

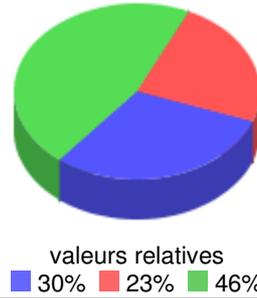
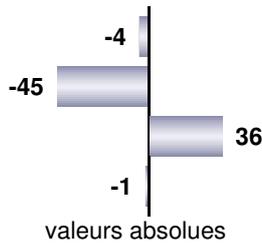
### 3 CERVEAUX ET COMPORTEMENTS

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



#### Facteurs de comportement

**RN -:** Le niveau bas de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est perturbé par une ou plusieurs causes qui le font ruminer. Quelle que soit son attirance naturelle pour la nouveauté, son niveau de forme mentale du moment l'empêche souvent de lui faire face et la lui fait même éviter. Ce commentaire est à tempérer selon le niveau du score; si la mesure est <-15 l'impact est encore important; si la mesure >-14 l'impact de la préoccupation est en train de passer.

**AE+:** Actuellement le sujet est fortement préoccupé par des pensées négatives récurrentes. Son énergie mentale est basse ce qui l'amène à souvent refuser et éviter des épreuves supplémentaires ainsi que le changement. Le niveau de ce facteur va également influencer fortement sa recherche de la nouveauté jusqu'à ce que ces préoccupations disparaissent. Néanmoins si sa recherche de nouveauté (RN) est supérieure à zéro, on peut penser que la personne commence la phase de remontée.

**BR+:** Le niveau élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est une personne très sociable et affective qui est aussi motivée par un besoin de récompense et de reconnaissance important. Le stress et l'anxiété sont présents.

**STABILITE BIOPHYSIQUE :** Si entre -9 et 0 : actuellement le sujet est un peu fatigué. Il doit faire attention à son sommeil et à son alimentation. Entre +1 et +15, actuellement le sujet a une bonne énergie physique qui lui permet de faire face et d'entreprendre.

### RELATIONS AVEC VOTRE ENVIRONNEMENT

#### MODE D' INTERACTION AVEC L'ENVIRONNEMENT

<b>RATIONNEL</b>			
Communication de type rationnel		5	Mode de communication fort.
<b>ACTIF</b>			
Communication de type actif		2	Mode de communication limité.
<b>AFFECTIF</b>			
Communication de type affectif		5	Mode de communication majeur.
<b>CONCEPTUEL</b>			
Communication de type conceptuel		3	Mode de communication existant.
<b>PERCEPTUEL</b>			
Communication de type perceptuel		3	Mode de communication présent.

#### MODE D'ACTION SUR L'ENVIRONNEMENT

<b>REPRODUCTION</b>			
Démarche intellectuelle de type reproduction		5	Démarche intellectuelle de type reproduction maximale.
<b>ADAPTATION</b>			
Démarche intellectuelle de type adaptation		4	Démarche intellectuelle de type adaptation très présente.
<b>TRANSFORMATION</b>			
Démarche intellectuelle de type transformation		4	Démarche intellectuelle de type transformation forte.
<b>INNOVATION</b>			
Démarche intellectuelle de type innovation		2	Démarche intellectuelle de type innovation parfois présente.

#### RAPPORT AU TEMPS

<b>AISANCE DANS L' OBTENTION DE RESULTATS RAPIDES</b>			
Disposition au court terme		4	Forte.
<b>AISANCE DANS L' OBTENTION DE RESULTATS A LONG TERME</b>			
Disposition au long terme		2	Disposition faible.
<b>TYPE D' ENVIRONNEMENT</b>			
<b>FORMEL</b>			
Environnement formel		3	 Fort.
<b>INFORMEL</b>			
Environnement informel		3	Présent.

## STRESS ET ANXIETE

<b>LE STRESS:</b>		
<b>NIVEAU DE STRESS:</b>		
Il mesure le niveau global d'énergie permettant de s'adapter plus ou moins bien à une modification de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.		2
		Stress global parfois présent. Ce stress sera coloré par le type de stress généré.
<b>STRESS POSITIF</b>		
Il indique le niveau d'adaptation optimale. C'est celui qui permet de potentialiser ses ressources. Il est présent quand on maîtrise la situation à laquelle on doit faire face. Il se manifeste par la satisfaction, la joie, le plaisir, le sentiment d'efficacité personnelle.		2
		Assez présent. Vous maîtrisez les situations stressantes par intermittence.
<b>STRESS PERTURBANT</b>		
Il survient quand on se sent dépassé par la situation, impuissant à y faire face. Il génère une réponse inadaptée qui se traduit par de l'agitation, du désordre, de l'irritabilité, de l'anxiété.		3
		Assez souvent manifesté.

<b>LES ANXIETES:</b>		
<b>ANXIETE SITUATIONNELLE:</b>		
Etat émotionnel immédiat par lequel la personne manifeste son inquiétude, son appréhension, son malaise, un sentiment subjectif d'insécurité, de danger face à un péril de nature indéterminée. Elle va se traduire par une certaine tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).		3
		Présente avec induction de l'éveil et de la vigilance.
<b>ANXIETE COGNITIVE</b>		
Composante mentale de l'anxiété qui se traduit par des préoccupations négatives relatives à la performance et à la compétence induite par une peur de l'échec, du jugement social, la perte de l'estime de soi.		2
		 Assez souvent présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus facilement réalisables.
<b>ANXIETE CHRONIQUE</b>		
Prédisposition à percevoir comme menaçantes certaines situations et à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent à l'origine de cet état		3
		Disposition parfois présente.

## MOTIVATIONS

<b>1-C/ MOTIVATION EMOTIONNELLE</b>	
<b>EXIGENCE DE PERFECTION</b>	

Inclination pour l'apprentissage en vue d'améliorer ses performances, être efficace et atteindre l'excellence.



Cherche à apprendre pour améliorer ses performances.

Tendance à prendre des risques calculés et se fixer des objectifs exigeants



Prend des risques calculés et se fixe des objectifs exigeants.

#### MOTIVATION GLOBALE:

##### INHERENTE A L'INDIVIDU (DURABLE):

Motivation dont la source est située dans le sujet lui même:



Excellente. Elle doit sans difficulté permettre la personne d'améliorer sa performance.

##### SOCIALE (EPHEMERE):

Motivation de type extérieure, de nature éphémère, définit le besoin de socialité du sujet :



Excellente. La performance peut s'appuyer sans excès sur cette motivation.

#### MOTIVATION INTRINSEQUE (D'ACCOMPLISSEMENT):

##### CHALLENGE PERSONNEL:

Motivation intrinsèque trouvant sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer:



Excellente. Le challenge personnel est au maximum, la performance est majorée par celui-ci.

#### ASPECT MOTIVATIONNEL

##### MOTIVATION EXTRINSEQUE IDENTIFIEE

Capacité à s'imposer des sacrifices dans un but fixé:



Est capable de s'imposer des sacrifices dans un but fixé.

#### EFFET DU MENTAL SUR LA MOTIVATION:

##### OPTIMISME:

Attribution causale d'optimisme :



Faible. L'optimisme semble difficilement être mis en oeuvre pour améliorer la motivation et la performance.

## POTENTIELS

#### POTENTIELS PERSONNELS

##### POTENTIEL D'ACTIVITE

Potentiel d'activité



Normal.

##### POTENTIEL DE VOLONTE

Potentiel de volonté et apparence de confiance en soi



Très bon.

##### POTENTIEL DE COMBATIVITE

Potentiel de combativité, d'actualisation



Augmenté.

##### POTENTIEL D' ADAPTABILITE

Potentiel d'adaptabilité



Normal.

##### POTENTIEL DE CHARISME

Potentiel de charisme



Très bon.

##### POTENTIEL D' IDEATION CREATRICE, ABSTRACTION

Potentiel d'idéation créatrice



Normal.

##### POTENTIEL D' INTUITION, DE VISION

Potentiel de discernement intuitif



Faible.

##### POTENTIEL DE GESTION DU TEMPS

Potentiel de gestion du temps



Bon.

## FONDAMENTAUX

## 1-A/CONSCIENCE DE SOI EMOTIONNELLE

RECONNAITRE SES EMOTIONS ET LEURS EFFETS		
Capacité à se laisser guider par conscience objective de ses buts et objectifs.		5 Conscience claire des objectifs et excellente guidance.
CONFIANCE EN SOI		
Aptitude à faire preuve d'assurance et présence dans les rapports humains.		5 Excellente présence et assurance dans les rapports humains.
Capacité à être résolu(e), malgré les oppositions. Capacité à prendre des décisions saines malgré les incertitudes et les pressions.		5 Excellente capacité d'être résolu(e), malgré les oppositions.
Capacité à s'affirmer, à défendre son point-de-vue, ses choix et ses droits même s'ils sont impopulaires ou présentent des risques.		4  Prend des risques et défend bien son point-de-vue.

## 1-B/MAITRISE DE SOI EMOTIONNELLE : LE SELF-CONTROL

FIABILITE		
Capacité à reconnaître ses erreurs		5 Reconnaît toujours ses erreurs.
CONTROLE DE SOI		
Capacité à dire non à ses pulsions, son impulsivité, ses angoisses.		5 Excellente maîtrise des impulsions et angoisses .
Capacité à garder les idées claires et à rester concentré malgré le stress		5 Pense clairement et reste très bien concentré malgré le stress.
CONSCIENCE PROFESSIONNELLE		
Critère qui indique le rapport aux engagements et aux promesses		4  Respecte souvent ses engagements et promesses.
INNOVATION		
Capacité à trouver et proposer des solutions originales aux problèmes.		4 Propose souvent des solutions originales.
Propension à adopter des points de vue originaux et à prendre des risques réfléchis.		4 Adopte facilement les points de vue originaux, et prend bien les risques réfléchis.
Tendance à être et rester à l'affût des idées nouvelles d'où qu'elles viennent.		4 Est conscient des idées nouvelles.

## 1-C/ MOTIVATION EMOTIONNELLE

ENGAGEMENT		
Capacité à s'identifier à une dynamique de groupe		4 Bonne capacité à s'identifier à une dynamique de groupe.
INITIATIVE		
Capacité de vision et d'anticipation pour saisir les opportunités		4 Souvent prêt à saisir les opportunités.
OPTIMISME		
Capacité à considérer les déconvenues comme modifiables		3 Conduite normale devant les déconvenues.
Capacité à persister dans la poursuite des objectifs malgré les revers et les obstacles		3 persistance dans la norme dans les objectifs dès qu'un revers ou un obstacle se présente.

## NIVEAU DE CONTROLE DE SOI

COLERE		
Réactivité à la colère:		3 Se met parfois en colère.

## FACTEURS DE MATURITE EMOTIONNELLE

<b>DEPASSEMENT DES EMOTIONS NEGATIVES</b> Capacité à effacer et/ou dépasser les émotions négatives de la conscience, à en tirer des leçons ou avoir tendance à ruminer.	 2	Capacité limitée à effacer les émotions négatives de la conscience.
<b>MAITRISE DES PULSIONS</b> Critère significatif de la capacité à poursuivre ses buts et ses engagements, à différer ses envies et vivre ses frustrations, marqueur de réussite personnelle ou professionnelle. Trop importante, elle génère une consommation excessive d'énergie qui se fait au détriment de l'efficacité.	 4	Bonne maîtrise des pulsions.
<b>GESTION DE L' ANXIETE</b> Capacité à s'automotiver pour dépasser ses inquiétudes, à sortir des ruminations pour passer à l'action. Son niveau est fonction de l'énergie dont on dispose.	 2	Capacité à s'exalter pour lever l'anxiété faible.
<b>CONFIANCE DANS LE FUTUR</b> Capacité à garder l'espoir dans la durée, malgré les difficultés et oppositions du présent. Elle est différente de l'optimisme.	 5	Systématiquement la capacité à garder l'espoir est présente.
<b>FLUIDITE</b> Capacité à jouer de ses compétences, à harmoniser ses forces et faiblesses sans heurts, à être dans l'efficacité maximale et l'état de "flow".	 3	Efficacité neurobiologique maximale présente, mais non constante.

## QUELQUES CONSEILS

NIVEAUX DE FORME :		
<b>PHYSIQUE</b> Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments	 2	Légèrement Bas. Besoin de motivation pour rentrer dans la forme physique. Dormez vous bien? Vous alimentez vous correctement et suffisamment?
<b>EMOTIONNEL:</b> Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.	 5	Excellent. L'efficacité et le bien-être seront optimisés par le niveau de forme émotionnel.
<b>MENTAL:</b> Niveau de forme mentale : Il indique la propension à voir les choses en positif ou en négatif, la capacité à rechercher du ressort en soi, à s'automotiver ou à se démotiver.	 2	Faible. Le niveau de forme mentale peut être un frein à l'efficacité et au bien-être.

ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
<b>PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES</b> Exercices de force : Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.	 4	Exercice peu important.
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)	 4	Exercice peu important.
Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...)	 3	Exercice important.

<p>Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).</p>		<p>5 Exercice sans importance.</p>
<p>Respiration abdominale. Stress et anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. La respiration abdominale est une méthode antistress majeure qui permet de réoxygéner le corps et l'esprit. Être constamment proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. En respirant de manière consciente, on améliore son mieux-être.</p>		<p>Exercice prioritaire. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.</p>
<p><b>PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES</b></p>		
<p>Activités de stimulation mentale : leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.</p>		<p>La stimulation mentale est une activité importante pour vous. Travaillez votre imagerie mentale et les affirmations positives</p>
<p>Activités mentales de détente relaxation : leur objectif est d'apaiser l'excitation mentale à travers la mise en oeuvre de différentes techniques.</p>		<p>Activité peu importante.</p>
<p>Activités mentales de concentration : leur objectif est de sortir de la rumination mentale pour se focaliser à nouveau sur du positif.</p>		<p>Les exercices de concentration sont prioritaires en ce moment. Après avoir pratiqué quelques exercices de respiration profonde, concentrez la pensée sur la respiration ou un objet ou un mot ou une image...</p>