

Mode spontané									
Protestation						Protection			
AG. Phys.	AG. Verb.	OPP. Act.	OPP. Pass.	REG.	TRIS.	EVIT.	FUITE	FUITE En avant	AUTO Déf.
0	0	0	0	10	2	1	0	3	2

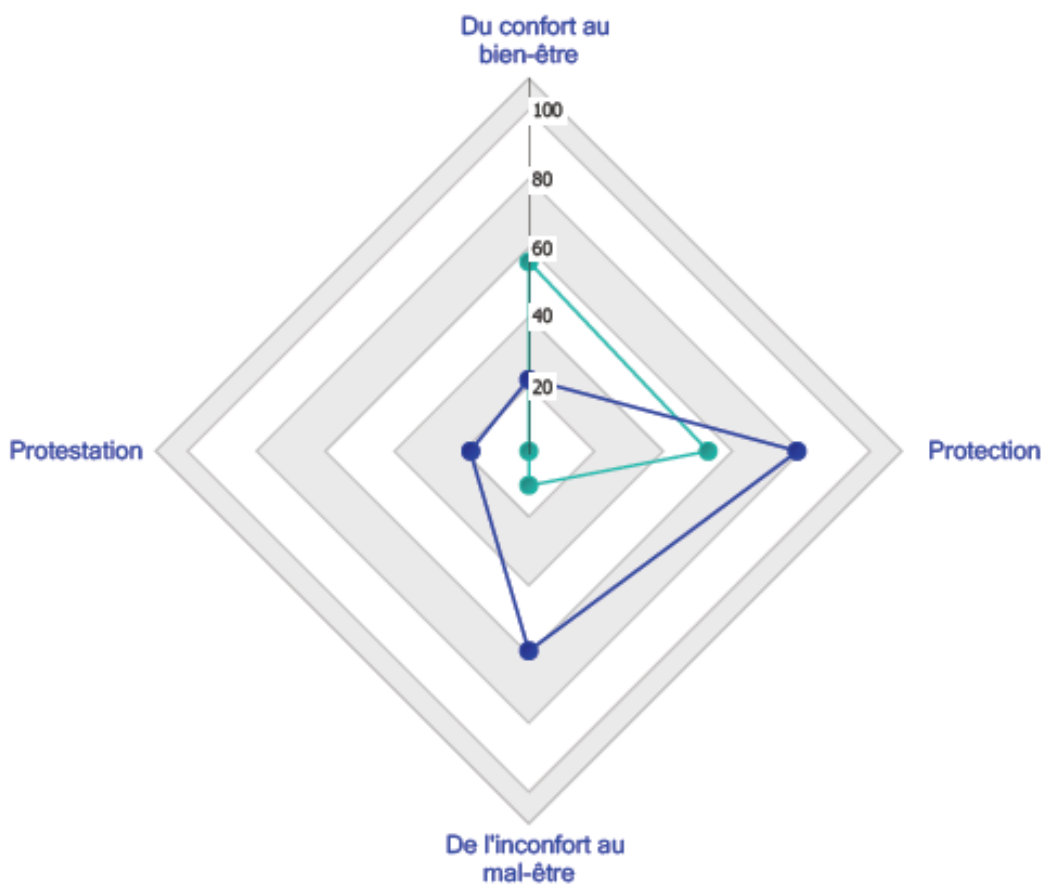
Mode sous-stress									
Protestation						Protection			
AG. Phys.	AG. Verb.	OPP. Act.	OPP. Pass.	REG.	TRIS.	EVIT.	FUITE	FUITE En avant	AUTO Déf.
0	0	1	2	4	1	1	3	5	1

## Équilibre des enjeux

	Enjeux		
	Opérationnels	Stratégiques	Politiques
		60%	33%
Brut	6	4	2
Pondérés	9,0	5,0	1,0

## Graphique

- Comportements et relations en mode spontané
- Comportements et relations en mode sous-stress



OPTIMISME AU QUOTIDIEN	
	EXCELLENT
	BON
→	MODÉRÉ
	À DÉVELOPPER
	À TRAVAILLER

PESSIMISME FACE AUX DIFFICULTÉS	
	FAIBLE
	MODÉRÉ
	MARQUÉ
→	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

ESTIME DE SOI	
	EXCELLENTE
→	BONNE
	MODÉRÉE
	À DÉVELOPPER
	À TRAVAILLER

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN	
	EXCELLENT
	BON
→	MODÉRÉ
	À DÉVELOPPER
	À TRAVAILLER

OUVERTURE AUX AUTRES	
	EXCELLENTE
→	BONNE
	MODÉRÉE
	À DÉVELOPPER
	À TRAVAILLER

CONVIVIALITÉ	
	EXCELLENTE
→	BONNE
	MODÉRÉE
	À DÉVELOPPER
	À TRAVAILLER

BESOIN DE PRECAUTION	
	INSUFFISANT
→	À DÉVELOPPER
	MODÉRÉ
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

BESOIN DE CONTRÔLE	
	ÉQUILIBRÉ
	MODÉRÉ
	MARQUÉ
	À AJUSTER
→	À TEMPÉRER

IMPATIENCE	
	ÉQUILIBRÉE
	MODÉRÉE
	MARQUÉE
→	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

CAPACITÉ DE REMISE EN QUESTION	
	EXCELLENTE
→	BONNE
	MODÉRÉE
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

CAPACITÉ À SE FAIRE RESPECTER	
	MODÉRÉE
→	ADAPTÉE
	MARQUÉE
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

ESPRIT DE CONTESTATION	
	ADAPTÉ
→	MODÉRÉ
	MARQUÉ
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

RETENUE VERBALE	
→	ÉQUILIBRÉE
	MODÉRÉE
	IMPORTANTE
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

TENDANCE À L'OPPOSITION	
→	ÉQUILIBRÉE
	MODÉRÉE
	MARQUÉE
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

TENDANCE À L'AGRESSIVITÉ	
	ÉQUILIBRÉE
→	MODÉRÉE
	MARQUÉE
	À AJUSTER
	À TEMPÉRER

## Généralité de votre profil :

Vous prenez soin de dire les choses avec nuance aux personnes qui vous entourent. Cependant, vous pourriez aussi parfois vous en abstenir par précaution et souci d'éviter tout risque de conflit.

Vous pourriez hésiter à marquer spontanément votre désaccord. Parfois cela traduit la tentation de renoncer à faire part de ce qui pourrait nous gêner ou nous contrarier. En fait, vous n'appréciez pas le conflit, soit par idéal, soit par crainte de générer de la mésentente. Il faut vous pousser un peu dans vos retranchements pour que vous osiez plus spontanément faire part de ce qui vous dérange.

Il n'y a pas dans votre manière d'exprimer ce que vous ressentez, d'animosité à l'égard d'autrui. Le conflit n'apparaît pas comme une piste spontanée de résolution de problème, bien au contraire ...

D'ailleurs, les personnes "agressives" vous dérangent facilement !

Même si la situation l'imposait, ce n'est pas dans votre nature que de chercher le rapport de force dans vos relations. Vous n'appréciez pas du tout le témoignage d'une quelconque violence, voire d'une forme d'autorité, d'autant plus qu'elle peut vous paraître facilement arbitraire ...

Vous appréciez clairement d'évoluer dans un environnement et un climat harmonieux.

Vous prenez le juste temps pour analyser les situations et ne vous exposez pas inutilement aux situations à risques. En même temps, vous pesez le pour et le contre et prenez les décisions en connaissance de cause.

Vous n'êtes pas de nature à vous décourager. Vous vous adaptez à l'adversité quand il le faut et prenez votre courage à deux mains pour faire face aux situations. L'inquiétude n'est pas du genre à vous faire reculer !

Il y a probablement en vous une anxiété de fond qui vous incite à vous lancer, sans trop traîner, dans l'action. Ne pas décider équivaldrait à perdre du temps à vos yeux et même si aux yeux de l'entourage votre investissement peut paraître précipité, il témoigne de votre courage et de votre envie d'aller de l'avant coûte que coûte ! Pour vous, il est précieux de vous investir, d'aller de l'avant, d'agir !

Il y a en vous la capacité à ne pas se « laisser marcher sur les pieds ». Cela peut parfois vous inciter à imposer votre style ou votre mode de pensée sans prendre toute la mesure de la capacité d'autrui à s'adapter à vos propres exigences.

Vous éprouvez un besoin marqué d'avancer et de concrétiser vos décisions, sans perdre de temps. Dans votre environnement, il vous est précieux de maîtriser les choses et de ne pas vous laisser dominer par des niveaux d'incertitude élevés. Cela peut vous entraîner vers un besoin, celui d'imposer votre vision ou de ne pas toujours tenir compte pleinement de l'avis de votre entourage.

Vous semblez suffisamment à l'aise dans votre quotidien pour développer un bien-être mesuré, sans beaucoup d'excès ! Il y a la solidité nécessaire pour avancer et en même temps un peu de prudence, afin de ne pas vous exposer de façon trop marquée.

Cela se traduit par une assez bonne capacité d'ouverture aux autres et l'envie de se rendre disponible. Vous savez manifester l'optimisme utile pour avancer, sans enthousiasme excessif ni de scepticisme.

L'expression de vos émotions reste globalement modérée. L'ouverture d'esprit est une posture plutôt naturelle chez vous. Cela rend le dialogue facile et les échanges plutôt aisés. Vous avez à cœur de comprendre les situations et d'accueillir les opinions d'autrui, sans pour autant vous sentir menacé dans vos propres convictions.

La remise en question fait partie de vos valeurs et vous savez défendre vos arguments, comme plier sous l'évidence. Cette souplesse fait de vous un interlocuteur appréciable et agréable, avec lequel on ne se sent pas jugé ..

## Dans les situations de tensions ou de stress

Vous prenez le temps, surtout quand la situation devient tendue, de bien réfléchir à la façon d'exprimer votre point de vue pour qu'il soit pris en compte. Toutefois, le risque émerge que vos précautions verbales n'aident pas votre entourage à d'emblée savoir ce que vous pensez.

N'attendez pas non plus trop longtemps avant de dire les choses, au risque de vous dire qu'il est ensuite trop tard pour en parler ...

Compte-tenu de votre sensibilité et peut-être même de votre réactivité, vous maîtrisez vos propos pour ne froisser personne. C'est soit de l'élégance et de la retenue, soit la peur de mal dire les choses et de blesser l'entourage ...

Vous pourriez, cependant, à trop vouloir prendre des précautions, retarder la capacité de votre entourage à accueillir vos idées et vos avis ...

C'est encore moins dans votre nature par rapport à d'habitude que de remettre en cause le système, de dénoncer les dysfonctionnements, de rechercher la petite bête ...

Et si votre souci de vous montrer d'une certaine manière compréhensif constituait un moyen pour vous de vous épargner des préoccupations pas vraiment essentielles ...). Vous prenez soin de ne pas éveiller la susceptibilité des personnes de votre entourage en tenant des propos maladroits ou abruptes. Si vous le faites, c'est que la situation l'impose à vos yeux et vous prenez soin de vous en expliquer !

Il y a chez vous un profond besoin d'être respecté et par conséquent, de ne pas brusquer votre entourage. Vous êtes soucieux de ne pas mettre de l'huile sur le feu. La modération reste une de vos qualités. La violence, pour vous, ne résout jamais rien !

Même lorsque les situations ne vous sont pas très favorables, vous n'êtes pas du style à vous battre pour imposer ou faire respecter une règle. Soit, vous faites confiance en la capacité de chacun à s'ajuster, soit, vous considérez qu'il ne sert à rien de vouloir changer les gens ...

De plus, chez les autres, les réponses porteuses d'agressivité ou de brutalité vous dérangent profondément, avec le risque parfois de les minimiser aussi ...

Sous stress, votre dosage du risque reste maîtrisé ! Vous ne vous précipitez pas et pour vous rassurer le cas échéant, vous prenez soin de poser les éléments utiles à votre jugement et vos décisions, avec une certaine tranquillité.

Sous stress, la prudence est de mise et renoncer vous paraît être parfois aussi un gage d'intelligence ! D'autant que les choses vraiment importantes vont forcément se rappeler à vous. Donc pas d'excès de zèle !

Le stress amplifie votre anxiété de fond ! L'attente est vécue comme de l'immobilisme et de l'inconscience. Il est impérieux pour vous d'agir, sous faute de s'exposer à des conséquences bien plus périlleuses de patienter que de foncer ! Pour votre entourage, cela peut s'apparenter à une forme de fébrilité, laquelle peut nuire à votre sagesse du moment ...

Cette sensation de contrainte génère un sentiment d'angoisse qui pourrait paradoxalement vous faire prendre des risques et vous exposer. Si vous braviez les règles, ce pourrait être perçu comme une provocation, alors que vous êtes mu(e) par un potentiel besoin impérieux d'agir.


Vous avez le sens des règles et les faire respecter comme les respecter vous-même est assez naturel. Vous n'allez cependant pas forcer votre nature pour exercer une autorité que vous pourriez considérer abusive, même si cela vous permettrait d'arriver à vos fins. Vous n'aimez pas contraindre votre entourage ou alors qu'en cas de nécessité.

Ne pas imposer aux autres votre façon de faire sans être non plus exposé aux exigences des autres ce serait possiblement perçu comme une légère forme d'intolérance ...

Sous pression, votre besoin de contrôle sur les situations est marqué. La prise de recul est importante, afin de minimiser les risques et de construire des décisions mûrement réfléchies. Il est clair qu'en revanche, vos décisions sont prudentes, rarement précipitées et le fruit de fréquents allers et retours de validation. Votre besoin d'avancer et de concrétiser vos projets vous incite à surtout ne pas perdre de temps !

Il y a chez vous sous stress le besoin marqué de maîtriser, contrôler, réduire les incertitudes, au risque de montrer moins de souplesse dans votre capacité d'adaptation. En situation de tension, vous semblez vouloir conserver la maîtrise de vos émotions et donnez à voir une image d'assurance et de solidité.





La remise en cause qui peut vous être imposée ne vous fragilise ou ne vous trouble pas et vous invite à vous adapter à votre entourage et/ou votre environnement. Il y a suffisamment de souplesse et de force à la fois, pour vous permettre de vous en sortir avec efficacité. Il y a là une assez bonne capacité d'adaptation au stress.

En complément, il est à noter que les situations de stress ont naturellement un impact plutôt inconfortable sur votre confort émotionnel. Cela n'est en rien étrange et témoigne juste du fait que vous êtes plus à l'aise dans des niveaux de stress "normaux". Cela témoigne également de votre capacité à trouver des solutions pour tenter de sortir rapidement des situations de fort stress.



## Vos équilibres émotionnels

Pour apprécier et comprendre ce que sont ces équilibres émotionnels, voici 3 définitions utiles :

- Les enjeux opérationnels

La dimension des enjeux opérationnels renvoie au Réel et à ce qui est de l'ordre du mesurable et du tangible. Tout se fonde ici sur le principe de la preuve et des résultats concrets accessibles par la raison. On se réfère à des certitudes qui permettent de différencier l'explicite de l'implicite. Le hasard n'y a pas sa place et les sentiments dans une moindre mesure.

On s'inscrit dans une logique rationnelle qui détermine ce qui est de l'ordre du démontrable.

- Les enjeux stratégiques

La dimension des enjeux stratégiques fait référence à un Imaginaire qui peut être un idéal de développement potentiellement accessible. Ce n'est donc pas un imaginaire qui ne serait qu'utopie.

Cet imaginaire se nourrit d'une vision, voire d'une intuition pour un projet, un rêve, une perspective.

C'est une perspective d'avenir dont l'enjeu est de proposer une alternative stratégique qui fasse rêver et engage l'entreprise dans la préservation ou l'enrichissement de sa mission fondamentale. Cette dimension détermine l'avenir.

- Les enjeux politiques

La dimension des enjeux politiques fait référence à ce qui donne du sens, à tout ce qui a une valeur

Symbolique. Elle se nourrit des signes qui seront interprétés par chacun à sa façon.

C'est cette dimension qui capte l'attention. Elle permet à chacun de donner une signification à l'intention qui nous guide. Elle se fonde sur ce qui est de l'ordre de l'imprévisible, de l'intuition et du sentiment. Elle autorise toute explication plausible, nous influence en préservant la liberté d'expression et d'action de chacun.

## Pour ce qui vous concerne

La dimension des enjeux opérationnels est la plus développée chez vous. Cela implique que vous êtes centré sur la manière de réaliser votre tâche. Vous êtes attaché aux résultats qui priment sur la forme et êtes attentif à ce que les conséquences et effets soient conformes aux objectifs fixés. Vous pourriez être animé par la croyance que les résultats parlent d'eux-mêmes et qu'il n'est pas forcément utile de rechercher à se mettre soi-même en valeur ... Vous ne voulez pas passer pour un imposteur ! Vous savez affirmer votre légitimité à l'aide d'une posture d'autorité ou d'assurance, basée sur votre compétence. Vous avez à cœur de rechercher dans les événements qui se déroulent autour de vous les preuves de la pertinence de vos choix, décisions et modes de fonctionnement.

Enfin, vous vous inscrivez dans l'action présente, mesurable permettant de délivrer du résultat et privilégiez un mode de participation en équipe orienté solution.

Vous êtes peu centré sur les ressentis des uns et des autres ou cherchez à les mettre à distance dans la mesure où vous pourriez vous en méfier un peu !

Il est sans doute important pour vous de bien contrôler vos émotions quitte à les minimiser aussi ! Les aspects affectifs ne représentent pas l'essentiel de vos préoccupations. On ne peut pas dire que vous ne soyez pas intéressé par les autres et leurs états-d'âme, mais les préoccupations affectives et le registre des sentiments ne retiennent pas prioritairement votre attention au travail.

Vous accordez une importance prédominante à ce qui est de l'ordre du tangible, des résultats, de ce qui est concret, contrôlable et mesurable.

Ce goût développé pour le quotidien marque une primauté pour les aspects opérationnels. Ils constituent selon vous un repère sûr et efficace pour pouvoir parler des choses.

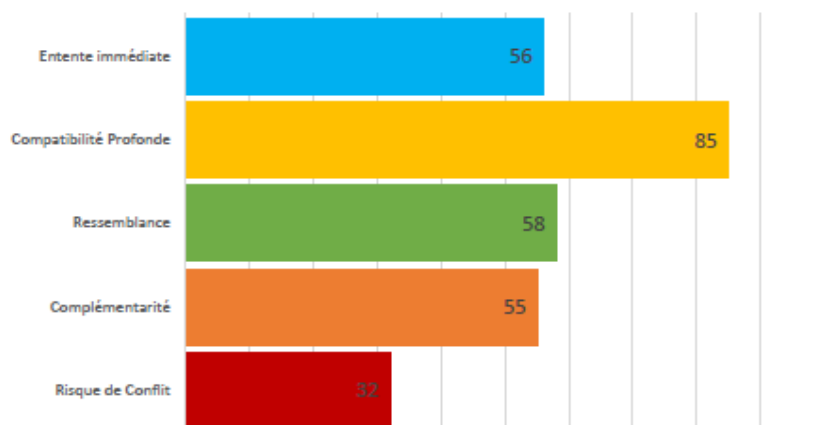
Vous reconnaissez facilement l'expertise des autres et il est d'ailleurs probable que votre légitimité s'appuie avant tout sur vos résultats et non sur une quelconque aptitude à briller ou se mettre en avant ...

## Quotient de Relation

# 67



Idéale  
**Agréable**  
Cordiale  
Délicate  
Compliquée



## Entente immédiate

## 56



Votre entente immédiate dans le travail est correcte, mais sans excès ! Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous entendre, mais qu'il est possible de devoir l'un ou l'autre vous y reprendre à plusieurs reprises pour parvenir à bien parler de la même chose. Il est donc important de prendre soin de valider que ce que vous vous dites est bien compris par l'autre. N'excluez pas de prendre du temps à reformuler ce que vous avez compris, à interroger l'autre sur ses objectifs, projets ou intentions.

Cela est utile pour éviter tout malentendu et parvenir à vous aligner en termes d'enjeux opérationnels, d'objectifs long-termes ou d'enjeux humains.

Il ne s'agit pas d'intelligence, mais de manière de raisonner sur le même sujet. Ce n'est pas parce que vous parlez du même sujet que vous l'appréhendez chacun selon le même angle de vue.



Un point favorable ici concerne votre "ressemblance" qui est plutôt élevée. Cela peut vous aider à rééquilibrer et développer votre entente immédiate grâce à votre capacité mutuelle à développer votre complicité.

Même si vous pouvez avoir du mal à instantanément vous caler dans vos échanges, remettez-vous en à votre intuition pour avancer sur des chemins communs et vous verrez une certaine complicité s'installer plus favorablement.

## Compatibilité profonde

85



Votre compatibilité profonde est excellente. Cela témoigne d'un partage de valeurs et d'idéaux d'un niveau vraiment élevé. Ce sont des choses qui comptent pour chacun d'entre nous et qui sont alimentées par exemple par des valeurs de justice, de sécurité, de bienveillance, d'optimisme... Entre vous, cela implique une reconnaissance mutuelle de la valeur de l'autre qui, soit existe déjà, soit est appelée à se développer à l'épreuve du temps et surtout des actes ! Dans votre relation professionnelle, cela implique d'accorder la même importance aux mêmes enjeux et de ne pas avoir à se poser la question d'une éthique ou d'une déontologie qui ne seraient pas partagées. Ce haut niveau de compatibilité profonde pose les bases d'une relation plus facilement solide et durable. Dans ces conditions, vous parvenez à construire un mode de collaboration fondé sur la confiance et le partage. Un taux de compatibilité profonde aussi élevé fait souvent sauter la barrière du jugement vis à vis de l'autre personne avec laquelle ce taux est partagé et invite plus facilement à un équilibre harmonieux fait d'exigence comme de tolérance entre vous ! Il y a, enfin, une concordance très élevée sur des points comme la même manière d'appréhender le quotidien, la même façon de s'intéresser aux autres ou aux sujets liés au travail, la même rigueur méthodologique ou le besoin de comprendre les enjeux et de les confronter. Bref, vos valeurs s'accordent vraiment très favorablement et c'est un point fort dans la perspective d'une collaboration durable !



A la lumière de l'homogénéité des indicateurs relationnels, il n'y a ici pas la nécessité d'apporter d'autres recommandations supplémentaires !

## Ressemblance

## 58



Il y a une assez belle complicité réelle ou possible entre vous !

La connivence peut facilement s'instaurer et se renforcer au fur et à mesure de votre collaboration. Il y a même de temps en temps des façons similaires de réagir ou de ressentir les choses, ce qui facilite votre alignement sur les sujets !

Cela permet de se comprendre sans forcément aller dans le détail des explications. Chacun capte assez bien le signal de l'autre et cela contribue peu à peu à renforcer la cohésion et la force de votre entente.

Cette ressemblance assez élevée dans votre manière de ressentir les indices du quotidien vous permet d'optimiser votre temps dans la gestion des dossiers, dans la compréhension des consignes, feedback ou partage d'informations.

Vous pouvez être l'un pour l'autre des alliés dans le respect partagé et durable des intérêts mutuels.



Comme votre "compatibilité profonde" est élevée, vous pouvez être, l'un pour l'autre, des alliés particulièrement loyaux. Vous ferez donc plus spontanément appel au concours de l'autre en confiance !

Compte-tenu de votre quotient de la relation très satisfaisant, cela permet de pouvoir mutuellement vous comprendre sans être forcément obligés de formuler en détail les sujets de travail. Chacun capte le signal de l'autre et cela renforce la cohésion et la force de votre entente !

## Complémentarité

# 55



Votre complémentarité professionnelle est tout à fait correcte et vous permet de vous apporter mutuellement des idées, d'échanger, de discuter, dans une forme de sérénité. Vous pouvez vous appuyer sur la vision additionnelle de l'autre qui peut nourrir votre réflexion commune et inversement. C'est notamment très utile dans la gestion de projets soit opérationnels, soit stratégiques, comme la création ou le management. Les apports d'idées se font dans la prise en compte des repères de l'autre et peuvent être éclairants dans la compréhension commune d'une situation, d'un enjeu, d'un problème. La coopération s'en trouvera d'autant plus optimisée.

Cette configuration de matching témoigne d'une forme de tranquillité dans votre gestion de la complémentarité de vos approches et de vos points de vue.



La coopération se trouve d'autant plus optimisée que votre quotient de la relation est ici élevé.

Cette configuration de matching témoigne d'une forme de tranquillité dans votre gestion de la complémentarité de vos approches, de vos points de vue.



## Risque de conflit

32



Votre taux de risque de conflit est plutôt peu élevé ! Cela implique qu'il y a certes une forme de stimulation dans vos échanges qui passe par la capacité à se dire les choses, sans pour autant que ce soit un affrontement à l'autre, au sens strict.

Vous pouvez ne pas être d'accord, sans forcément l'exprimer ouvertement et sans que cela nuise d'ailleurs à votre entente professionnelle durable.

Veillez toutefois à prendre en compte vos sensibilités respectives qui peuvent ne pas être identiques. L'un peut être plus sensible que l'autre au conflit ou au rapport de force. Parlez-en entre vous pour vous aligner si c'est utile.

Notre conseil : en étant vigilants l'un et l'autre à ne pas "forcer le passage", vous saurez vous préserver de conflits inutiles et fatigants.



Cette configuration témoigne globalement d'une proximité relationnelle qui se voit caractérisée par suffisamment de confort dans vos échanges ! Les choses se font plutôt facilement et la recherche d'harmonie et de sérénité communes sont favorables pour parvenir à travailler dans le plaisir, même si quelques anicroches peuvent obscurcir temporairement vos échanges, mais sans conséquences !

Ce n'est pour autant pas une garantie totale. Une trahison, une rivalité liée à votre histoire commune peut enrayer cette assez belle mécanique relationnelle. Si c'était le cas, revenez sur ce passé potentiellement douloureux pour réparer votre lien de cette blessure !

## Quotient de Relation

Ce quotient est la pondération des 5 dimensions ci-dessous et permet d'avoir un indicateur global de la distance/proximité relationnelle au travail entre les personnes

## Entente Immédiate

C'est la capacité que l'on a à se comprendre quand on se parle ! Nous utilisons les mêmes canaux de communication qui facilitent notre capacité à partager nos points de vue sans être obligés l'un ou l'autre de reformuler nos propos pour être bien compris.

## Compatibilité profonde

C'est le fait de partager des valeurs, une idéologie qui nous rapprochent ou nous éloignent. Ces valeurs sont nourries par nos émotions et témoignent des choses qui comptent pour nous et qui sont alimentées par nos valeurs de justice (colère), de sécurité (peur), de bienveillance (tristesse), d'optimisme (joie).

## Ressemblance

C'est la capacité que l'on a à être alignés sur nos ressentis face aux événements du quotidien. C'est la signature d'une sensibilité commune qui facilite une compréhension immédiate partagée et qui favorise l'instauration d'une connivence et d'une faculté à se comprendre sans se parler.

## Complémentarité

C'est quand nous sommes capables de nourrir l'échange par des points de vue similaires, complémentaires ou opposés. Le challenge dans l'échange va du plus faible au plus élevé.

## Risque de conflit

Certains considèrent que la relation est un rapport de force et peuvent favoriser l'instauration d'une rivalité. D'autres à l'inverse renoncent à imposer leur point de vue pour ne pas générer de conflit et cela peut aller jusqu'au sacrifice. Pour d'autres ce n'est pas un sujet.