

Particulier

Professionnel

Évaluation réalisée le 16 mai 2023

## PROFIL SERUM

Par Mehdi TAYEB



**Laurent DUPONT**

45 ans

Fiabilité = 99%

Bonjour Laurent,

Pour exploiter tout le potentiel de ce document, je vous préconise de trouver un endroit au calme, où vous pourrez pleinement vous concentrer et découvrir une cartographie précise de vos compétences comportementales (Soft Skills) avec toute l'attention qu'elle mérite.

Prenez le temps de lire chaque page de ce rapport, plusieurs fois s'il le faut, et n'hésitez pas à prendre des notes et à surligner les points qui vous paraissent les plus intéressants.

Attachez une attention particulière au paragraphe traitant des « connexes de vie ». Assurez-vous d'une prise en compte fine, afin que ces éléments deviennent pour vous un excellent guide dans votre vie de tous les jours.

En feuilletant ces quelques pages, vous allez découvrir ou redécouvrir des particularités qui vont vous paraître plus lumineuses, pour vous comprendre vous-même et aller de l'avant.

---

Ce rapport est une photo actualisée, pragmatique et non figée de vos aptitudes comportementales d'aujourd'hui. Il ne correspond probablement pas à votre profil d'hier et il est impossible d'affirmer avec certitude qu'il sera identique dans quelques années. Profitez de ce miroir personnel pour réaliser une introspection généreuse et prospective.

Il vous sera utile pour :

- > Mieux vous connaître.
- > Améliorer vos relations interpersonnelles.
- > Interpréter, adapter et comprendre votre environnement.
- > Préparer un entretien d'embauche ou un examen.
- > Optimiser les liens professionnels de subordination.
- > Élaborer un plan d'action personnalisé pour développer une vie plus en harmonie avec vos aspirations personnelles, professionnelles, amoureuses et familiales.

Et maintenant, je vous laisse découvrir votre Profil SERUM.

Bien cordialement,

**Mehdi TAYEB**

Praticien SERUM confirmé

*Bonne lecture !*

# Votre parcours

- 4** - Les principes SERUM
- 5** - Les 5 domaines SERUM
- 7** - Équilibre comportemental
- 10** - Indices visuels
- 11** - Votre escalier
- 12** - Potentiels
- 13** - Management
- 14** - Structure de communication
- 15** - Les couleurs relationnelles
- 18** - Les connexes de vie
- 22** - Gestion du stress

## Les principes SERUM

Il n'y a pas de bon ou mauvais profil ! C'est le premier et le plus important des principes de l'outil d'analyse comportementale SERUM. En revanche, et parce que chaque personne est différente, certains profils seront plus adaptés à une situation particulière ou à une fonction précise ; il y a aussi des profils plus compatibles avec d'autres. Mais parmi les 16807 profils SERUM possibles, vous devez retenir qu'aucun n'est meilleur ou pire qu'un autre.

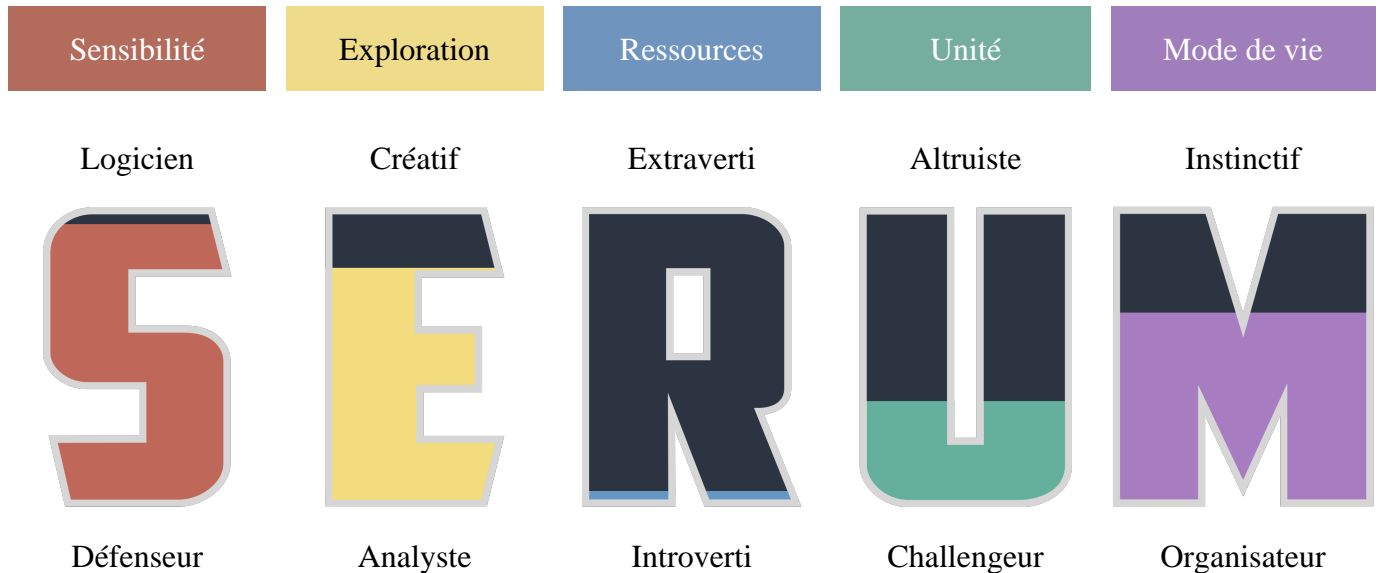
SERUM est avant tout un concept pragmatique qui définit le comportement visible. La psychologie n'est pas proscrite, mais elle est adaptée et simplifiée pour passer de l'invisible au visible. Ce qui fait de SERUM, un outil parfaitement accessible et compréhensible par tous. Qu'est-ce donc que le visible ? On parle ici du comportement réactionnel, visible par votre entourage et vous-même. Et même si celui-ci n'est pas toujours compris et parfois mal interprété, il se voit. SERUM décrit avec précision la manière dont chaque profil réagira dans une situation donnée. Il est donc possible d'anticiper ses propres réactions et celles de vos interlocuteurs. Ainsi, SERUM s'impose comme un lexique de définition comportementale.

---

Votre profil d'aujourd'hui n'est peut-être pas celui de demain. Vous devez être conscient que tout au long de votre existence, certaines situations particulièrement fortes émotionnellement, heureuses ou malheureuses, peuvent engendrer chez vous une bascule comportementale. Ce changement intrinsèque ne se fait pas du jour au lendemain. Il s'inscrit dans la durée, et la transition peut même se dérouler sur plusieurs années. Cette bascule comportementale touche rarement tous les domaines (Sensibilité, Exploration, Ressources, Unité et Mode de vie) de votre personnalité. Au cours de votre vie, ce changement interne s'opère le plus souvent sur une ou deux caractéristiques de votre profil comportemental. Prenons l'exemple d'une femme initialement extravertie qui, à la naissance de son premier ou deuxième enfant, va naturellement et progressivement basculer vers l'introversion.

Enfin, une bascule comportementale n'est pas toujours le résultat d'un événement impactant. Celle-ci peut être tout simplement le fruit de la maturité. En effet, votre perception du monde peut changer avec l'âge et les rides qui s'installent sur votre visage. Toutes les expériences vécues marquent au fer rouge votre ADN Comportemental, allant parfois jusqu'à gommer une partie de celui-ci pour la redessiner avec votre nouvelle vision du monde.

# Les 5 domaines SERUM



## Sensibilité

La sensibilité caractérise la manière dont un jugement ou un événement extérieur est ressenti. Le degré de sensibilité d'une personne influe sur sa capacité à rester objective ou subjective dans son appréciation, en fonction de la manière dont elle va utiliser sa grille de valeurs personnelles. Les **Logiciens** fondent leurs jugements sur les lois, les règlements et la logique sans prendre en compte les sentiments ou les émotions. Les **Défenseurs**, quant à eux, sont des personnes de convictions dont les principes guident leurs réflexions.

## Exploration

Ce domaine détermine la manière dont une personne va explorer un sujet ou un événement. Les **Analystes** ont besoin d'un cadre et d'une structure qui leur permet de comprendre une situation dans son entièreté. Ils sont pragmatiques, rigoureux et curieux. Ainsi, leur curiosité leur permet de recueillir les détails dont ils ont besoin. Les **Créatifs** explorent le monde différemment. Moins pragmatiques, ils n'entrent pas dans les détails et la vision globale d'une situation leur suffit. Plutôt disposés à se projeter dans les perspectives que de travailler sur le présent, ils possèdent une grande capacité d'innovation.

## Ressources

Dans sa vie quotidienne, une personne dépense une certaine somme d'énergie, que ce soit de manière active ou passive. Ce domaine détermine la façon dont cette énergie se reconstitue. Ainsi, les **Extravertis** puiseront leur force dans leurs échanges avec leurs collègues, amis, famille voire même pour certains des inconnus, tandis que les **Introvertis** chercheront à s'isoler dans un endroit calme et reposant pour recharger leur batterie. Se ressourcer est vital et permet de retrouver une pleine énergie et le dynamisme suffisant pour initier ou poursuivre des projets et les réussir.

## Unité

Cet item détermine vers qui sont orientées les priorités d'un individu. Pour les plus **Altruistes**, leurs priorités seront clairement tournées vers les autres. Ils peuvent parfois même mettre de côté leur ambition personnelle afin de faire plaisir ou de répondre à un besoin de leur entourage. Ici, les **Challengeurs** sont ceux qui se donnent les moyens d'atteindre leurs objectifs personnels. Cette volonté de réussir n'est pas négative, et les priorités du moment peuvent être temporaires ou s'inscrire dans la durée. Ainsi, les chemins empruntés par un individu pour mettre en œuvre ses objectifs définiront sa volonté de tourner ses actions vers les autres ou pour répondre à ses aspirations personnelles.


## Mode de vie

Ce domaine met en exergue la manière avec laquelle une personne va organiser sa vie autour de 3 critères : organisation temporelle, organisation matérielle et capacité d'adaptation. En effet, la structuration du temps et matérielle peut se répercuter sur la capacité d'adaptation au sein de l'environnement dans lequel une personne évolue. Les **Instinctifs** se sentent prisonniers lorsqu'ils doivent suivre un emploi du temps alors que les **Organisateurs** estiment qu'il est important de savoir de quoi seront faits les jours prochains. Les deux notions importantes de cet item sont : l'organisation et la gestion des imprévus. C'est un item relativement facile à déterminer puisque ses effets sont souvent très visibles par l'entourage. Le désordre ou à l'inverse une organisation rigide peut avoir des impacts importants sur un individu et ses proches.


# Équilibre comportemental

Cette page démontre que SERUM n'est pas un outil « enfermant ». En plus de ses 16807 profils différents, le graphique ci-dessous montre qu'un individu n'est pas lié à une seule orientation. Par exemple, une personne disposant d'une préférence à l'extraversion (histogramme bleu), dispose également d'une caractéristique comportementale dédiée à l'introversion. Pensez que personne ne possède une même orientation à 100%.

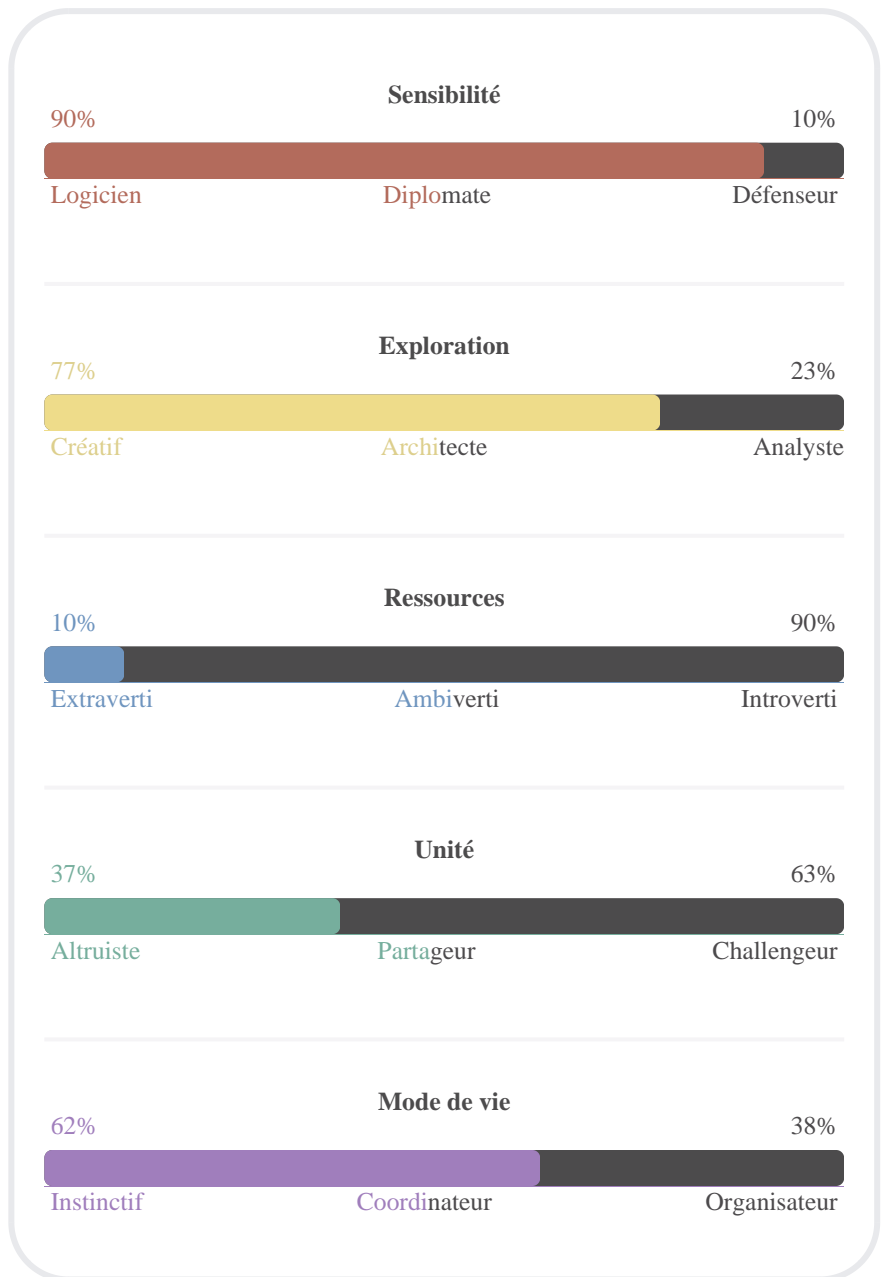
Votre ADN-C



**65024**



[Télécharger votre ADN-C](#)



## Votre comportement

### ***C'est indiscutable, les règles sont les règles !***

Votre personnalité est très clairement tournée vers l'objectivité en tout temps et en tout lieu ! Seuls les lois et les règlements comptent. Vous vous montrez hermétiques aux considérations sociales, surtout lorsque celles-ci sont fondées sur des sentiments ou impressions personnelles. Les sentiments des autres pourraient même vous contraindre à ne plus les écouter, puisque vous estimez que ces discussions pleines d'émotions sont ennuyantes et sujettes aux disputes. Vous vous placez très souvent en observateur plutôt qu'au cœur de l'action et vous êtes très doué pour analyser ce qui ne fonctionne pas dans une relation interpersonnelle. Votre façon d'être peut amener certaines personnes à vous considérer comme « inhumain » tant vos propos peuvent paraître froids et indifférents. Les plus sensibles rencontreront du mal à communiquer et échanger avec vous. Votre manière de prendre des décisions est simple : la loi, c'est la loi ! Cependant, sur quelques rares sujets qui vous touchent au plus profond de vous-même, vous pouvez vous montrer plus subjectif que vous l'êtes au quotidien.

### ***Vers quelle planète puis-je m'évader ?***

Et si on partait sur les chemins lointains de votre esprit ? Vous avez une belle imagination et votre esprit regorge d'idées originales. Vous préférez largement vous attarder sur les perspectives à venir plutôt que sur l'instant présent qui fait déjà partie du passé. Ainsi, votre réflexion portera plus facilement sur les possibilités futures que sur les réalités immédiates. Vos idées ne manquent pas de saveur et vous pouvez en faire bénéficier vos collègues professionnels ou vos proches ; bien que ces derniers puissent parfois éprouver du mal à vous suivre ou même à vous comprendre... Les explications trop longues ont tendance à vous exacerber. Ainsi, avec vos amis ou votre conjoint(e), surtout s'ils sont analytiques, vous allez systématiquement fuir ou éviter les discussions dont les « détails inutiles » vont inévitablement inonder leurs propos. Et même si vous pouvez parfois passer pour un rêveur, c'est peut-être seulement que vous réfléchissez longuement à d'autres horizons.

### ***Seul, quel bonheur.***

« Vite, un endroit isolé, car j'en peux plus ! ». Vous êtes un introverti qui puise son énergie dans son monde intérieur. Vous fuyez la foule et les situations regroupant de nombreuses personnes. Votre préférence ? Une île déserte ! C'est presque ça... Vous n'êtes jamais aussi bien que lorsque vous êtes seul, totalement seul ; quand vous êtes isolé du monde, loin du bruit, loin des gens. Le monde qui est le vôtre, suffit à vous donner entière satisfaction. Cependant, il est évident que parfois vous aimez vous retrouver avec quelques rares amis pour des événements occasionnels. Mais de suite après ce moment d'échange social, vous allez chercher le calme et le silence de la solitude et de la pensée. Vous aimez généralement comprendre le monde avant de l'aborder et la réflexion avant de passer à l'action. Certaines personnes peuvent interpréter votre grande introversion comme une forme de « snobisme » mais il n'en est rien.



## Votre comportement

### ***J'aimerais réussir.***

Bien que vous ayez des objectifs personnels à atteindre, il est hors de question qu'ils nuisent à vos proches. D'ailleurs, ses objectifs doivent permettre à terme de mettre à l'abri votre famille. Ainsi, vous allez mettre en œuvre tout ce qu'il sera nécessaire pour parvenir à réaliser vos projets. La réalisation de votre ambition est une priorité, mais elle n'est pas absolue. Il peut surgir des événements qui vous feront changer de trajectoire. Dans ce cas, seuls les objectifs qui vous tiennent le plus à cœur survivront. Dans tous les cas, vous n'oubliez pas ceux qui vous entourent. Votre intérêt pour les autres se limite bien souvent à eux d'ailleurs. Vous ne cherchez pas à aider la terre entière, car vous estimez que vos aspirations personnelles sont déjà bien difficiles à atteindre. Et même si vous ne souhaitez pas parler ouvertement de vos ambitions, vos actes du quotidien peuvent les mettre à jour.

### ***On verra bien demain...***

La planification n'est pas votre priorité. Mais vous êtes conscient que parfois la mise en place d'un emploi du temps cohérent est indispensable, particulièrement dans un cadre professionnel. Vous aimez partir du jour au lendemain sans avoir tout planifier. Mais le manque d'organisation a pour vous ses limites. Vous ne pouvez pas non plus partir sans n'avoir absolument rien prévu, même au dernier moment. Pour la prise de décision, vous avez un principe tout simple : « Attendons encore un peu afin de voir si d'autres possibilités se présentent à nous. ». Ainsi, vous préférez prendre du temps avant de vous décider pour être certain de ne pas vous précipiter et passer à côté d'autres opportunités. Cette attitude pourrait irriter certains de vos proches qui ont besoin de réponse rapide et d'une planification plus poussée. Mais pour vous, ce n'est pas un problème, vous vivez très bien avec votre mode de vie.

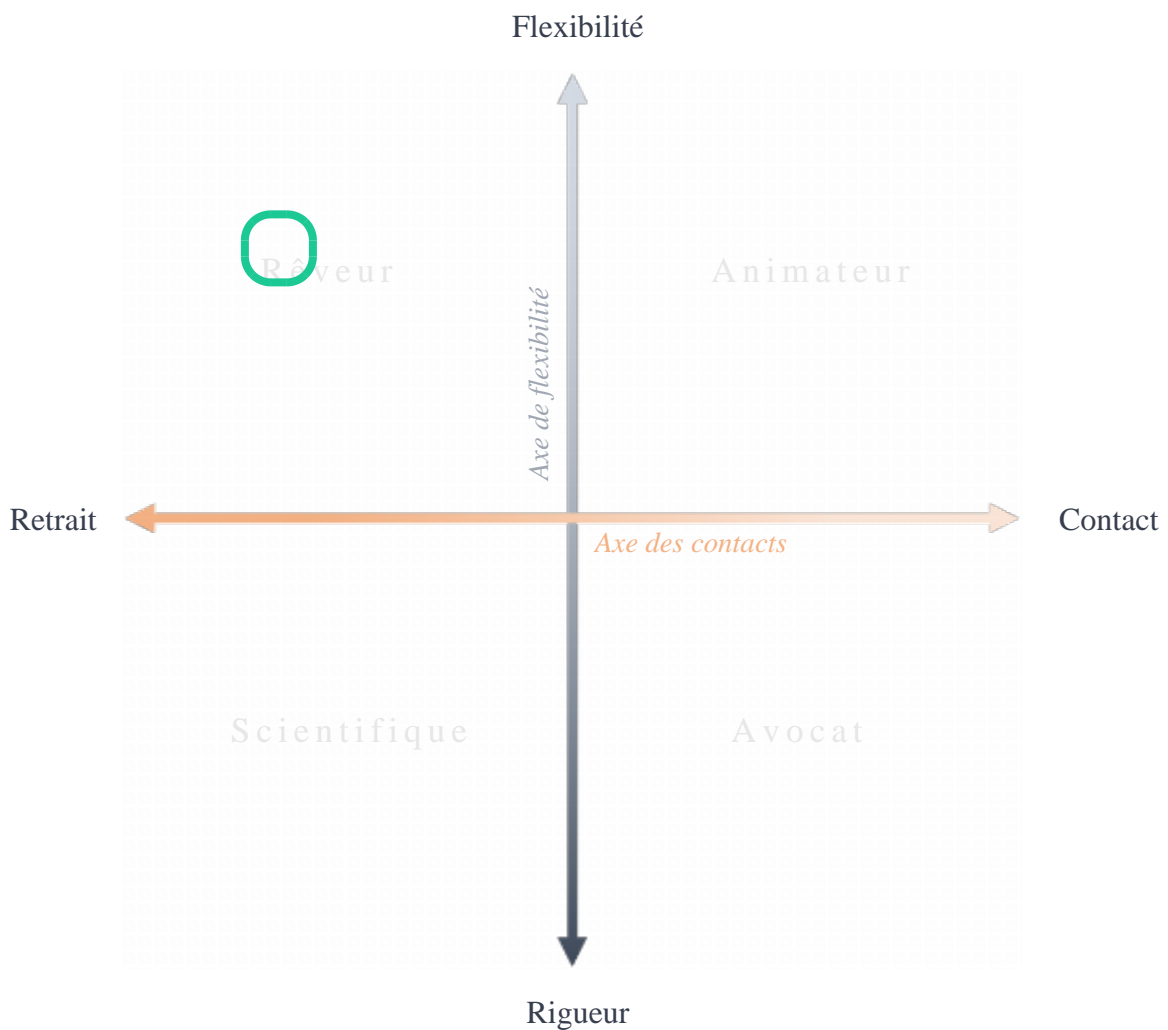
# Indices visuels

## Indice des contacts (R+U = 2)

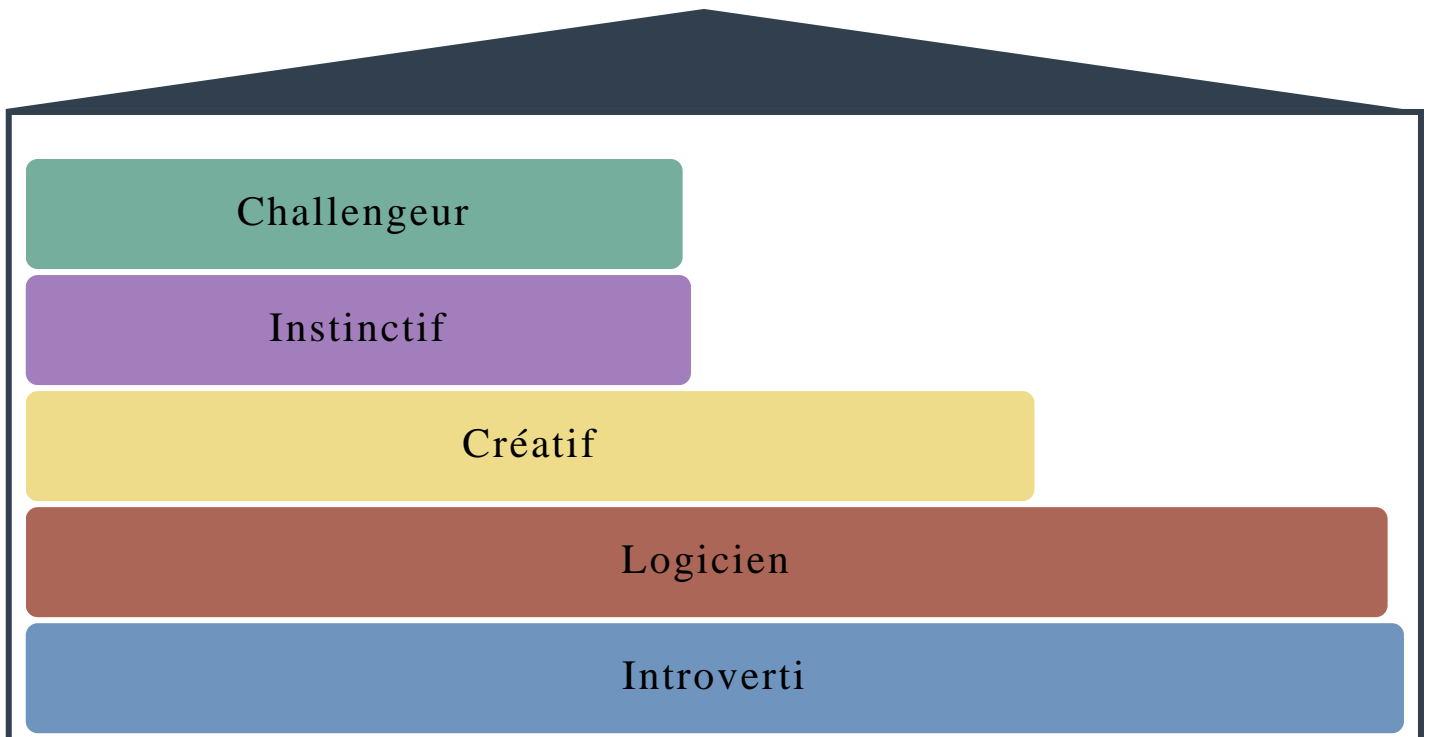
Mise en graphique de votre volonté à vous connecter à votre entourage (→ Contact) ou bien à rechercher la solitude (→ Retrait).

## Indice de flexibilité (S+E+M = 15)

Mise en graphique de votre rigueur comportementale et convictionnelle (→ Rigueur) et votre faculté d'accepter tout types de situations (→ Flexibilité).



## Votre escalier



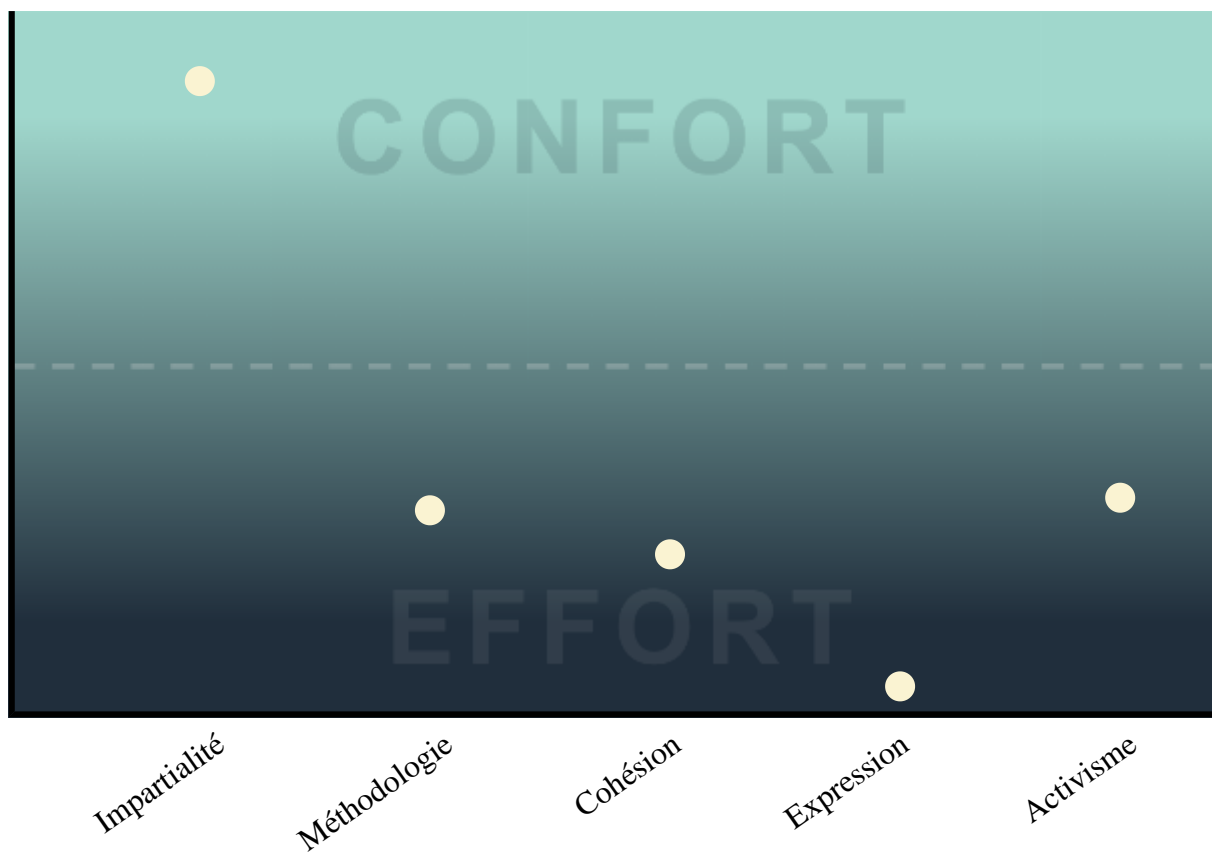
### Explication :

Lorsque vous évoluez en société, particulièrement dans un milieu professionnel, vous adoptez probablement un comportement dit "social". Il s'agit du comportement que vous estimez être le plus adapté à votre environnement, c'est votre masque. Cet escalier met en avant vos orientations existentielles. Il s'agit de vos caractéristiques comportementales préférées et naturelles. C'est votre véritable savoir-être, celui que vous montrez lorsque vous retirez tout masque.

Chaque étage correspond à une de vos orientations préférées. Au plus bas de cet escalier, se trouve votre caractéristique principale. Celle-ci est celle qui impacte le plus votre comportement. Plus vous montez dans les étages, et moins ces orientations marquent de manière visible votre comportement.

## Potentiels

La mise en situation prolongée en zone d'effort peut provoquer un niveau de stress plus ou moins élevé. De plus, sans stimulation de ses compétences fortes, un individu peut entrer en phase d'ennui, d'inertie, voire d'apathie. La zone "EFFORT" dans ce graphique ne signifie absolument pas "Impossible". Il s'agit tout simplement de compétences qui seraient énergivores si elles devaient vous être imposées dans la durée.



**Impartialité** : aptitude naturelle à se détacher émotionnellement pour rendre un jugement objectif.

**Méthodologie** : capacité naturelle à organiser et structurer une activité, un projet...

**Cohésion** : cet item ne détermine pas si vous êtes pour ou contre la cohésion. Il définit votre implication en tant que moteur actif et naturel de la cohésion au sein d'un groupe.

**Expression** : aisance naturelle à partager ses émotions (positives ou négatives).

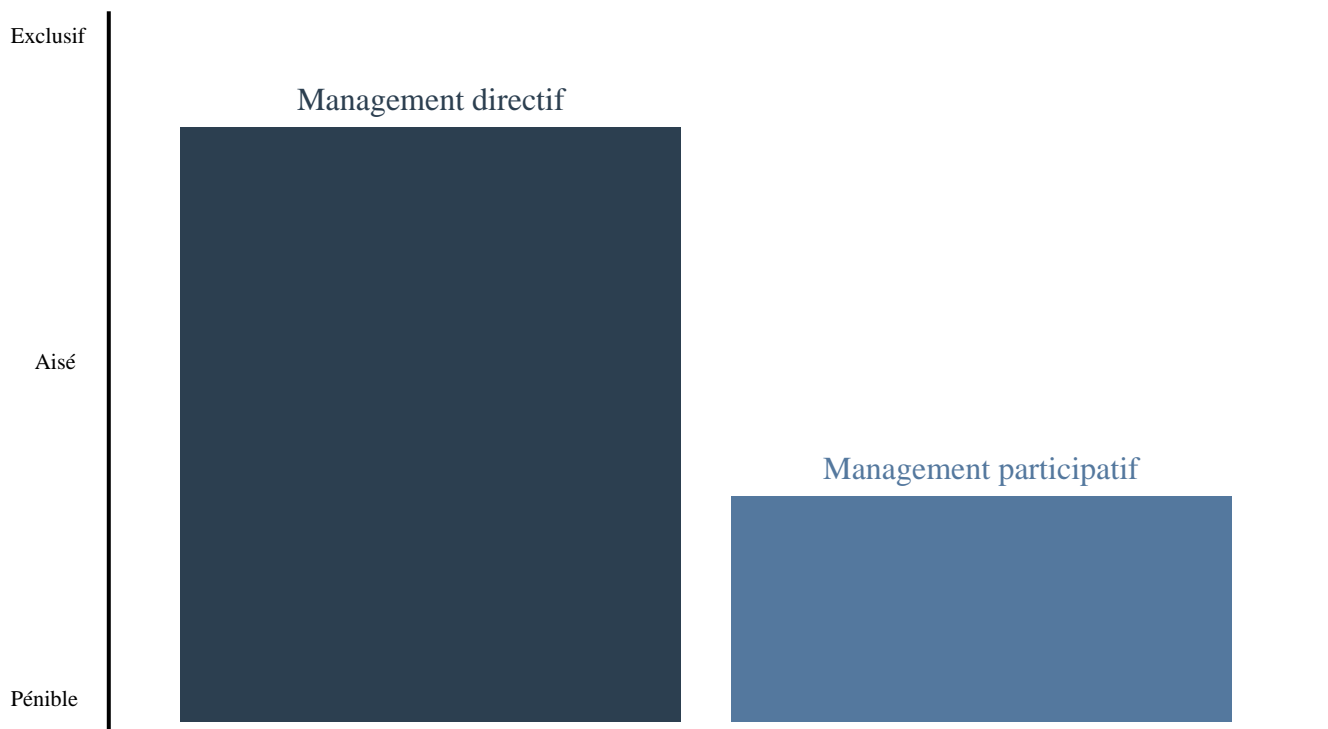
**Activisme** : aptitude naturelle d'agir au profit d'une idéologie ou pour d'autres personnes.

# Management

Les deux histogrammes ci-dessous mettent en lumière votre capacité à manager naturellement avec un style directif ou participatif. Au-delà de votre volonté, ce sont vos capacités managériales intrinsèques qui sont évaluées.

**Management directif** ou vertical : ce management repose sur une organisation hiérarchique qui fonctionne sur un mode décisionnel descendant. Le manager dispose d'une autorité directe sur son équipe.

**Management participatif** ou horizontal : ce type de management repose sur la volonté d'aplanir les hiérarchies. Il s'agit de fédérer un état d'esprit collaboratif avec un dialogue normalisé et bienveillant.



## Structure de communication

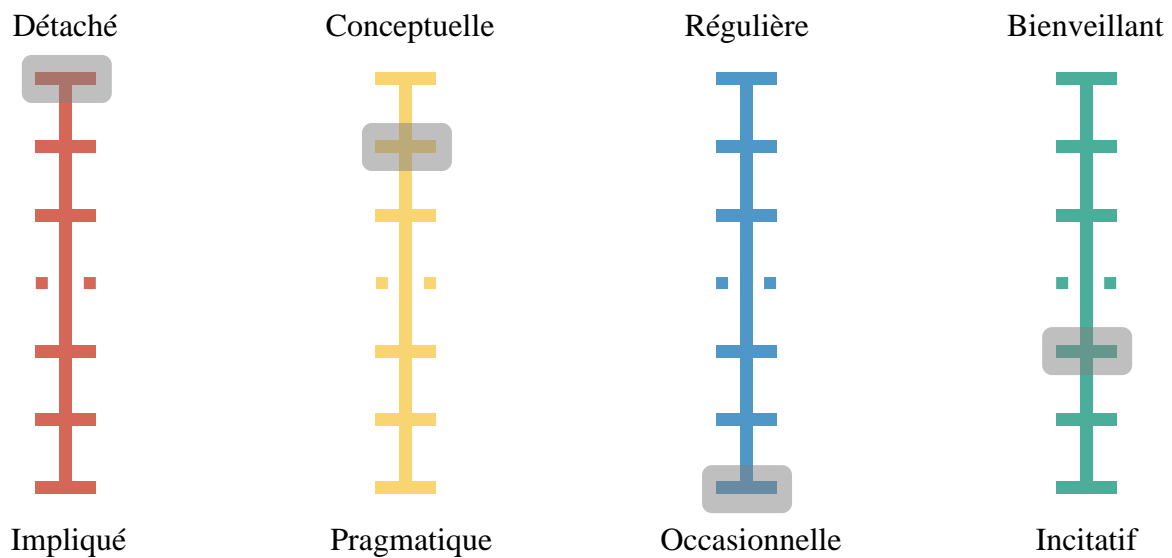
Ces indicateurs définissent vos préférences communicationnelles. Ils représentent la manière avec laquelle vous préférez échanger avec vos interlocuteurs.

**Engagement** : préférez-vous des échanges **impliqués** ou **détachés** ?

**Approche** : préférez-vous une approche **pragmatique** ou **conceptuelle** ?

**Fréquence** : peut-on vous solliciter **régulièrement** ou **occasionnellement** ?

**Vocabulaire** : quel type de vocabulaire préférez-vous, **bienveillant** ou **incitatif** ?



# Les couleurs relationnelles

## I - Température des échanges



### Explication :

Le bleu représente la glace et une certaine forme de retenue. En effet, cette couleur est associée aux personnes qui n'exposent pas facilement leurs émotions. Ces personnes sont parfois comparées à des robots si elles sont au paroxysme de la glace. Elles peuvent faire preuve d'une grande indifférence lorsqu'elles sont face à une personne dont la couleur chaude est omniprésente et dont le besoin d'exprimer ses sentiments est important.

Le jaune représente la chaleur et la spontanéité. Cette couleur représente les individus qui ont besoin que leurs échanges transactionnels stimulent leurs émotions. Sans calcul, ces personnes donnent et aiment recevoir beaucoup de chaleur dans leurs échanges. Attention, toutefois, cette chaleur peut être positive ou négative. Hurler, s'énerver, pleurer, etc... C'est aussi exprimer ses sentiments.

En analyse comportementale, vous devez retenir deux principes :

- **Empathie** : comprendre les émotions de l'autre. « Je comprends pourquoi tu es triste. »
- **Sympathie** : comprendre et partager les émotions de l'autre. « Je suis triste de te voir triste. »

Ainsi, les individus plus proches de la couleur chaude font plus facilement preuve de sympathie que les personnes dont le bleu clair prend plus de place. Néanmoins, ces dernières sont tout à fait capables de faire preuve d'empathie.

# Les couleurs relationnelles

## II - Intensité des échanges



### Explication :

L'intensité des échanges mesure l'énergie qu'un individu met dans ses relations interpersonnelles. Cette énergie est animée par ses convictions et la ferveur avec laquelle il veut défendre ses croyances.

Le vert est universellement associé à la nature, tout simplement parce que c'est la couleur de l'herbe, des plantes, et des arbres. Ici, on parle d'une nature calme et harmonieuse. Les individus qui sont plus près du vert ne s'impliquent pas fortement dans leurs échanges. Ils parlent calmement et peuvent même rester en retrait si les discussions s'enflamment. Pour les plus verts, ils ont du mal à comprendre ceux qui vont jusqu'à s'énerver pour défendre leurs opinions.

Le rouge est la couleur de l'énergie, de la passion... Et du danger ! Les personnes qui sont plus près du rouge ont des principes et ne sont pas prêtes à les mettre de côté. Ils peuvent les défendre avec beaucoup de force, voire parfois avec une certaine forme de véhémence pour les plus rouges. Ils aiment les échanges dynamiques et vivants. Ils peuvent trouver les individus les plus calmes relativement ennuyants.



# Les couleurs relationnelles

## III - Structure des échanges



### Explication :

Lors d'un échange entre deux individus, la forme de la discussion peut être très bien structurée, ou à l'inverse, plus ou moins décousue.

L'orange est la couleur de la créativité. Ceux qui sont plus près de l'orange apprécient discuter sans préparation ni structure. Ils passent d'un sujet à un autre sans aucun problème, ce qui peut être parfois déroutant pour leurs interlocuteurs. Ils aiment parler de l'avenir ou de perspectives lointaines. Ils s'ennuient dans l'immédiateté et préfèrent se projeter plutôt que de parler de l'instant présent.

Le gris est la couleur du professionnalisme et du conventionnel. En ce qui concerne les associations positives, le gris est une couleur formelle évoquant la fiabilité. Pour les associations négatives, on notera que le gris peut être perçu comme étant une couleur trop conventionnelle, voire conservatrice, manquant parfois de créativité. C'est toutefois une couleur sérieuse, car dans notre société, la présence d'une structure solide est rassurante et sécurisante. Ce sont des individus qui vivent d'abord dans l'instant présent et dont le pragmatisme est poussé à l'excès pour les plus gris.

## Les connexes de vie

Que sont les connexes de vie ? C'est l'ensemble des éléments proxémiques avec lesquels vous évoluez. Concrètement, les connexes de vie représentent le milieu idoine où vous êtes le plus à l'aise. En prenant en compte ces connexes, vous créez un environnement favorable dans lequel vous allez pouvoir évoluer en toute sérénité et exploiter pleinement votre potentiel. Si les trois connexes de vie vous sont favorables, votre rendement sera alors au maximum.

Le principal connexe de vie est votre source d'énergie. Celui-ci doit être votre priorité. Il est celui qui vous fera tenir, c'est votre moteur. Plus vous sortirez de cette zone de confort et plus vous serez épuisé, voire irritable.

Ensuite, viennent vos relations interpersonnelles. Celles-ci déterminent la façon dont vous souhaitez interagir avec votre entourage. Étant donné que vous êtes en situation d'échange social au quotidien, ce connexe de vie est à prendre en compte avec beaucoup d'attention. Dans le cas contraire, vous pourriez alors vous isoler ou bien vous surexposer aux autres.

Enfin, et puisque nous y passons une grande partie de notre temps, le connexe de vie lié à l'environnement professionnel est extrêmement important, mais il est aussi celui sur lequel vous avez le moins de pouvoir pour agir. Excepté si vous êtes votre propre patron. En revanche, si ce connexe répond à votre besoin, vos capacités professionnelles seront largement optimisées.

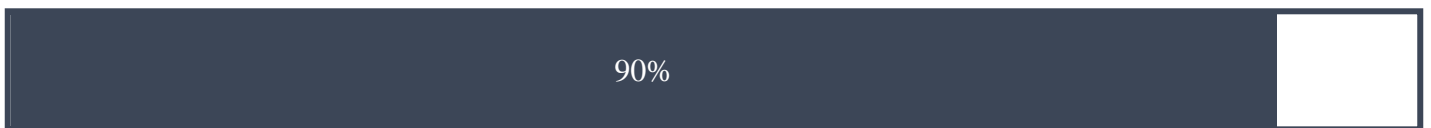
Pour les graphiques ci-dessous, considérez que le maximum correspond à une journée complète. Le niveau représenté sous forme d'histogramme horizontal représente le temps (en %) de cette journée pendant laquelle vous êtes bien dans ce connexe de vie. Au-delà, votre potentiel et votre bien-être s'amenuisent. Alors pensez à vous et ménagez-vous !



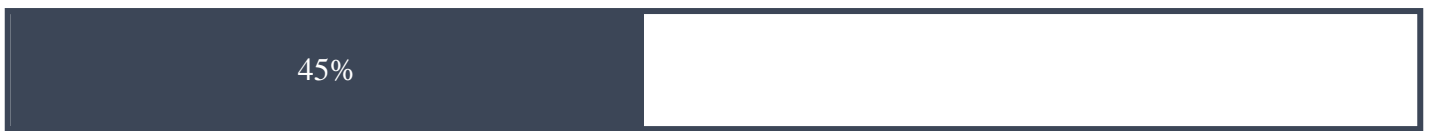
## I - Source d'énergie

La totalité d'une barre représente une journée éveillée. La partie colorée représente le temps maximal (en %) durant lequel vous pourriez être bien pour vous ressourcer dans la catégorie en question. Au-delà, si la situation perdure, une forme de mal-être, voire de stress peut s'installer.

### Régénération interne



### Régénération en cercle restreint



### Régénération externe

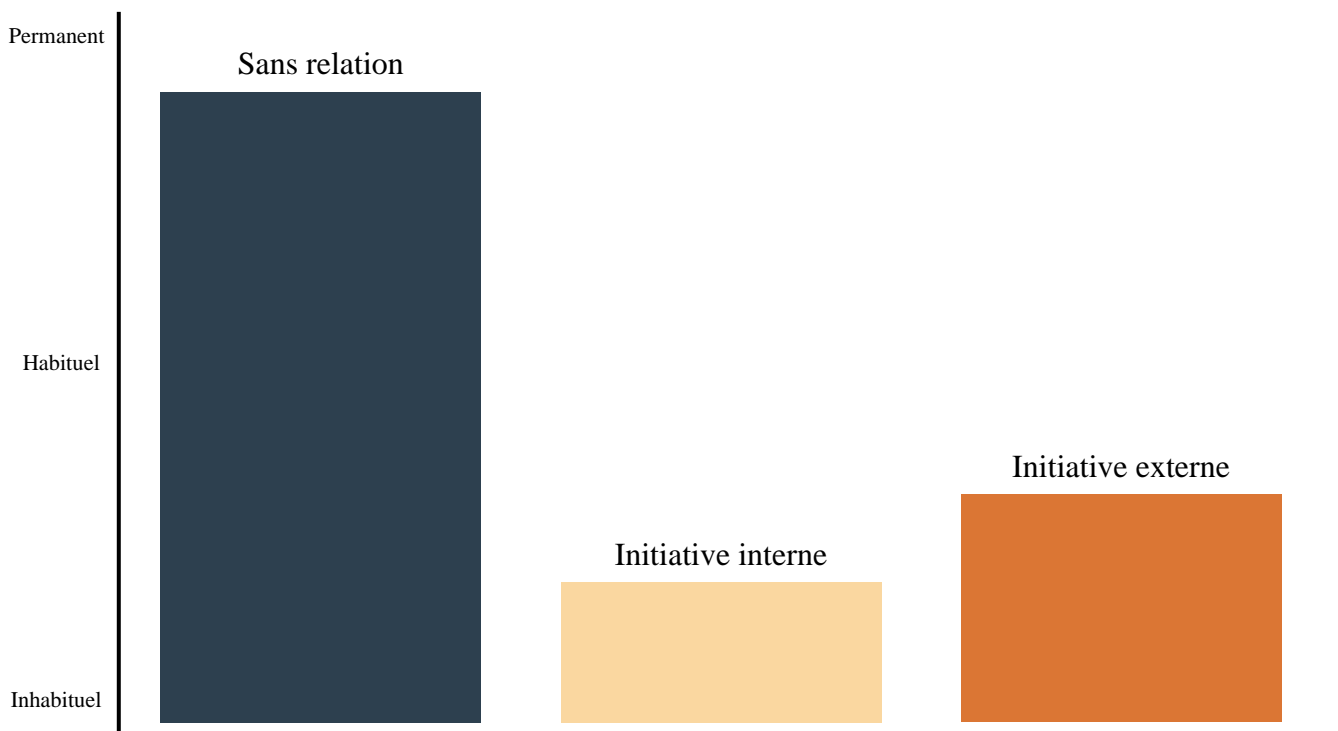


## II - Relations interpersonnelles

**Sans relation** : il s'agit du temps que vous avez l'habitude de passer seul sans aucune relation interpersonnelle.

**Initiative interne** : il s'agit du temps que vous avez l'habitude de consacrer aux relations interpersonnelles après les avoir provoqué vous-même.

**Initiative externe** : il s'agit du temps que vous avez l'habitude de consacrer aux relations interpersonnelles provoquées par un ou plusieurs tiers (proches, familles ou autres...).



### III - Environnement professionnel

La totalité d'une barre représente une journée de travail. La partie colorée représente le temps (en %) durant lequel vous pourriez être bien dans la configuration en question. Au-delà, si la situation perdure, une forme de mal-être, voire de stress peut s'installer.

#### Bureau individuel



#### Bureau partagé



#### Open space



# Gestion du stress

Observer le comportement d'une personne pour déterminer si elle est en phase de stress requiert une attention particulière et une compréhension subtile des signaux non-verbaux. Les facteurs de stress dans la vie sont nombreux et varient en fonction des individus, de leurs circonstances personnelles et de leur capacité à faire face aux défis. Il est important de noter que certains stress peuvent être utiles pour stimuler la motivation face aux défis. Cependant, un stress excessif et prolongé peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale. Apprendre à gérer le stress et à développer des stratégies d'adaptation saines est essentiel pour maintenir un bien-être optimal. Les quelques explications qui vont suivre permettent d'identifier les comportements manifestant un état de bien-être ou, à l'inverse, un niveau de stress plus ou moins important.

## Phase positive

La phase positive d'une orientation fait référence à une période où une personne ressent du bien-être et de la satisfaction. Cela peut se caractériser par des expériences positives, des accomplissements personnels, des relations épanouissantes et une attitude optimiste envers la vie. Cette phase peut varier en durée et en intensité pour chaque individu, mais elle implique généralement une harmonie émotionnelle. Ce sentiment est particulièrement visible dans le comportement de chaque personne. Sauf période difficile, il s'agit de la phase dans laquelle nous passons la plus grande partie de notre temps (environ 80%).

## Phase négative

La phase négative est un sentiment de mal-être qui s'installe chez un individu. Elle se divise en trois stades (I, II, III) correspondant au degré d'intensité de ce mal intérieur. Chaque orientation dispose de caractéristiques particulières liées à sa phase négative.

### Phase négative - stade I

Le stade I de la phase négative, appelé « **Antichambre** », peut intervenir en raison de facteurs liés à un stress léger, mais aussi à la fatigue, à une certaine lassitude, à un sentiment d'injustice, le manque de satisfaction personnelle, un problème relationnel, etc. Le stade I peut être atteint plusieurs fois par jour et la personne touchée par un de ces facteurs peut aisément sortir seule et rapidement de cette antichambre.

### Phase négative - stade II

Le stade II de la phase négative, aussi appelée « **Couloir** », intervient en cas de stress profond installé chez un individu. Ce stress trouve sa source dans de multiples facteurs tels que la pression sociale ou professionnelle, une trahison, une déception forte.... Ou tout simplement dans un des facteurs du stade I avec lequel la personne n'a pas réussi à passer outre. Il est donc difficile de s'en sortir sans un entourage bienveillant. La personne touchée peut avoir l'impression de se retrouver dans un couloir disposant de plusieurs portes sans savoir ce qui se cache derrière chacune d'elles : « J'agis sans réfléchir » ou « Je réfléchis tellement que je n'agis plus ».

### Phase négative - stade III

Le stade III d'une phase négative, appelée « **souterrain** » est une période de la vie particulièrement critique. La personne ne peut pas s'en sortir seule et il est impératif qu'elle soit accompagnée par le corps médical sur son parcours de guérison. Les conséquences peuvent être une dépression, burn-out, détresse psychologique...

## Disposition au stress



### Explication :

Le stress est une double évaluation. La première est la mesure de ce qui vous est demandé ou de ce que vous impose une situation. La seconde est une appréciation plus personnelle. Vous évaluez vos capacités pour faire face. Ou plutôt les capacités que vous pensez être les vôtres pour répondre au besoin. Ainsi, la confiance en soi est le meilleur remède pour limiter les situations génératrices de stress.

Cet indicateur met en avant votre disposition comportementale à entrer en phase de stress. Plus le curseur se trouve du côté jaune moins vous serez enclin à générer du stress chez vous malgré une situation potentiellement compliquée. A l'inverse, si le curseur se rapproche du rouge, cela signifie que vous êtes plus susceptible d'entrer en phase de stress lors de situations éventuellement contrariantes, génératrices d'une réaction émotionnelle négative.

Pour parfaitement interpréter cet indicateur, comprenez qu'il permet de répondre à la question suivante : **entrez-vous facilement ou difficilement en phase de stress ?**

# Identification du stress

## SENSIBILITÉ

### Facteur de Stress relationnel

**Lourd****Émotions**

Important

Facteur qui peut engendrer un sentiment de stress lorsque les circonstances requièrent un engagement fréquent avec des individus qui ont tendance à manifester très régulièrement leurs émotions.

Léger

### Phase positive

**Objectivité**

Se réfère à l'approche impartiale, neutre et dépourvue de préjugés dans l'évaluation, l'analyse et l'interprétation d'informations, de faits ou de situations. Cela implique de baser ses conclusions et ses jugements sur des éléments tangibles, vérifiables et rationnels, tout en évitant autant que possible l'influence de ses émotions, de ses opinions personnelles ou de tout autre facteur subjectif.

### Phase négative - Stade I

**Indifférence**

Volonté de ne pas faire preuve d'empathie, encore moins de sympathie ou de préoccupation face aux sentiments des autres. Ne sent pas concerné par les sentiments des autres.

### Phase négative - Stade II

**Rejet des émotions**

Comportement par lequel une personne exprime un refus, une exclusion ou une mise à l'écart envers les émotions d'une autre personne. Cela peut se manifester de diverses manières, allant de l'ignorance subtile à des actes plus ouverts et explicites.

### Phase négative - Stade III

Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.



# Identification du stress

## EXPLORATION

### Facteur de Stress relationnel

Lourd

**Précision**

Important

Facteur qui peut engendrer un sentiment de stress lorsqu'une ou plusieurs personnes exigent de votre part, avec une fréquence marquée, une précision méticuleuse.

Léger

### Phase positive

**Imagination**

Faculté à visualiser des situations hypothétiques, créer des mondes fictifs, développer de nouvelles idées, concevoir des œuvres artistiques et littéraires, ainsi que simuler des expériences potentielles. L'imagination permet également d'explorer des possibilités futures, d'élargir les horizons de la pensée et de la réflexion, et de susciter des émotions et des réactions variées en réponse aux images et aux concepts créés mentalement.

### Phase négative - Stade I

**Fuite de l'immédiateté**

Tendance à éviter, à repousser ou à échapper à tout ce qui demande une attention soutenue, une patience ou un engagement immédiat.

### Phase négative - Stade II

**Fuite des réalités**

Comportement où une personne évite délibérément ou inconsciemment de faire face aux aspects concrets, aux vérités indéniables ou aux responsabilités de la vie réelle. Cela peut se manifester par une tendance à s'évader dans des mondes imaginaires, des perspectives ou des comportements d'évitement pour échapper aux défis, aux problèmes ou aux exigences de la réalité.

### Phase négative - Stade III

Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.

# Identification du stress

## RESSOURCES

### Facteur de Stress relationnel

**Lourd**

Important

Léger

**Contact**

Facteur qui peut engendrer un sentiment de stress si une situation astreint à des engagements sociaux continus.

### Phase positive

**Calme**

Capacité à maintenir le plus souvent un état d'esprit tranquille et serein, même face à des situations agitées. Conserve un contrôle émotionnel et réagit avec une certaine réserve, évitant souvent les réactions excessive ou impulsive. Communique souvent d'une manière posée et réfléchie, favorisant ainsi un climat de paix et de stabilité.

### Phase négative - Stade I

**Repli sur soi-même**

Tendance à éviter systématiquement les interactions sociales et à limiter, plus que d'habitude, sa communication avec les autres. Néanmoins, contrairement au stade II, ici, la personne ne se déconnecte pas du monde. Par exemple, et même si elle restera dans sa bulle, la personne continuera à aller travailler.

### Phase négative - Stade II

**Isolement**

Choix délibéré ou involontaire de se retirer de la société et des interactions sociales. L'isolement ici est physique et social.

### Phase négative - Stade III

Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.

# Identification du stress

## UNITÉ

### Facteur de Stress relationnel

Lourd

**Altruisme**

Important

Facteur qui peut engendrer un sentiment de stress en cas de difficultés importantes pour atteindre un objectif personnel.

Léger

### Phase positive

***Volonté***

Capacité à se montrer proactif pour atteindre des objectifs personnels et/ou professionnels. Recherche activement des occasions de grandir, de se développer et de surmonter les obstacles pour atteindre des niveaux supérieurs de réalisation personnelle. Fait de ses objectifs individuels, une priorité durant une partie de sa vie.

### Phase négative - Stade I

***Individualisme***

Orientation sociale ou professionnelle qui met l'accent sur les intérêts personnels plutôt que sur les valeurs collectives. Cela implique une focalisation sur le développement personnel et la liberté de prendre des décisions sans être influencé par les attentes ou les contraintes des autres.

### Phase négative - Stade II

***Manipulation***

Utilisation habile et délibérée de tactiques ou de moyens trompeurs pour influencer ou contrôler les actions, les décisions ou les émotions d'une personne ou d'un groupe, dans le but de servir les intérêts personnels de la personne manipulatrice.

### Phase négative - Stade III

Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.

# Identification du stress

## MODE DE VIE

### Facteur de Stress relationnel

Lourd

Important

Léger

#### Organisation

Facteur qui peut engendrer un sentiment de stress en présence de personnes qui vous imposent d'évoluer dans un contexte de contrainte temporelle.

### Phase positive

#### *Adaptation*

Souplesse comportementale permettant d'ajuster, en conduite, ses réactions face à des situations nouvelles ou changeantes. Il s'agit ici d'une personne qui prend les événements tels qu'ils arrivent et sans stress puisqu'elle n'avait rien anticipé au préalable.

### Phase négative - Stade I

#### *Inertie*

Peut éprouver un sentiment d'incertitude, de doute ou de manque de repères, ce qui peut entraîner des difficultés à prendre des décisions éclairées ou à trouver un sens à ses actions. Se sent perdu et n'agit que peu.

### Phase négative - Stade II

#### *Rejet des règles*

Attitude qui met l'accent sur le rejet des contraintes. Cherche à vivre une vie sans être limitées par des normes sociales rigides, des règles imposées ou des restrictions externes. Prend le risque de se mettre en marge de la société.

### Phase négative - Stade III

Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.

# Gestion du stress

## Synthèse

Stress	Sensibilité	Exploration	Ressources	Unité	Mode de vie
+	Objectivité	Imagination	Calme	Volonté	Adaptation
-	Indifférence	Fuite de l'immédiateté	Repli sur soi-même	Individualisme	Inertie
--	Rejet des émotions	Fuite des réalités	Isolement	Manipulation	Rejet des règles
---	Incapacité d'agir et de réagir de manière cohérente. Impossibilité de sortir seul de ce stade sans aide médicale.				

« Ne vous découragez jamais ; c'est souvent la dernière clé du trousseau qui ouvre la porte... »





<https://www.izilink.fr>



[contact@izilink.fr](mailto:contact@izilink.fr)

## Communication & Soft Skills

Scannez pour découvrir

---

**IZILINK.FR**

A simple line-art icon of a smartphone.A large QR code with red square markers at the corners.

Profil élaboré par la société Izilink - SERUM Profiling©