

Bilan ComColors®

Bilan personnel pour l'orientation

de

Prénom NOM

Préparé par Franck JULLIEN

www.quelleorientation.com est une réalisation de la société COMENIUS

www.comenius.fr - 11 route des murs 91760 ITTEVILLE Tél. 01 69 23 39 19 - Fax. 01 69 23 39 16

Copyright 2008, ComColors®

Bonjour,

Ce rapport a été entièrement réalisé à partir des réponses au questionnaire que vous avez rempli sur notre site www.quelleorientation.com. Il a été conçu pour vous aider à cerner vos traits de caractère et vos préférences dans différents domaines. Ce rapport n'a pas pour but de vous dire quel métier vous devriez faire mais de vous donner des clés pour identifier vos points d'appuis qui vous permettront d'évoluer dans vos études et votre parcours professionnel. Ce rapport a pour but de vous donner des repères personnels qui augmenteront votre discernement lors de vos recherches d'orientations concrètes. Il sera donc nécessaire de vous rapprocher de structures d'orientation telle que l'ONISEP pour entrer dans les détails de la définition de chaque métier. D'autre part, ce rapport ne prend pas en compte vos résultats scolaires qui ont un impact réel sur vos possibilités d'orientation.

La méthode utilisée dans ce rapport est issue d'une expérience réalisée au sein du Lycée René Cassin à Arpajon (91) en 2005 et 2006. Elle a été testée auprès de 200 élèves répartis pour deux tiers en classe de seconde et un tiers en classe de première. Si vous voulez en savoir plus sur l'expérience elle-même, nous vous invitons à vous rendre sur le site www.quelleorientation.com.

Ethique du bilan ComColors®

Les résultats contenus dans ce bilan ComColors® appartiennent à la personne qui a rempli le questionnaire et ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à son insu.

A ce titre, cette personne peut transmettre ses résultats à une tierce personne de son choix : supérieur hiérarchique, coach, conjoint, psychologue, ..

L'interprétation du bilan ComColors® par cette tierce personne doit être fait lors d'un entretien ou d'une formation avec le propriétaire du bilan.

La tierce personne sera considérée comme habilitée à lire et comprendre le bilan si elle a auparavant fait elle-même son bilan et si elle a suivi la formation de formateur ComColors® qui s'y rapporte.

La liste des personnes certifiées au modèle ComColors® et habilitées à interpréter le bilan ComColors® est visible dans l'annuaire du site www.comcolors.com.

Bilan ComColors® pour l'orientation

Le bilan ComColors® est un instrument d'évaluation des traits de personnalités s'appuyant sur des travaux de recherche en sciences humaines et conçu par la société COMENIUS.

Ce bilan identifie vos compétences naturelles (non techniques) ainsi que vos comportements négatifs possibles.

L'objectif du Bilan ComColors® pour l'orientation

Pour réussir votre vie personnelle et professionnelle vous devez identifier vos traits de caractères, vos points forts ainsi que vos comportements négatifs "habituels".

Si vous êtes conscient de vos propres comportements (positifs et négatifs), vous serez plus performant, vous aurez plus de plaisir à faire les choses, vous aurez accès à votre puissance personnelle en mettant en action ce que vous êtes vraiment. Ainsi, vous pourrez choisir une activité professionnelle qui vous permette de vous réaliser et d'être vous-même et d'organiser votre vie autour de ce qui est essentiel pour vous.

L'objectif du Bilan ComColors® est de vous aider à identifier vos traits de personnalité et à évaluer dans quelle mesure vous utilisez vos compétences naturelles et dans quelle mesure vous vous adaptez à votre environnement.

Présentation des résultats

1 - Votre diagramme en couleurs

2 - Les différentes couleurs de la personnalités

3 - Votre profil de personnalité point par point

1. Vos principaux traits de personnalité
2. Votre environnement de travail favorable
3. Votre filtre de perception
4. Votre mode d'apprentissage
5. Votre style d'organisation
6. Le cœur de votre motivation
7. Vos rôles préférés dans une équipe

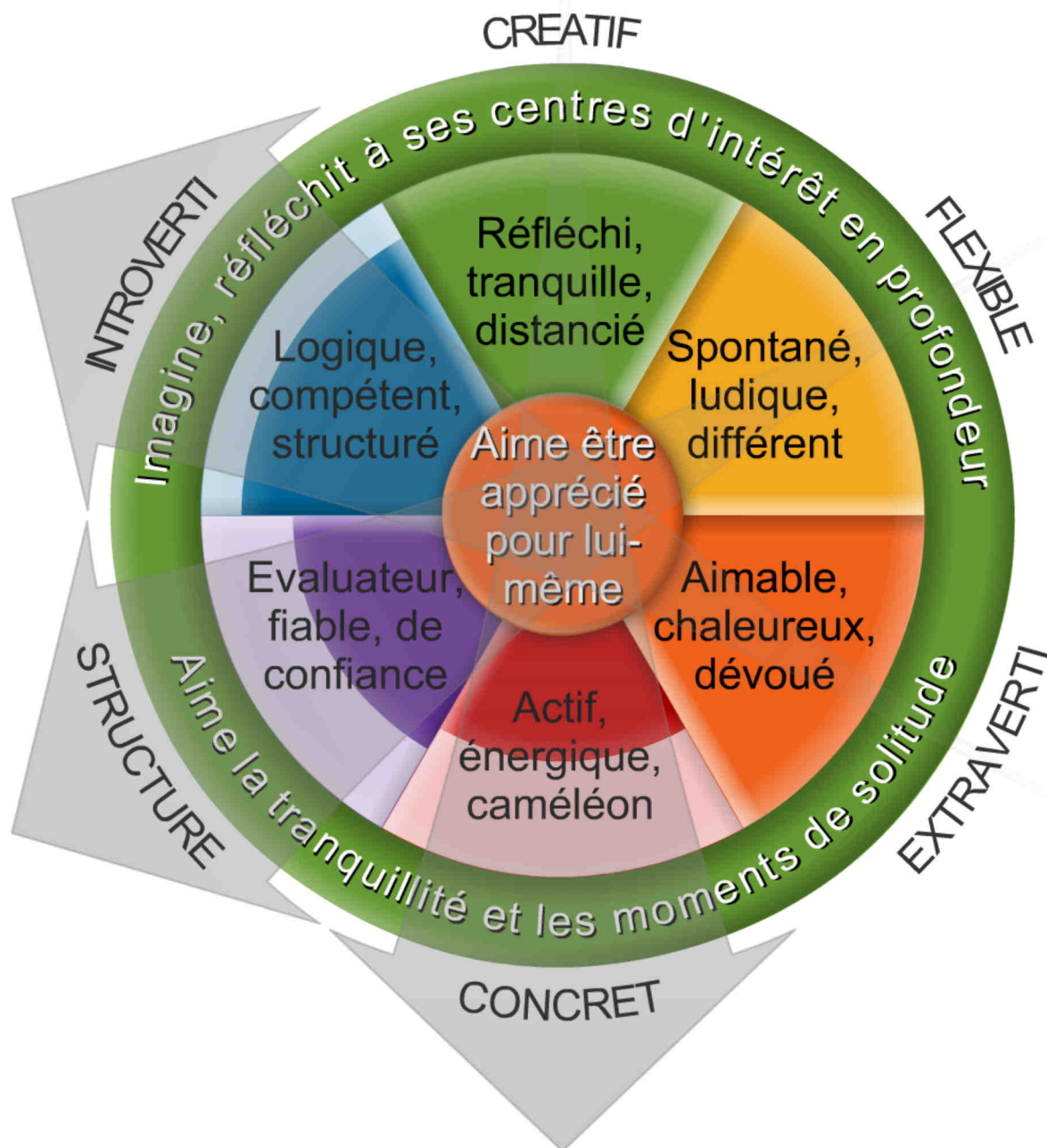
4 - Les étapes de vos comportements sous stress

1. Les étapes du stress
2. Vos zones de vigilance

5 - Questions personnalisées pour s'orienter

6 - Explication pour lire le diagramme

1 - Votre diagramme en couleurs



2 - Les différentes couleurs de la personnalité

Les bases du modèle ComColors®

La personnalité est constituée de plusieurs facettes que nous montrons en fonction des circonstances et des contraintes que nous rencontrons. Pour chaque individu, la quantité "d'énergie" disponible pour chaque couleur peut varier dans le temps.

La personnalité n'est pas figée mais évolue en fonction du vécu propre à chacun et de l'expérience accumulée.

Le Modèle ComColors présente 6 facettes qui forment notre caractère, elles sont représentées sous forme de couleurs.

Nous possédons tous en nous ces 6 couleurs mais nous avons tendance à en utiliser une plus particulièrement que nous nommerons la couleur dominante de votre personnalité.

Cependant, au cours de votre vie, si vous sentez en vous un changement de motivation ou l'envie d'un changement profond, nous dirons que l'une des 5 autres couleurs est venue prendre le devant de la scène.

Chacune leur tour et les unes après les autres, les 5 autres couleurs peuvent prendre plus d'importance et influencer fortement votre comportement habituel. Nous nommerons cette autre couleur la couleur secondaire.

Si dans votre rapport vous ne voyez pas apparaître une couleur secondaire, cela veut simplement dire que pour le moment aucune couleur secondaire n'est venue modifier votre fonctionnement habituel. Cela ne représente rien de mauvais ni rien de bon.

Pour résumer, votre personnalité est composée des 6 « couleurs » avec une couleur dominante qui le restera tout au long de votre vie et peut être (ce n'est pas obligatoire) une couleur secondaire qui s'installera plus ou moins longtemps avant de changer.

Ces changements de couleurs surviennent souvent à des moments charnières de la vie telle que l'adolescence, l'entrée dans la vie active, la quarantaine et la retraite. Ils peuvent également se produire spontanément lors d'événements marquants comme un mariage, un décès, la perte d'un emploi, un divorce, l'arrivée d'un enfant...

Ceci dit, ces changements de couleurs ne sont pas obligatoires et certaines personnes traversent leur vie sans changement de couleurs secondaires sans que cela ne pose de problèmes particuliers.

Présentation des 6 couleurs

La couleur dominante Rouge

Les personnes de couleur dominante rouge sont tournées vers l'action et vont droit au but. Ce qui compte en premier à leurs yeux est le résultat et elles n'aiment pas perdre leur temps. Elles agissent d'abord et réfléchissent ensuite. Elles s'adaptent facilement à des situations et des environnements changeants.

La couleur dominante Violette

Les personnes de couleur dominante violette sont des personnes de confiance qui respectent leurs engagements. Elles observent et évaluent d'avant d'agir ou de s'engager.

La couleur dominante Orange

Les personnes de couleur dominante orange sont tournées vers les autres. Elles apprécient d'être dans un groupe et de rendre service. Elles aiment créer des ambiances chaleureuses.

La couleur dominante Bleue

Les personnes de couleur dominante bleue sont efficaces et ordonnées. Elles utilisent leur logique pour travailler, planifier leur temps et ont des capacités de travail très importantes.

La couleur dominante Jaune

Les personnes de couleur dominante jaune aiment la spontanéité et le jeu. Elles font preuve d'humour et de curiosité au quotidien. Elles aiment la nouveauté et les surprises et fuient la routine.

La couleur dominante Verte

Les personnes de couleur dominante verte ont une capacité de réflexion et une vie intérieure intense. Elles sont capables d'une grande concentration et aiment travailler seules.

3 - Votre profil de personnalité point par point

3.1. Traits de personnalité

Vos traits de caractères dominants " Vert" :

A retenir : Calme, posé(e) et capable d'une grande concentration, les autres peuvent vous trouver un peu distant(e)

Vous êtes une personne qui a une vie intérieure riche. Vous passez beaucoup de temps à réfléchir à des sujets qui vous intéressent comme par exemple votre propre fonctionnement. Vous aimez analyser les situations, les personnes et les choses.

Vous savez donc prendre du recul dans toutes circonstances et avoir un regard distancié sur vous-même et sur les autres. Comme toutes vos réflexions se passent dans votre tête et que vous n'avez pas besoin d'en parler à d'autres personnes, vous êtes considéré(e) comme quelqu'un qui a beaucoup d'imagination et qui est calme.

Il est d'ailleurs assez difficile de vous énerver ou de vous faire sortir de vos gonds. Il est probable que certains de vos proches ne vous aient jamais vu le faire. Ce n'est pas que vous vous contrôliez mais vous n'êtes pas tellement touché(e) et vous savez laisser glisser sur vous les critiques et les reproches.

Vous n'êtes pas « accroché(e) » par les conflits et les difficultés relationnelles des uns et des autres. La raison en est simple : vous n'avez pas autant besoin que les autres des relations et si une relation devient difficile, vous pouvez vous en passer assez aisément.

De ce fait, vous ne réagissez pas négativement ou agressivement aux sollicitations négatives que l'on peut vous faire. En général, vous préférez vous en éloigner.

Vous êtes capable de vous concentrer longtemps et d'effectuer des travaux en profondeur. Vous pourriez aimer résoudre des casse-tête, jouer au Sudoku ou faire des puzzles ainsi que créer des maquettes assez élaborées qui nécessitent beaucoup de minutie. Vous êtes assez doué(e) de vos mains.

Tous ces exemples d'activités sont faciles pour vous grâce à votre capacité à rester calme, tranquille et concentré(e) longtemps sur une même tâche.

Vos traits de caractères secondaires " Orange" :

A retenir : Chaleureux(se) et serviable, vous aimez passer du temps avec les autres et rendre service.

Actuellement, vous êtes tourné(e) vers les autres et vous appréciez de vous sentir intégré(e) dans la vie de groupes. Vous aimez rendre service, soutenir les personnes qui ont besoin d'aide et prendre soin des autres. Vous créez une ambiance conviviale et chaleureuse car vous aimez que chacun se sente bien. Vous faites de plus en plus confiance à vos sentiments car ils deviennent un nouveau repère pour prendre vos décisions. Aujourd'hui, il vous est plus facile de ressentir ce que ressentent les autres en vous mettant à leur place. Vous avez une première impression lorsque vous rencontrez quelqu'un et elle est souvent juste. Vous êtes serviable et fidèle en amitié. Vos amis savent qu'ils peuvent compter sur vous. Vous répondez toujours présent(e), encore plus si la demande vient d'une personne en difficulté ou d'un(e) ami(e).

Autre trait de caractère qui constitue votre personnalité ou que vous commencez à développer :

A retenir : joueur(se) et spontané(e), vous aimez la nouveauté et fuyez la monotonie.

Vous êtes également spontané(e), joueur (euse) et vous cherchez à rendre votre vie plus amusante au quotidien. Votre spontanéité s'exprime à travers un jaillissement d'idées, d'humour, et d'inventivité. Vous prenez la vie avec légèreté et appréciez d'être surpris(e) par de nouvelles choses, de nouvelles situations. Vous êtes donc plus facilement touché(e) par l'art sous toutes ses formes. La musique vous fait vibrer, la peinture attire votre regard, vous êtes ému(e) par une grande quantité de choses. Vous fuyez la monotonie et vous êtes attiré(e) par l'inconnu. L'envie de nouveautés stimule votre créativité pour faire les choses différemment. Vous profitez de l'instant présent et des plaisirs que la vie vous offre.

3.2. L'environnement favorable :

La nature de l'environnement qui vous entoure a un impact non négligeable sur la réussite de vos objectifs. Par exemple lorsque nous grimons une montagne, arrivés à une certaine altitude, l'oxygène se fait plus rare et chaque pas nous coûte plus d'efforts alors même que nous avons ralenti l'allure. L'homme a besoin d'un environnement avec une quantité d'oxygène suffisante pour donner la pleine mesure de son potentiel physique. De la même manière, le type d'environnement qui vous entoure a un impact sur votre réussite scolaire et professionnelle.

A retenir: prenez en compte qu'il est important pour vous d'avoir votre espace personnel et calme.

Le plus ressourçant pour vous est de pouvoir être dans un environnement tranquille si possible où vous pouvez être seul(e). Cette dynamique vous pousse à aimer faire des choses seul(e) et à préserver vos moments de tranquillité. Il est important pour vous d'avoir un lieu à vous, comme par exemple votre bureau, dans lequel vous pouvez vous extraire du bruit de la vie pour pouvoir vous concentrer sur ce qui vous intéresse. Ces moments de tranquillité sont particulièrement importants pour vous et pouvoir les préserver est une chose essentielle. Si dans votre environnement proche, vous vivez avec des personnes qui apprécient le même environnement que vous, il est probable que vous puissiez vivre paisiblement ces moments de solitude et d'épanouissement intérieur. En revanche, si les personnes qui vous entourent recherchent en permanence le contact des autres, et aiment faire de nombreuses activités, il se peut que l'on vous ait reproché de ne pas être suffisamment sociable, pas assez tourné(e) vers les autres ou trop passif(ve). Il est donc possible que vous en ayez conclu que votre comportement n'est pas « normal » et que vous deviez vous comporter différemment pour être conforme à ce qu'on attend de vous. En agissant ainsi, vous montrez une bonne capacité d'adaptation au monde extérieur et c'est un point positif. Cependant, si vous passez votre vie à vous adapter aux autres, vous risquez de faire des choix qui ne vous correspondent pas vraiment et qui vous éloignent de votre zone de confort. Ainsi, naturellement, vous avez tendance à développer des relations plutôt individuelles, des amitiés avec une ou deux personnes et que vous préféreriez des petits comités restreints dans lesquels vous allez pouvoir vous sentir plus à l'aise que dans les grands groupes dans lesquels vous devriez prendre la parole devant tout le monde. Cette situation ne serait pas forcément très confortable pour vous, ce qui ne veut pas dire que vous ne sauriez pas le faire et que vous n'apprendrez pas à le faire.

3.3. Le filtre de perception :

Chaque personne perçoit le monde à travers un filtre constitué de son éducation, de son expérience et de ses croyances sur la vie, sur elle-même et sur les autres. Cependant, notre couleur dominante influence fortement la façon dont nous filtrons les informations que nous percevons. Prenons un exemple pour illustrer cela. Si, lors d'une fête foraine, vous avez eu l'occasion de vous amuser devant les miroirs déformants, vous avez sûrement le souvenir de ce changement de perception de votre propre image.

A chaque changement de miroir, vous deveniez plus grand, plus petit, plus gros ou plus maigre qu'en réalité. Les filtres que nous utilisons pour percevoir le monde sont un peu comme ces miroirs. Lorsque nous sommes devant, nous voyons notre image déformée mais la personne qui est à côté de nous devant un autre miroir perçoit une tout autre image d'elle-même. L'important est d'être conscient(e) de la façon dont nous filtrons l'information pour ensuite choisir une orientation professionnelle qui nous permette d'utiliser notre filtre naturel comme point d'appui.

Le filtre de perception de votre couleur dominante verte :

A retenir: Vous commencez par réfléchir...vous agissez en dernier.

Votre vie intérieure riche vous invite à développer une forte imagination et le besoin de réfléchir sur ce qui vous arrive dans la vie et ce que vous pouvez observer. Votre prise de recul sur toutes choses, sur vous-même, sur les relations que vous avez et sur ce que vous pouvez observer vous permettent de prendre une distance par rapport au monde extérieur. Ce mode de fonctionnement vous amène à développer une forte imagination et à vivre d'une certaine manière à l'intérieur de vous-même. Votre imagination étant sans limites, vous avez la capacité d'imaginer, de concevoir, de réfléchir à de nombreuses choses et à parfois préférer être dans l'imagination que dans la réalité. Ce filtre à travers lequel vous percevez les choses vous amène à toujours préférer prendre du recul, attendre avant de vous lancer à faire des choses. De plus, comme votre monde intérieur et ce que vous concevez à l'intérieur de vous-même vous satisfont pleinement et sont très ressourçants pour vous, vous n'avez pas forcément besoin de mettre en action, en pratique. Votre difficulté vient du fait que vous pouvez vous passer de la mise en action, de la réalisation de ce que vous imaginez, de ce que vous concevez ou des résultats de votre réflexion. Ce mode de fonctionnement va s'exprimer dans votre échange avec le monde, avec les autres à travers le fait que vous n'allez pas dire tout ce que vous pensez. On pourrait même dire que vous n'exprimez qu'à peine 10% de ce que vous pensez réellement. Vous ne trouvez pas forcément cela utile de tout partager et vous gardez votre jardin secret ensuite vous n'avez pas envie de communiquer autant que les autres personnes peuvent le faire. Ce filtre que vous utilisez fait que par moment, les autres ne vous comprennent pas que lorsque vous vous exprimez. Il est probable que vous commenciez une phrase, que votre pensée continue de fonctionner, puis que vous repreniez votre conversation là où votre réflexion vous a mené. Puis, que vous arrêtiez à nouveau votre phrase parce que votre réflexion continue pour terminer votre discours sur la conclusion que vous avez eu en interne mais que vous n'avez pas expliqué aux autres. Les autres peuvent trouver que votre discours est décousu, que vous passez du coq à l'âne et qu'il est difficile de vous suivre. Votre mode de pensée n'est pas linéaire, votre pensée fait des associations d'idées : vous pensez à une idée qui vous fait penser à une autre idée et ainsi de suite et votre esprit fait des bonds dans certaines directions pour au final faire une synthèse. Dans votre communication aux autres, vous devez simplement être vigilant(e) de vérifier que vous avez donné suffisamment d'informations pour que les autres puissent suivre votre raisonnement. Votre réflexion intérieure et votre mode de fonctionnement font que vous développez peu d'énergie et qu'en fait il se passe beaucoup de choses à l'intérieur, mais vu de l'extérieur, on ne vous perçoit pas comme quelqu'un d'énergique et de motivé(e). Ce que vous allez montrer de vous-même, c'est quelqu'un de plutôt calme, tranquille, au

ton de voix neutre et avec peu d'expressions sur votre visage puisque vous allez peu exprimer ce que vous ressentez, ce qui se passe à l'intérieur de vous. Votre visage est plutôt impassible, vous allez faire peu de gestes. Votre position naturelle est tranquille et neutre. Ce que les autres peuvent percevoir de votre aspect physique ne traduit absolument pas la richesse et la mobilité que vous avez à l'intérieur de votre propre cerveau, de votre propre réflexion. Le piège possible avec votre mode de fonctionnement est que votre difficulté à passer à l'action peut vous faire imaginer de nombreuses possibilités concernant votre orientation professionnelle pour finalement ne jamais réellement décider ce qui est bien pour vous car vous pouvez en rester juste à imaginer. Ce qui pourrait vous aider pour vous mobiliser et vous permettre d'avancer plus vite et plus efficacement dans la vie, ce serait d'avoir une ou deux personnes en qui vous avez confiance et dont le jugement vous semble intéressant qui vous poussent à agir en étant assez directs et directifs avec vous pour vous inviter à passer à l'action. L'idée que nous vous proposons est d'expliquer à ces personnes que vous avez besoin d'être poussé(e) à agir. Cela ne veut pas dire que vous ferez ce qu'ils vont vous dire, cela veut simplement dire que s'ils vous poussent à l'action, ils vont vous inviter à mettre en œuvre ce que vous avez identifié à l'intérieur de vous comme étant la meilleure solution. En vous poussant à agir, même dans une certaine direction, vous trouvez votre propre direction. Vous n'allez pas forcément suivre ce que l'on vous a dit, simplement le fait qu'on vous ait poussé à agir va permettre de vous mettre vous-même en action. Voilà une bonne piste de réflexion et d'évolution pour votre propre autonomie.

3.4. Votre mode d'apprentissage

Votre mode d'apprentissage le plus motivant sera avant tout animé et distrayant, vous permettant de faire appel à votre imagination et à votre capacité à vous projeter dans la mise en œuvre et les mises en pratique possibles de ce que vous apprenez. Vous serez donc particulièrement attentif(ve) et intéressé(e) par des contenus qui vous semblent utiles et qui vous offrent des applications pratiques.

3.5. Style d'organisation :

Vous appréciez de planifier votre travail et de suivre le planning que vous avez établi. Généralement, vous faites des listes de choses à accomplir pour vous pousser à l'action et ainsi réaliser ce que vous avez prévu. Vous savez rester longtemps concentré(e) sur une même tâche et vous pouvez vous sentir dérangé(e) par le bruit et les allées et venues qui vous entourent. Vous êtes parfois tiraillé(e) entre prendre des décisions rapides pour passer à l'action et laisser traîner les choses. Lorsque vous démarrez plusieurs tâches sans en terminer aucune, c'est probablement parce que votre environnement ne vous convient pas. Dans ce cas reportez-vous au chapitre suivant pour comprendre ce qui vous motive et mettez en place des solutions qui vous correspondent.

3.6. Le cœur de votre motivation

Lorsque nous raisonnons en terme d'orientation professionnelle, nous faisons souvent attention à ce que nos choix soient le plus près possible de nos centres d'intérêts et soient réalistes par rapport à nos résultats scolaires. De nombreuses études convergent sur ce point : « nous réussissons mieux quand nous avons du plaisir à faire les choses ». Notre cerveau est attiré vers ce qui nous donne du plaisir. Cependant, pour des raisons économiques, il n'est pas toujours possible de choisir un métier qui soit directement en lien avec nos centres d'intérêts.

D'autre part, si au lycée, les résultats scolaires sont un passage obligé pour accéder aux études qui nous intéressent, ils ont en général un impact très faible sur l'activité professionnelle elle-même. A part les professeurs qui enseignent la matière dans laquelle ils prenaient du plaisir, il existe peu de lien entre les excellentes notes en histoire obtenues au bac et la fonction de manager de projet. Il existe pourtant une motivation propre à chaque couleur et qui se situe en dehors de nos centres d'intérêts. Cette motivation nous guide tout au long de notre vie et nous pousse à faire des choix qui dirigent la plupart de nos actions quotidiennes. La motivation qui est liée à la couleur dominante restera constante tout au long de votre vie. En revanche, la motivation liée à la couleur secondaire sera plus forte mais changera à chaque fois que vous changerez de couleur secondaire.

Votre motivation constante et durable tout au long de votre vie liée à votre couleur dominante verte :

A retenir: Vous avez besoin d'un espace à vous et de tranquillité pour faire le plein d'énergie.

La motivation principale qui vous anime et dont vous devez prendre soin tout au long de votre vie est un besoin de tranquillité et de solitude. Ce qui vous ressource le plus est de pouvoir avoir des moments d'intimité seul(e) qui vous permettent d'être en contact avec votre vie intérieure et avec le calme qui vous ressource.

Pour pouvoir vivre positivement votre solitude, il est probable que vous avez ménagé des espaces en terme de temps ou de lieu qui vous permettent d'être seul(e) quand vous en avez envie et quand vous le souhaitez.

Ce qui est le plus ressourçant pour vous est d'être seul(e) à ne rien faire du tout ; c'est à dire sans activité, ni livre, ni musique et d'être simplement à ne rien faire.

Ce besoin de solitude qui est quand même un peu particulier et un peu décalé par rapport à ce que la société et la vie attendent de vous vous a peut-être amené à cacher ce besoin ou à vous éloigner de ce besoin de manière à ce que les gens ne voient pas que vous avez besoin d'être tranquille pour vous ressourcer.

Si tel est le cas, il serait extrêmement positif pour vous que vous aménagiez dans votre emploi du temps une quinzaine de minutes tous les jours que vous consacrez à ne rien faire dans un endroit calme et tranquille.

Ce temps ne sera que pour vous car si vous ne vous accordez pas des moments de pause réguliers et journaliers, vous risquez de vous disperser dans une multitude d'activités ou de tâches que vous ne terminerez pas, que vous entamerez sans les terminer et qui vous feront sentir coupable de ne pas aller au bout des choses.

Le meilleur moyen de pouvoir aller au bout de ce que vous avez entrepris est justement et principalement de préserver ces moments de ressourcement seul(e) où vous sentez l'énergie revenir en vous et vous permettent de retrouver une pensée claire.

L'expérience que nous avons acquise dans la formation auprès des entreprises sur les différents types de couleur indique que les personnes qui ont une dominante verte sont celles qui rencontrent le plus de difficultés pour s'auto-diriger.

Une des principales raisons de ce fait est que les personnes à dominante verte ont beaucoup

d'imagination et souvent se coupent de leur source d'énergie, de leur source de motivation qui est d'être bien en étant seu(e) et de vivre pleinement cette solitude. C'est à travers ces moments de solitude et d'isolement que vous allez trouver la solution à vos questions.

Aussi bizarre que cela puisse paraître, ce n'est pas en réfléchissant à vos projets que vous allez trouver les solutions, c'est en étant seul(e) et en ne pensant à rien de particulier. Quand vous consacrez du temps à la solitude, ne cherchez pas à penser à quelque chose en particulier, laissez votre esprit vagabonder et ne vous fixez pas sur une idée en particulier.

Détendez-vous, relaxez-vous et laissez simplement l'énergie revenir à l'intérieur de votre corps. La deuxième source de motivation qui est liée à la première est que pour pouvoir vous motiver dans la vie, vous avez besoin de pouvoir vous projeter dans l'avenir.

Consacrez du temps à écrire les différentes options qui s'offrent à vous pour votre avenir en particulier mais aussi sur les problèmes que vous vous posez afin de pouvoir vous projeter dans l'avenir sur ce que vous avez envie de faire.

Cette vision que vous allez développer et qui est assez naturelle pour vous va vous aider à trouver des points d'appui qui ensuite vont pouvoir vous mener. Il est nécessaire que vous consacriez du temps (tous les 4, 6 mois, ou tous les ans) à poser les différentes choses qui sont importantes pour vous et de voir comment vous allez construire l'avenir.

La définition de votre avenir sera extrêmement porteuse pour vous en terme de motivation pour pouvoir ensuite vous diriger plus facilement au quotidien.

Votre motivation actuelle liée à votre couleur secondaire orange :

A retenir : Vous êtes bien dans un univers chaleureux dans lequel les gens vous apprécient.

Actuellement, la motivation qui vous anime est de vous sentir apprécié en tant que personne par les gens qui vous entourent. Vous avez besoin de sentir que vous comptez, que vous êtes quelqu'un d'aimable, d'apprécié, et que votre présence est prise en compte et valorisée par les autres.

Pour cette raison, vous allez être sensible au fait que les gens vous disent bonjour, qu'ils vous saluent et qu'ils vous indiquent que vous existez et que votre présence est prise en compte, là où vous êtes.

Par exemple, si vous entrez dans un magasin et que personne ne vous remarque ou bien que les gens soient indifférents à vous, il y a peu de chances pour que vous achetiez quelque chose dans ce magasin. Par contre, si vous êtes accueilli par un bonjour chaleureux, vous serez plus attentif à ce que le magasin peut proposer et vous achèterez peut-être.

Cette motivation profonde que vous ressentez au quotidien vous amène vous-même à toujours prendre en compte l'autre et à être attentif à ce que l'autre sache que vous le prenez en compte. Vous allez vous sentir particulièrement ressourcé et plein d'énergie si les personnes pour qui vous travaillez vous montrent de façon claire qu'elles vous apprécient.

Professionnellement, vous aurez un bien meilleur rendement, une bien meilleure motivation si vous sentez que la personne pour qui vous travaillez vous apprécie sincèrement.

De la même manière que vous allez naturellement apporter votre soutien et votre aide aux personnes qui vous entourent, aux gens qui en ont besoin, vous allez vous-même vous sentir réconforté et ressourcé si les gens que vous appréciez vous apportent leur soutien, leur aide et leur sympathie au quotidien.

Vous allez également vous sentir particulièrement motivé si vous avez autour de vous un environnement qui est plutôt chaleureux, agréable et confortable.

Vous serez sensible au fait de vivre dans une pièce où vous sentirez des parfums que vous appréciez, des photos, des objets qui vous rappellent des personnes ou des lieux qui ont été vraiment agréables pour vous.

Vous allez être sensible à tout ce qui va vous apporter du bien être physique comme un bain bien chaud, des plantes ou des fleurs qui vous ont été offertes par quelqu'un que vous aimez bien, un animal de compagnie qui vient vous faire la fête. En fait, vos 5 sens sont en éveil pour recevoir des stimuli agréables et positifs pour vous ressourcer.

3.7. Vos rôles préférés dans une équipe

Vous allez tenir des rôles différents dans une équipe en fonction du stress vécu par l'équipe.

Votre fonctionnement dans une équipe agréable qui n'est pas soumise à une pression trop forte

Votre rôle de coéquipier "Orange" :

Vous êtes très impliqué dans le groupe et vous allez faire en sorte que tout le monde fonctionne bien ensemble. Comme vous n'aimez pas les conflits, vous avez tendance à vouloir les atténuer. Vous allez donc temporiser et soutenir les autres.

Autre rôle que vous pourrez facilement tenir dans une équipe :

Votre rôle de coéquipier "Jaune" :

Vous êtes curieux et vous aimez partir à la recherche de nouvelles idées et opportunités en allant chercher les réponses à l'extérieur du groupe. Vous êtes très extraverti et vous êtes attiré par l'inconnu et la nouveauté.

Votre fonctionnement dans une équipe soumise à une forte pression dont le climat se dégrade

Les qualités de votre personnalité ne sont pas des atouts pour travailler en équipe. Vous allez donc utiliser vos autres couleurs pour fonctionner en équipe et principalement votre couleur secondaire. En revanche, les comportements négatifs liés à votre couleur verte réapparaîtront si l'équipe est sous pression.

3.8. Votre préférence de travail au sein d'une entreprise et votre contribution à l'organisation

Les autres peuvent compter sur votre efficacité à terminer les tâches dans les temps. Vous êtes digne de confiance et vous êtes fidèle aux engagements que vous avez pris. Vous aimez les structures bien organisées et vous veillez aussi à ce que tout soit au bon endroit au bon moment.

4 - Les étapes de vos comportements sous stress

Chaque personne est différente face au stress. Cependant, en connaissant le profil psychologique d'une personne, il est possible de prévoir les différentes étapes qui vont la conduire des comportements positifs jusqu'aux comportements négatifs. Les comportements positifs ont été décrits dans les chapitres précédents. Vous allez découvrir maintenant les aspects négatifs de votre profil en commençant par les comportements les plus "légers" jusqu'aux comportements les plus "lourds". Être conscient de ses propres comportements négatifs permet de mieux gérer son stress.



4.1. Les étapes du stress

première étape : ce comportement conditionnel est intimement lié à votre personnalité dominante. Ce comportement vous est tellement naturel que vous le montrerez même quand vous savez très bien que la vie est belle.

Vous avez tendance à vous couper de la relation aux autres. Il vous arrive fréquemment d'avoir les yeux dans le vague et d'être absent(e) des conversations. Votre visage impassible ne laisse transparaître aucune émotion. Les personnes qui vous entourent pourraient croire que vous ne ressentez rien malgré votre très grande sensibilité intérieure. Vous devez être vigilant(e) de façon à ne pas vous enfermer dans votre isolement, à ne pas vous éloigner des gens qui sont importants pour vous et à vouloir cacher à tout prix ce que vous ressentez. Ce comportement, s'il dure trop longtemps vous invitera à être passif(ve), à attendre que les choses arrivent et à ne plus mettre en œuvre ce qui est important pour vous. Vous devez donc être particulièrement vigilant(e) au fait que quand vous vous isolez, c'est votre choix, c'est votre envie, c'est pour vous faire plaisir.

deuxième étape : lorsque vous montrez ce deuxième comportement conditionnel, cela indique que votre pensée devient moins claire et que vous commencez à descendre dans les comportements plus négatifs.

Vous avez tendance à faire plaisir à tout le monde. Naturellement, vous avez tendance à vouloir rendre service, à vouloir apporter votre aide et faire plaisir, mais vous le faites aussi quand cela ne vous arrange pas.

Si vous observez que vous avez accepté de rendre service, de répondre par l'affirmative à une demande qui ne vous arrange pas du tout, c'est que vous rentrez dans une zone d'inconfort, de difficulté où vous vous mettez à faire des choses qui ne sont pas ce que vous voulez vraiment.

Vous devez donc porter votre attention sur la différence qu'il y a entre le fait de faire plaisir parce que ça vous fait plaisir et le fait de faire plaisir alors que cela ne vous fait pas plaisir à vous. Vous rendez ce service, un peu contraint(e) et forcé(e) parce que vous avez du mal à dire non.

troisième étape : Lors que vous montrez ce premier comportement négatif, cela indique que votre état émotionnel s'est fortement modifié et que vous risquez de vivre des situations conflictuelles avec votre entourage.

Vous commettez des erreurs stupides que vous ne commettez pas habituellement. Ces erreurs peuvent vous attirer des reproches et des remontrances. Vous ressentez dans ces moments-là une grande confusion d'esprit et de la culpabilité.

Ces erreurs surviennent souvent lorsque vous êtes dans un environnement où vous ne vous sentez pas reconnu(e) par les autres. Dans ces cas-là, vous vous sentez mal à l'aise et vous commettez des erreurs inhabituelles parce que votre esprit est parasité par des sensations internes désagréables.

Si vous ne prenez pas garde, vous allez enchaîner les erreurs les unes après les autres. Pour sortir de ce comportement négatif il est important de vous tourner vers les gens qui vous ressourcez et ainsi retrouver des sensations agréables et votre efficacité.

Dernière étape : lorsque vous entrez dans ces comportements négatifs, que vous connaissez depuis votre enfance, c'est le signal que vous n'allez pas bien du tout et qu'il est urgent de recharger vos

batteries avant que les choses n'aillent encore plus mal.

Vous entrez dans une grande passivité en ne répondant plus aux messages ni aux invitations. Vous allez avoir tendance à commencer plus chose en même temps et à n'en terminer aucune. Vous ne dites pas non plus ce qui est réellement important pour vous aux personnes qui vous entourent. C'est pour cette raison que vous n'obtenez pas ce que vous désirez le plus. Si votre isolement devient une échappatoire, une sorte de refuge, dans le sens négatif du terme, dans le sens où cela vous permet de vous couper de la relation aux autres et de vos propres envies, il peut devenir négatif et vous amener à ne pas aller au bout de ce qui est réellement important pour vous. Votre vigilance devra porter particulièrement sur la façon dont vous vivez les moments de solitude dont vous avez besoin afin d'être toujours très au clair sur ce pourquoi vous vous isolez. Vérifiez bien que quand vous vous retrouvez seul(e), vous êtes bien en train de vous ressourcer, vous êtes bien en train de sentir que l'énergie revient en vous et non pas en train de broyer du noir ou d'attendre passivement que les choses arrivent.

4.2. Vos zones de vigilance

A retenir : Ne confondez pas solitude ressourçante et retrait passif du reste du monde.

Vous devrez être vigilant(e) de façon à ne pas vous enfermer dans votre isolement, à ne pas vous éloigner des gens qui sont importants pour vous et à vouloir cacher à tout prix ce que vous ressentez vis à vis de votre vie ou vis à vis des autres. Ce comportement, s'il dure trop longtemps vous invitera à être passif(ve), à attendre que les choses arrivent et à ne plus mettre en œuvre ce qui est important pour vous. Vous devrez donc être particulièrement vigilant(e) au fait que quand vous vous isolez, c'est votre choix, c'est votre envie, c'est pour vous faire plaisir. Si votre isolement devient une échappatoire, une sorte de refuge, dans le sens négatif du terme, dans le sens où cela vous permet de vous couper de la relation aux autres et de vos propres envies, il peut devenir négatif et vous amener à ne pas aller au bout de ce qui est réellement important pour vous. Votre vigilance devra porter particulièrement sur la façon dont vous vivez les moments de solitude dont vous avez besoin afin d'être toujours très au clair sur ce pourquoi vous vous isolez. Vérifiez bien que quand vous vous retrouvez seul(e), vous êtes bien en train de vous ressourcer, vous êtes bien en train de sentir que l'énergie revient en vous et non pas en train de broyer du noir ou d'attendre passivement que les choses arrivent.

A retenir : Soyez plus léger(e) et plus détendu(e) dans vos échanges.

Votre capacité à aller en profondeur sur les sujets qui vous intéressent peut vous empêcher d'être parfois léger(e), un peu plus superficiel(le) et de pouvoir vous laisser aller à des échanges plus simples, plus directs et à rentrer en relation avec les autres de manière assez spontanée. Cela peut vous empêcher de vous mêler à des conversations où la discussion n'est pas forcément profonde et les personnes qui échangent sont juste dans le lien, l'échange dans une cordialité simple. Vous pourriez plus développer ce côté là, qui est un côté sociable en décidant une fois par jour par exemple de vous mêler à une conversation qui n'est pas forcément extrêmement intéressante dans le contenu mais qui vous permettrait de vous entraîner à être un peu plus simple dans vos relations et à échanger sans avoir besoin forcément de vous appuyer sur un contenu solide, dans un échange ordinaire et agréable. Ce petit exercice vous aidera à développer votre sociabilité.

A retenir : Développez votre capacité d'abstraction.

Votre bon sens et votre intelligence pratique peuvent vous amener à vous éloigner de la théorie et vous éloigner de ce qui peut être conceptuel. Vous pourriez avoir une sorte d'aversion, de rejet de tout ce qui est théorique et ne pas vouloir vous laisser gagner par cette autre dimension qui est en vous mais qui pour l'instant est sous-développée. Il est même possible que vous trouviez très ennuyeux les échanges, les discussions qui sont pour vous complètement « fumeuses » dans le sens où elles ne s'appuient pas sur des cas concrets ou pratiques. Il peut être intéressant pour vous de développer un peu plus cette dimension en laissant votre esprit construire des liens qui ne sont pas forcément concrets lors d'échanges ou de réflexions. Le but n'est pas d'abandonner votre côté pratique qui est votre point fort, mais d'enrichir et de développer en plus votre capacité à l'abstraction et à théoriser sur des sujets divers et variés.

A retenir : Prenez en compte vos émotions.

Vous avez une préférence pour observer les choses de façon rationnelle, objective et finalement détachée de vos sentiments. Il pourrait être intéressant pour vous de développer en plus une sensibilité à ce que vous ressentez, à ce que vous percevez de façon émotionnelle ou intuitive dans votre prise de décisions. Plus vous serez conscient(e) que cette dimension joue un rôle dans les choix que vous faites, plus vous intégrerez ces informations non rationnelles dans l'analyse des situations, plus vos décisions seront riches, non seulement de votre capacité à être distancié(e) par rapport aux

choses et donc d'être très objectif(ve) tout en prenant en compte la partie de vous qui est plus subjective et irrationnelle. Cela vous permettra de prendre position et de prendre des décisions qui tiennent compte de ces aspects.

A retenir : Acceptez de modifier ce que vous aviez prévu.

Vous êtes tout d'abord quelqu'un de structuré(e) et d'organisé(e) et vous savez prendre vos décisions très rapidement. Vous savez rapidement ce qui vous convient et quelle est la voie à suivre pour mettre en route ce que vous souhaitez. De ce fait, vous pouvez avoir tendance à décider un peu trop vite et à rester ensuite bloqué(e) dans une décision qui a été prise sans vouloir la remettre en cause et sans vouloir la modifier. La principale conséquence de ce fonctionnement serait de vouloir rester dans ce qui est prévu et de ne pas vouloir revoir le planning, la structure ou ce qui est établi. Vous devrez donc être particulièrement vigilant(e) au fait de rester flexible et ouvert(e) aux opportunités, aux changements et de prêter attention à ne pas vous enfermer dans la structure elle-même qui n'est qu'un processus et à conserver une capacité de changement, d'ouverture et de souplesse dans votre mode de fonctionnement.

5. Les questions pour choisir un métier

Liste de questions spécialement adaptées à votre profil pour vous permettre de vérifier si un métier qui a retenu votre attention est fait pour vous.

Est-ce un métier où vous aurez la possibilité de travailler à votre rythme ?

Est-ce un métier où vous serez guidé ou encadré pour avancer sereinement dans votre activité quotidienne ?

Aurez-vous la possibilité de travailler dans un environnement calme avec un espace pour vous ?

Est-ce un métier dans lequel vous pourrez utiliser votre esprit pratique ?

Est-ce un métier dans lequel on fera appel à votre capacité à structurer, à organiser et à prendre des décisions rapidement sur ce qu'il doit être fait ?

Est-ce un métier dans lequel vous serez en contact avec d'autres personnes avec qui vous pourrez échanger régulièrement et qui vous prendront en compte personnellement ?

6 - Schéma explicatif pour comprendre votre profil en couleur

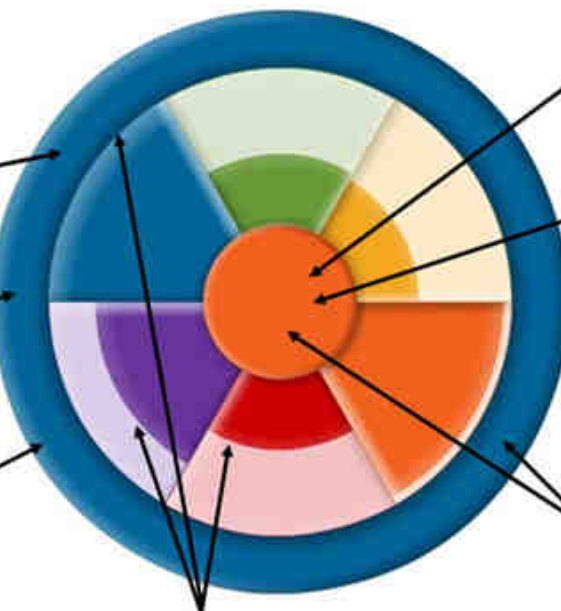
Les couleurs de la communication

Le cercle représente la façon dont nous entrons en contact avec le monde extérieur. Il y a une manière de communiquer et de percevoir le monde propre à chacune des 6 couleurs

La couleur du cercle qui entoure le diagramme correspond à la couleur dominante de la personne

La couleur dominante c'est :

- notre fonctionnement habituel tout au long de notre vie
- notre perception du monde
- notre mode de communication
- notre motivation permanente
(Cette couleur ne change jamais)



Le rond central correspond à la couleur secondaire de la personne.

La couleur secondaire c'est :

- notre motivation actuelle qui nous pousse à agir d'une certaine façon
- ce qui explique nos envies de changer de vie car cette couleur peut changer plusieurs fois au cours de la vie

Les Comportements conditionnel et négatifs d'une personne sont ceux qui correspondent à la couleur du rond central et du cercle extérieur