécessaire de secours pour les enfants (fièvre, piqûres, petits bobos... oui, j'ai même un thermomètre).

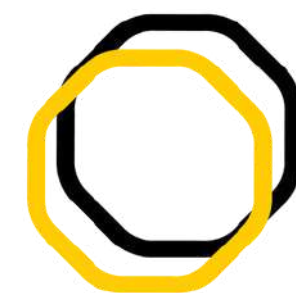
J'ai regardé les marchés du coin, noté les jours et les horaires. J'ai aussi le guide Michelin de la région, annoté avec des post-its où j'ai répertorié les musées et les activités à faire quand il pleut, ou quand il fait trop chaud.

Pas de planning imposé cette année... mais j'ai quand même mon petit carnet pour organiser les journées si besoin.



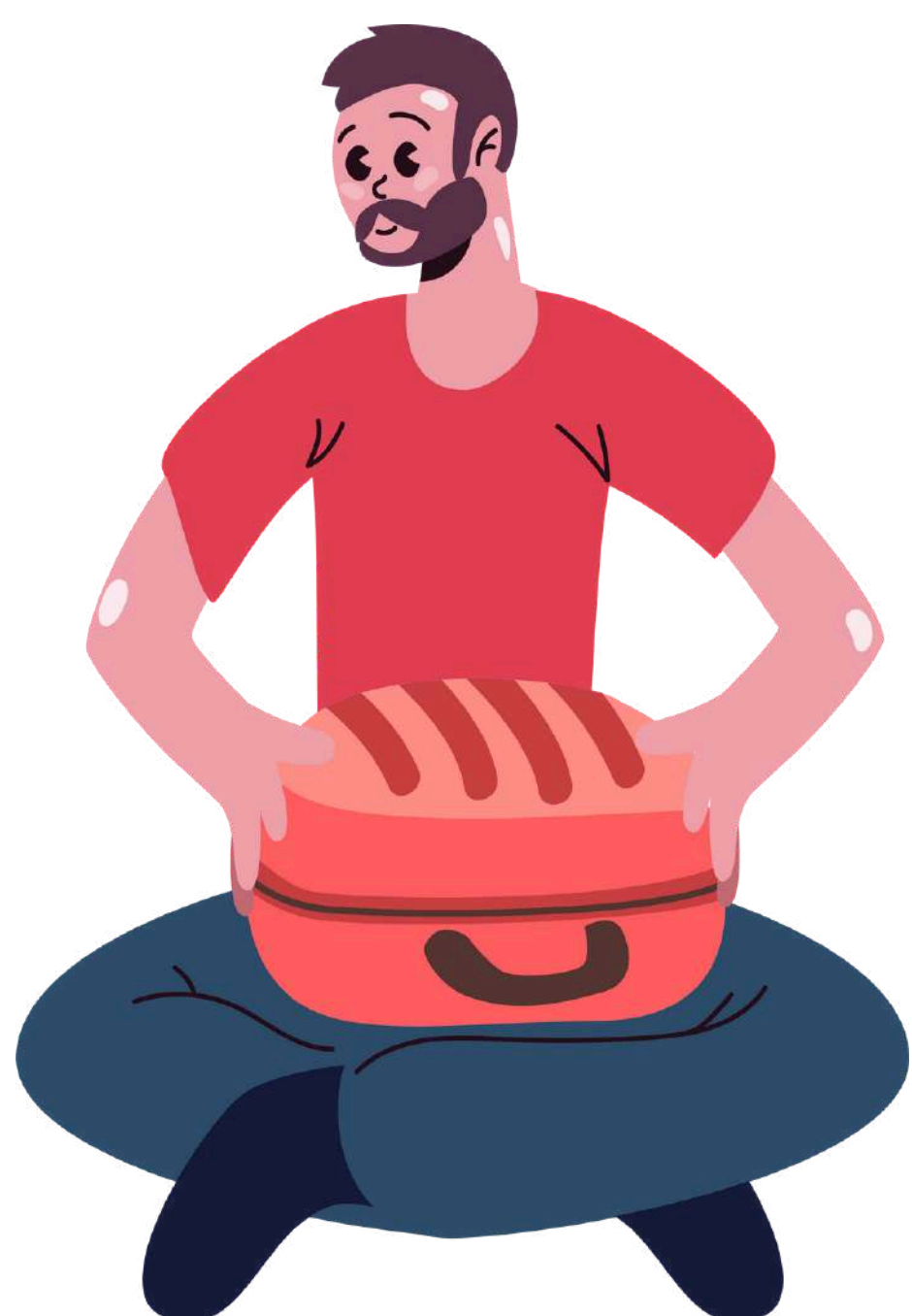
Pourquoi ?

Le profil Structure a un besoin central de cadre, de compréhension, d'ordre et de sécurité. Il anticipe pour éviter les imprévus et sécuriser l'environnement. Sa valise reflète son souci de prévoyance au service du collectif.



DANS MA VALISE...

PROFIL VALEUR



Dans ma valise, je mets... ce qui me permet de rester au top. Mes baskets, bien sûr. Et ma montre connectée, à une appli qui compte les marches montées dans la journée. J'ai regardé les randos autour, j'ai repéré les dénivelés, et j'ai ma petite sélection en tête selon les niveaux. J'ai pris mon t-shirt technique floqué dans le dos «Stronger than yesterday». Les vacances, ce n'est pas fait pour relâcher l'effort. C'est fait pour faire ce qu'on aime, à fond. J'ai mis deux bouquins : un sur la performance durable (oui, ça existe) et l'autre sur les grands leaders du XXIe siècle.

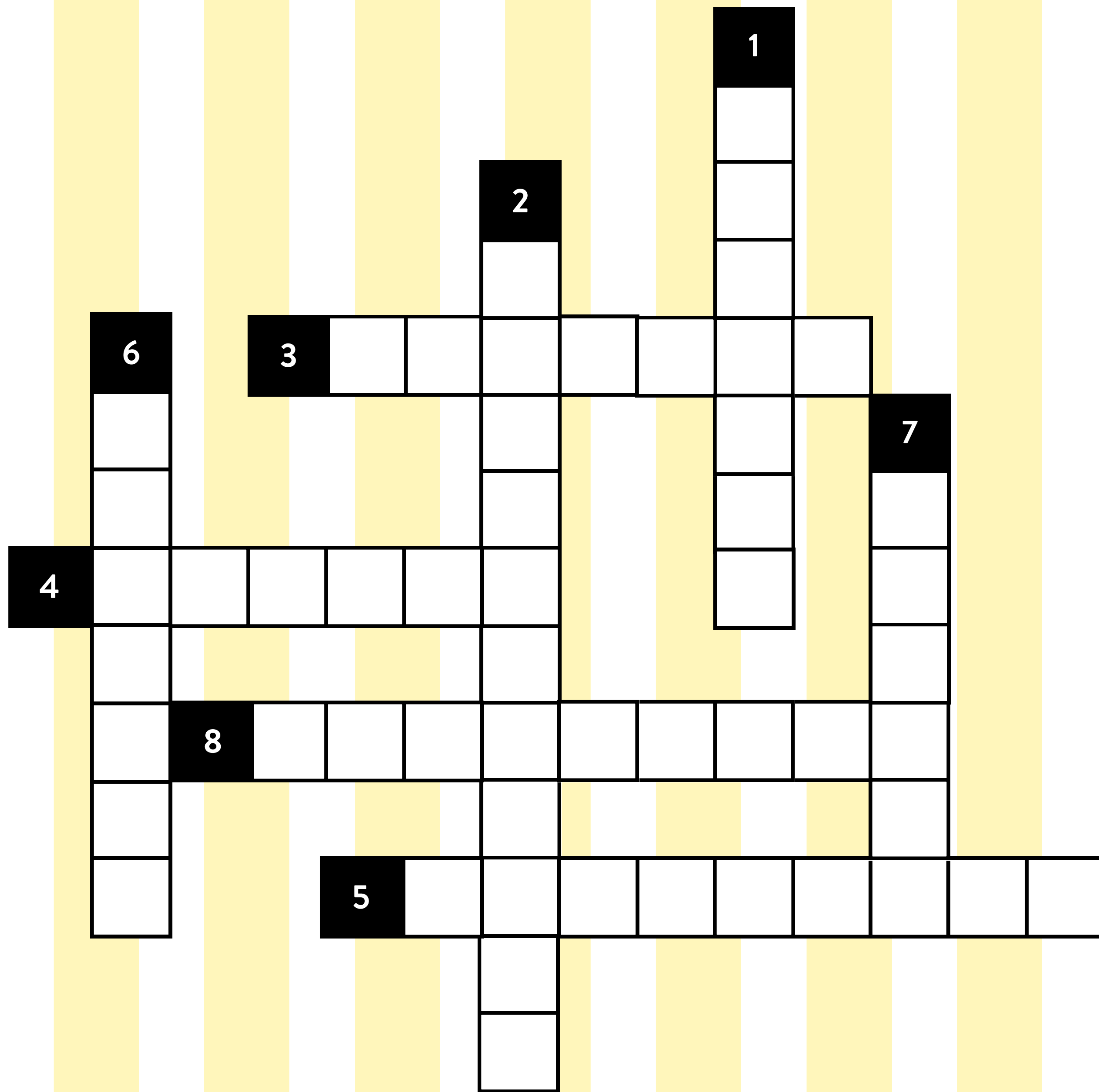
Et j'ai glissé une petite surprise pour les autres : un défi de la semaine, à relever en équipe. Rien d'obligatoire, mais si on gagne... y'a apéro.



Pourquoi ?

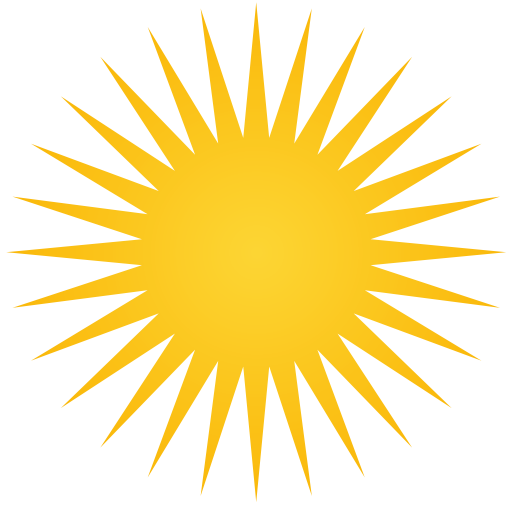
Le profil Valeurs est guidé par des besoins de reconnaissance, de réussite et de performance. Il a besoin d'objectifs élevés, de se sentir utile et d'avoir un impact. Sa valise est au service de la performance... y compris collective.

Les mots croisés de l'Agilité Comportementale



Définition

- | | |
|---|---|
| 1. On les nourrit dans les relations | 5. S'intéresser et se dévouer à l'autre |
| 2. La maison de l'Agilité Comportementale | 6. Nos moteurs, nos boussoles d'orientation |
| 3. Peur, joie, tristesse, colère... | 7. Etat d'inquiétude et de tension |
| 4. Est à la tête et pousse les autres | 8. Socle des relations : on la perd / on la gagne |



QUAND TOUT VA BIEN

- EN CROISSANCE -

PROFIL RELATION



- Propose chaque matin de faire le café pour tout le monde et installe les tasses en terrasse. **(Besoin d'être là pour les autres, d'avoir une place dans le groupe)**
- S'assure que les enfants s'entendent bien, médie discrètement les petits conflits. **(Besoin d'harmonie et de bienveillance)**
- Organise une soirée "photo souvenir" avec son Polaroid, pour offrir à chacun une image personnalisée. **(Besoin de créer des moments collectifs, de fédérer)**

PROFIL IDÉES



- Improvise un "quiz pastis vs sirop" pour faire deviner les goûts à l'aveugle aux enfants. **(Besoin de surprendre les autres et faire réagir)**
- Propose une séance de karaoké à la guitare sur la terrasse à la dernière minute... et ça marche. **(Besoin de stimuler, de mettre en mouvement)**
- Il est ce trait d'union entre les générations : parler jeux vidéos avec les ados, cinéma ou philo avec les adultes, créer des ponts inattendus. **(Besoin de créer de la complicité, des liens privilégiés, d'être important)**

PROFIL STRUCTURE



- S'occupe des réservations pour les restos et les activités, on peut lui faire confiance pour avoir la meilleure table ! **(Besoin de prévoir et d'organiser)**
- Rappel gentiment le roulement pour la vaisselle et propose un planning de "qui cuisine" pour éviter qu'on se pose la question tous les jours. **(Besoin de clarté et sécurité, de faciliter l'organisation collective)**
- Lit un essai ou écoute un podcast sur un sujet pointu, au soleil pendant que d'autres font la sieste : apprendre, toujours. **(Besoin d'apprendre et de savoir)**

PROFIL VALEUR



- Se lève avant tout le monde pour nager ses 30 longueurs dans la piscine à l'aube **(Besoin de performance et d'objectifs élevés)**
- Propose un tournoi (pétanque, cartes, volley...) avec des équipes équilibrées, un tableau de scores et des encouragements dignes d'un coach. **(Besoin d'action, de compétition et de pousser les autres)**
- Fixe un objectif de randonnée "niveau 3" et l'accomplit avec fierté, en solo ou avec une poignée de volontaires. **(Besoin de se dépasser et de gagner)**



QUAND ÇA BASCULE

- EN SURVIE -

PROFIL RELATION



- Se lève plus tard que d'habitude, reste dans sa chambre, prétexte une sieste alors qu'il rumine sur une remarque qu'il a mal digérée. **(Évite le conflit)**
- S'angoisse de façon excessive dès qu'un enfant pleure, coupe un fruit ou s'éloigne un peu. **(Expression excessive de la peur : anxiété)**
- Culpabilise si une dispute éclate pendant un jeu de carte qu'il a organisé. **(Mécanisme d'auto-dévalorisation et de culpabilité)**

PROFIL IDÉES



- Procrastine pour les tâches collectives : "Je devais aller acheter le pain, mais je me suis laissé embarqué par mon livre...faut dire qu'il est passionnant". **(Perte du sens des priorités et des responsabilités)**
- Lance une vanne blessante à table, puis prétend que "c'était de l'humour". **(Passivité agressive, provocation)**
- Se lance dans un débat trop intense sur un sujet sensible et ne lâche plus l'affaire jusqu'à ce que tout le monde soit exaspéré). **(Complexité, recherche à convaincre)**

PROFIL STRUCTURE



- Maintient des règles strictes même quand le contexte appelle à la souplesse : "Les enfants mangent à 12h30, pas 13h15, sinon après la sieste est décalée, et tout est fichu !" **(Sur-structuration et manque de souplesse)**
- Refuse de jouer à un jeu "où les règles changent tout le temps" et où les tricheurs ne sont pas éliminés. **(Rigueur qui devient rigide, manque de légèreté)**
- Se montre très pudique émotionnellement : ne partage rien de personnel et élude toute conversation intime. **(Fermeture émotionnelle, politiquement correct)**

PROFIL VALEUR



- Démarre la journée en mettant la pression « Bon, vous comptez dormir jusqu'à midi ? » **(Performance et évaluation sans cesse)**
- Impose son programme et ses décisions : "On va pas tergiverser 20 minutes pour choisir une plage. J'ai tranché." **(Autoritaire ou agressif, impose les choses)**
- Explode d'impatience face à la lenteur ou à l'indécision, ne comprend pas qu'on puisse "ne pas avoir envie" ou "vouloir juste se poser". **(Manque de mise en perspective et de prise de recul)**



LES PETITES ATTENTIONS

- POUR NOURRIR LES BESOINS -

PROFIL RELATION



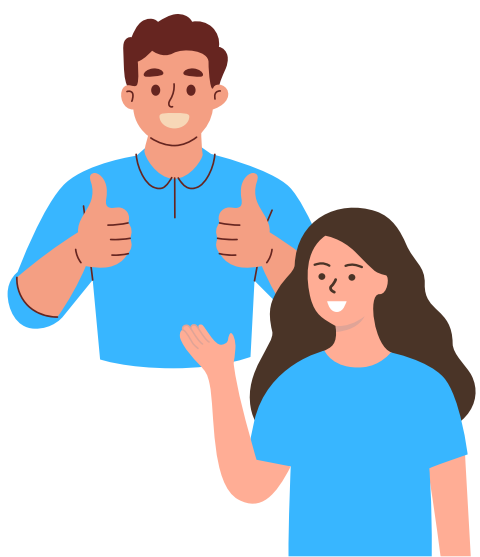
- Aller s'asseoir à côté de lui en douceur : « Tu veux marcher un peu ? »
- Lui proposer un moment tranquille à deux : « Ça te dit de préparer l'apéro avec moi ce soir ? »
- Lui montrer qu'il compte : « T'es un peu plus en retrait, ça va ? On aime bien quand t'es avec nous. »

PROFIL IDÉES



- Lui redonner une scène : « On compte sur toi pour l'ambiance ce soir ! »
- Canaliser sa créativité : « T'as une idée de jeu qu'on pourrait faire tous ensemble demain ? »
- L'autoriser à faire autrement : « Pas besoin de finir ce que t'as commencé, viens, on s'en fiche. »

PROFIL STRUCTURE



- Le remercier pour son organisation : « Franchement, t'as sauvé la mise avec ta trousse de médicaments. »
- Reconnaître ses efforts sans ironie et le sécuriser sans le bousculer : « J'ai vu ton petit planning sur le frigo, c'est hyper clair ! On peut ajuster ensemble si jamais on a besoin. »
- Valoriser ses compétences et faire appel à sa contribution : « Tu veux jeter un œil à l'itinéraire ? Je suis pas très bon en orientation... »

PROFIL VALEUR



- Le valoriser : « Grâce à toi, on a bougé aujourd'hui, ça fait du bien, sinon on serait restés affalés. »
- Reconnaître sa cohérence et ce qui pourrait le déranger : « Je comprends que ça t'énerve, t'as une logique super claire et on traîne un peu. On peut s'organiser autrement pour que ça avance ! »
- Mettre en valeur son importance pour le groupe : « Franchement, sans toi, on en serait encore à débattre sur le menu, ça nous a fait gagner du temps. »

À VOUS DE JOUER !

“QUI A BIEN PU DIRE ÇA ?”

Ces phrases ont toutes été prononcées (ou pensées très fort !) au Mas de Provence... À quel profil comportemental (Relation, Idée, Structure, Valeur) correspondent-elles le plus ?

Cochez une case selon votre intuition.

1/ « Tu veux un peu d'aloë vera pour ton coup de soleil ? Je l'ai mis au frigo. »

2/ « Bon, on décide ? Parce que si ça tourne en rond, moi je vais faire mon footing. »

3/ « On garde les clés au même endroit sinon on va passer notre temps à les chercher. »

4/ « J'adore ces discussions profondes à 2h du mat. C'est là que les gens se lâchent. »

5/ « Si vous voulez une cuisson parfaite, laissez moi gérer le barbecue. »

6/ « Je viens peut-être à la rando... ou pas. Je verrai demain matin selon l'humeur. »

7/ « On joue en équipe, c'est plus sympa et tout le monde participe »

8/ « Alors je suis pas expert, mais j'ai lu la notice du robot de piscine, ça peut servir. »

Relation Idée Structure Valeur



ET VOUS, QUEL PROFIL ÊTES-VOUS ?

À la rentrée, allez plus loin !

Formez-vous à l'Agilité Comportementale avec ComProfiles.

Pour développer une communication plus juste, des relations plus fluides et un leadership vraiment adapté aux autres, pour découvrir votre profil de communication, vos moteurs profonds et vos mécanismes comportements :

- **Rendez-vous à un atelier de découverte gratuit**
- **Inscrivez-vous au Niveau 1 pour vous former à l'Agilité Comportementale en 3 jours**

WWW.COMPROFILES.FR

PRENDRE RDV