



DS M-DIAGNOSTIK

Rapport destiné à **John DOE**

Date de l'évaluation 01/01/2018

Rapport commandé par **YOBORA**

Présentation du rapport

Comment vous impliquez-vous dans tout ce que vous faites ?

- L** Quelle que soit l'activité à laquelle vous vous consacrez, votre degré de performance dépendra toujours de l'intérêt que vous portez à vos actions.

A ce titre, si vous souhaitez réellement gagner en performance, vous ne pourrez le faire efficacement sans comprendre au préalable vos modes de fonctionnement ; sans une meilleure compréhension de "soi".



A savoir que les études menées dans le domaine du développement personnel mettent en avant que le seul moyen « durable » de gagner en performance (ou d'acquiescer les bons réflexes) passe d'abord par la "**conscience de soi**". Ceci revient à mettre en lumière nos véritables attentes : celles qui agissent plus ou moins consciemment sur le "**niveau d'intérêt que nous portons sur nous-même et sur notre environnement**".

La raison d'être de ce rapport

Le test DS M-DIAGNOSTIK relève d'une commande de la YOBORA. Les résultats de ce test vous sont remis dans ce rapport détaillé, personnel et confidentiel. Comprenez ainsi que vous êtes la seule personne destinataire de ces résultats.

Pourquoi ce test ?

DS M-DIAGNOSTIK est un rapport généré par l'outil d'autoévaluation **Diagnostic Stratégies®**. Il a été conçu spécifiquement pour les personnes inscrites dans une dynamique de changement (quel qu'il soit) afin de leur permettre d'améliorer leurs niveaux de performances dans l'ensemble de leurs démarches.

Comment ?

- L** ...en portant un éclairage sur vos traits de caractère, afin que vous parveniez à objectiver vos véritables attentes dans vos relations interpersonnelles.

Exploitation des données

Dans cette démarche de "**Avoir la conscience de soi**", le travail de mise en lumière et de réflexion qui vous est proposé dans ce rapport est défini en deux temps :

- 1 - Il s'agit d'abord de vous amener à "Comprendre avant d'entreprendre" : Comment expliquer la psychologie d'une personne (dans ses grands paramètres) ? Relève-t-elle d'une logique identifiable, et si oui, est-elle applicable à tout individu ?
Répondre à ces questions (de manière synthétique, mais suffisamment claire), doit vous permettre de poser les bases de votre réflexion à partir d'une meilleure représentation de l'environnement psychologique dans lequel vous baignez (cf les approches théoriques de "**Will SCHUTZ**", de "**John PIERRAKOS**" et de "**Eric BERNE**").
- 2 - Vous découvrirez ensuite votre "**Etat émotionnel**" dressé à partir des traits de caractère qui définissent votre profil.
Pour réaliser l'ensemble de ces actions, nous mettons en avant les "**Craintes**" et les "**Besoins**" que vous nourrissez, lesquels influencent vos jugements, vos prises de décisions et vos comportements.
La question sera alors de savoir si tous ces éléments vous éclairent davantage sur votre façon de vous comporter, ainsi que sur les rapports que vous entretenez avec le monde qui vous entoure ? Il est donc important de vous interroger sur le bien-fondé de vos comportements : Vous servent ou vous desservent-ils ? Pour vous aider dans votre réflexion, une série de questions liées aux résultats de votre test vous sera proposée pour chaque état émotionnel (un conseil : répondez par écrit à ces questions).
- 3 - Enfin, à l'issue du travail de questionnement opéré pour chaque état émotionnel, vous sera demandé de définir les nouveaux réflexes qui vous permettront de gagner en performance tout en vous permettant de vous inscrire dans une démarche de "mieux être".

Attention ! Les traits de caractère qui vont être mis en avant sont extraits des résultats de votre test. Leur unique but est de mettre en lumière des tendances vouées à susciter des réactions et de la réflexion de votre part. Il faudra donc aborder ces différentes définitions comme suit : "**Le profil mit en avant présente les traits de caractère d'une personne...**"

De même, les graphiques utilisés** présenteront votre positionnement sur les différents états émotionnels. L'ensemble de ces états émotionnels définit le type de personnalité que vous avez de fortes probabilités de présenter.

**Interprétation du graphique : A  B  Tendence orientée vers B

Comment expliquer la psychologie d'une personne (dans ses grands paramètres) ? Relève-t-elle d'une logique identifiable, et si oui, est-elle applicable à tout individu ?

Dans le cadre de vos relations intra et interpersonnelles

« Lorsque les individus gagnent en lucidité et en estime d'eux-mêmes, ils s'ouvrent davantage aux autres et deviennent plus honnêtes avec autrui. Ils réorientent l'énergie qu'ils utilisaient auparavant pour se défendre, pour dissimuler ou pour gérer des conflits interpersonnels vers un travail plus productif »

"Will SCHUTZ"

- ➔ Votre degré de performance dépendrait donc du degré d'estime que vous avez pour vous.
- ➔ C'est la raison pour laquelle il faut être franc et honnête avec vous-même (comme dans les échanges avec ceux qui vous entourent). Cette attitude a pour effet de vous amener à orienter votre énergie vers un travail plus productif (quel qu'il soit), et à augmenter votre "degré de contact avec ce qui est" (au présent).
- ➔ Il faut également que vous ayez à l'esprit que ce qui "nous" empêche de changer sont les bénéfices que "nous" avons à rester comme nous sommes.
La mise en lumière de ces « bénéfices » permet ainsi d'identifier et de moduler les croyances limitantes qui freinent notre développement. Qu'en est-il donc pour vous ?

De manière générale, pour parvenir à explorer pour soi ses besoins interpersonnels et personnels dans ses relations, il faut :

- Observer ses propres comportements ;
- Définir ses ressentis et ses besoins d'établir et de maintenir des relations satisfaisantes avec les autres :
 - en matière d'interaction ou d'association (comment êtes-vous avec les autres ?).
 - en matière de contrôle, d'influence et de pouvoir (comment manifestez-vous votre place parmi les autres ?) ;
 - au niveau affectif de l'intimité, de l'amour (que recherchez-vous auprès des autres ?).

Afin de savoir qui vous êtes et dans quel conditionnement vous évoluez

En avoir connaissance est donc nécessaire si on souhaite :

- recentrer positivement son énergie ;
- s'inscrire dans une dynamique constructive (et ainsi augmenter son niveau de performance) ;
- améliorer sa confiance en soi ;

Dans vos relations intrapersonnelles

Nous renfermons tous en nous des "blessures émotionnelles". Une blessure émotionnelle est une douleur émotionnelle vive ressentie au cours d'une relation qui ne satisfait pas un de nos besoins essentiels et qui nous amène à réagir en nous accusant ou en accusant l'autre. C'est un chaos émotionnel vécu seul, dans l'isolement où s'est enraciné un sentiment " pouvant s'assimiler au "Rejet", à "l'Abandon", à "l'Humiliation", à la "Trahison" et à "l'Injustice" (voir le tableau synthétique ci-dessous) :

"John PIERRAKOS"

	Période ressentie	Phénomène de transformation
REJET	dès la conception à l'âge d'un an	Etant enfant, la personne qui s'est sentie repoussée a pu développer un sentiment de REJET
ABANDON		Etant enfant, la personne peut s'être sentie abandonnée, privée de la satisfaction de ses besoins qui n'ont pas été assez nourris physiquement ou affectivement. Dans ce cadre-là, elle a pu développer un sentiment d'ABANDON.
HUMILIATION	entre 1 et 3 ans	Durant le développement de ses fonctions corporelles, l'enfant peut se sentir rabaissé, dégradé, vexé, jusqu'à même se sentir honteux. De ce fait il peut développer un sentiment d'HUMILIATION.
TRAHISON	entre 2 et 4 ans	Lorsqu'on a manqué à une promesse qu'on a fait à l'enfant (à une époque où l'énergie sexuelle se développe), on a cessé d'être fidèle à sa cause ou à lui-même, ce dernier peut développer un sentiment de TRAHISON
INJUSTICE	entre 4 et 6 ans	Ayant manqué d'appréciation, de respect de ses droits et de reconnaissance de son mérite, l'enfant peut développer un sentiment d'INJUSTICE.

Pourquoi exploiter ce concept ?

Il faut savoir que ressenties avec intensité, (on parle alors d'Energie psychique) et non évacuées, ces douleurs émotionnelles peuvent nous amener à adopter différentes attitudes (appelées "Masques") :

Blessure repérée	Attitude adoptée	ou, à l'inverse
REJET	Fuyante	Imposante
ABANDON	Dépendante	Indépendante
HUMILIATION	Masochiste	Narcissique
TRAHISON	Contrôlante	Désinvolte
INJUSTICE	Rigide	Laxiste

Si chacune de ces blessures émotionnelles amène à se forger un Masque qui façonne notre personnalité dès le plus jeune âge, elles restent ancrées en nous et ne disparaissent pas avec le temps. Elles nous habitent, dirigent au quotidien notre vie quels que soient l'environnement et la situation.

Influencés à agir et réagir, nous sommes alors victimes de nos propres blessures. Face à elles, nous sommes en effet amenés à adopter des attitudes et à développer des réflexes afin d'exorciser inconsciemment des Peurs (ou Craintes) qui ont trop souvent vocation à nous rendre victimes. En d'autres termes, elles nous empêchent d'être nous-mêmes. D'ailleurs, si la blessure émotionnelle a été intensément ressentie, et donc suffisamment significative, elle peut provoquer chez la personne des risques d' **Angoisse**, de **Dépression**, de **Boulimie-Anorexie**, de **Perte de contrôle** et de **Violence**.

En avoir connaissance est donc nécessaire si on souhaite :

- éviter des situations de stress (qui ont tendance à se répéter) ;
- recentrer son énergie dans une ou des démarches constructives ;
- améliorer ses relations avec soi-même et avec les autres (au quotidien, comme en milieu professionnel) ;
- augmenter son niveau de performance ;

Dans nos relations interpersonnelles

"De la naissance à l'âge adulte l'être grandit et passe par des états différents. L'individu ne dépasse pas ces différents états par lesquels il est passé, mais il les intègre. Aussi, à l'âge adulte, il y a coexistence en nous de tous ces états. Ces états sont au nombre de trois : Parent / Adulte / Enfant".

"Eric BERNE"

Ces états forment donc les composantes de votre personnalité :

Enfant qui représente la vie ressentie, le lien de vos motivations et de vos sensations.

➔ L'enfant qui est en vous peut être soit SOUMIS ou REBELLE

Parent qui se manifeste par vos comportements critiques, vos jugements moraux, et vos attitudes protectrices.

➔ Le parent qui est en vous peut être soit NORMATIF (persécuteur) ou AIDANT / NOURRICIER (sauveur).

Adulte - qui, grâce à une appréciation objective de la réalité, s'informe, évalue les situations et décide...

- qui a des comportements rationnels et opératoires.

➔ L'adulte qui est en vous adopte l'attitude nécessaire (en fonction de la posture de votre interlocuteur).

Il faut donc retenir que vous êtes amené(e) (comme tout un chacun) à adopter ces différents états (postures) dans vos relations avec autrui, et que la nature de l'état que vous adoptez peut être différente en fonction de votre interlocuteur et/ou de la situation à laquelle vous êtes confronté(e).

A savoir que nous adoptons ces états surtout dans nos échanges verbaux. Exemples :

- "Tu n'as pas respecté mes consignes !" : rapport de Parent à Enfant.
- "As-tu rencontré des problèmes dans le cadre de cette mission ?" : rapport d'Adulte à Adulte.
- "J'aurais aimé que tu t'occupes de ce dossier, mais je n'ai pas osé te le demander" : rapport d'Enfant à Parent.

Vous aurez donc compris que c'est uniquement la posture et non le statut (hiérarchique) de la personne qui définit son état.

Aussi, l'idéal serait d'adopter et de faire adopter à son interlocuteur (si nécessaire) un état "Adulte" au cours de nos échanges verbales. Exemple :

A la remarque : "Tu n'as pas respecté mes consignes !" (ici, rapport de Parent à Enfant), la personne pourrait répliquer (dans un rapport d'Adulte à Adulte) : "Je pense avoir fait au mieux avec les moyens qui m'ont été donnés... Des imprévus sont apparus et, comme vous n'étiez pas disponible, j'ai dû prendre les décisions qui s'imposaient dans le respect des intérêts de chacun..."

ou, à la remarque : "J'aurais aimé que tu t'occupes de ce dossier, mais je n'ai pas osé te le demander" (ici, rapport Enfant à Parent), la personne pourrait répliquer (dans un rapport d'Adulte à Adulte) : "Je suis certain que si tu ne me l'as pas demandé, c'était pour une bonne raison."

En avoir connaissance est donc nécessaire si on souhaite :

- comprendre les interactions qui se jouent dans les différents environnements (physiques et psychologiques) dans lesquels nous évoluons ;
- réajuster notre posture (si nécessaire) pour amener notre interlocuteur à nous considérer au mieux de nos propres intérêts ;
- communiquer plus efficacement dans l'intérêt à la fois des personnes et des enjeux du contexte.

Votre Etat Emotionnel actuel (1/5)

Dépendance affective ?



Indépendance affective ?

A la lecture des résultats de votre test, il semblerait que vous soyez une personne plutôt dépendante (affectivement). D'ailleurs, ce serait un élément important de votre motivation : faire les choses et que cela se sache parce que la reconnaissance aurait de l'importance pour vous...

Votre Etat Emotionnel cache en réalité des "CRAINTES" :

D'une manière générale vous craignez "terriblement" la SOLITUDE, même si cela ne se voit pas.		D'une manière générale vous appréciez d'être seul(e), trop parfois.
Si vous craignez la SOLITUDE, vous ne vous l'avouez ouvertement		

Votre niveau de dépendance affective vous amène à aimer être entouré(e). Pour autant, vous ne craignez pas la solitude, et vous vous sentez capable de vivre seul(e). En fait, vous avez tendance à vous attacher aux autres, et vous n'hésitez pas à tout faire pour vous faire aimer. C'est ce qui vous amène souvent à parler de vous (auprès des personnes que vous estimez). Il faut dire également que vous avez cette peur qu'on vous abandonne. Néanmoins, vous n'êtes pas prêt(e) à endurer les choses pour ne pas que cela arrive...

...et génère en vous des "BESOINS" :

Vous avez absolument besoin d'attention et vous craignez qu'on vous abandonne		Assez indépendant(e), vous avez tendance à ne pas faire beaucoup d'effort pour attirer l'attention.
Vous avez continuellement besoin de vous sentir aimé(e)...		Vous ne faites pas les choses pour qu'on vous aime
Si vous craignez qu'on vous abandonne, vous adoptez inconsciemment une attitude pour que cela se réalise.		

En fait, et parce que vous craignez qu'on vous abandonne, vous avez besoin qu'on fasse attention à vous. D'ailleurs, vous êtes une personne qui demande beaucoup à ses proches, jusqu'à même devenir capricieux lorsque vous vous sentez ignoré(e). et qui aime bien qu'on s'occupe d'elle. De même, si vous avez besoin de vous sentir aimé(e), vous donnez beaucoup d'importance aux relations que vous entretenez avec ceux qui vous entourent... Tout cela traduit chez vous une peur cachée de vous faire abandonner ; un abandon que vous désirez inconsciemment et qui vous amène à adopter une stratégie pour arriver à vos fins... Ce serait un besoin (en vous) qui vous permet de vous maintenir dans un état d'esprit qui entretient la peine et la souffrance...

...lesquels influent sur vos réflexes :

Les réflexes sur lesquels vous pouvez vous appuyer	Les réflexes dont vous devez vous méfier (et sur lesquels vous devez travailler, si nécessaire)

Ces éléments vous éclairent-ils sur votre façon de vous comporter, ainsi que sur les rapports que vous entretenez avec vos collaborateurs ? Voici quelques questions ciblées pour vous aider dans votre réflexion.

Q1 : Vous aimez être entouré(e). Comment cela se traduit en général dans vos choix et vos comportements face à des tiers (lorsque vous entreprenez des démarches, par exemple) ?

Q2 : Vous ne cherchez pas particulièrement à vous faire apprécier ou aimer. Selon vous, cela vous sert ou vous dessert-il dans votre manière de travailler et dans vos prises de décisions ?

Q3 : Vous aimez vous mettre en avant. Selon vous, cela joue-t-il dans votre manière d'entreprendre vos démarches et/ou de travailler ? Cela a-t-il un impact à la fois sur votre entourage et sur l'image que vous pouvez renvoyer ? Est-il souhaitable, selon vous, de faire évoluer votre attitude ?

Suite des questions →

Questions ciblées pour vous aider dans votre réflexion (suite)

Q4 : En fait, vous êtes capable d'endurer "les choses" pour ne pas vous retrouver seul(e). Repensez à une situation vécue (en milieu professionnel, par exemple). Que s'est-il passé ? Quelles en ont été les conséquences ?

Q5 : Vous faites en sorte de ne pas montrer vos faiblesses. Comment cela se traduit dans vos rapports avec vous-même et avec autrui ? Cela vous sert ou vous dessert-il ?

Q6 : Il semblerait que vous soyez dans l'affect quel que soit le milieu dans lequel vous évoluez. Selon vous, cela vous sert ou vous dessert-il ?

Q7 : Il semblerait également que, inconsciemment, vous fassiez en sorte que ceux qui vous entourent vous trahissent et/ou vous tournent le dos. Pouvez-vous le confirmer ? Si oui, dans quel état cela vous met-il ? Avec du recul, que pourriez-vous en dire ? Quelle information sur vous pouvez-vous en tirer ?

"A la recherche des bons réflexes à adopter"

L'identification de votre état émotionnel et la mise en lumière de vos différents traits de caractère, associé à un questionnement approprié, doivent désormais vous permettre de donner plus de sens aux différentes relations intra et interpersonnelles que vous entretenez.

Toutefois, aussi important que soit ce travail de "mise en lumière", il n'est cependant pas suffisant pour vous accompagner dans une démarche de "mieux être", garant d'une amélioration de votre niveau de performance. Il faut également que vous parveniez à remplacer vos idées négatives et vos comportements inadaptés (s'ils existent) par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité, au mieux de vos propres intérêts.

Pour ce faire, nous vous conseillons de procéder en 4 étapes :

1 - prenez en considération les différents réflexes référencés (ceux dont vous devez vous méfier) ; lesquels sont :

2 - revenez sur chacune des réponses que vous avez données (réponses aux questions Q1 à Q7).

3 - essayez de définir les meilleurs réflexes (ou comportements) à adopter ; ceux qui, selon vous, vous permettraient de gagner en performance au mieux de vos intérêts et de tous ceux qui vous entourent.

Cette troisième étape devra normalement vous permettre d'**identifier pour vous les meilleurs réflexes à adopter**. Il vous suffira ensuite de les référencer.

4 - référencez ces nouveaux réflexes, et engagez-vous à les acquérir afin, à terme, de les adopter au quotidien dans toutes vos relations (vous pouvez vous aider du tableau ci-dessous).

Je recense tous les réflexes qui assureront chez moi une mobilisation centrée

Mes engagements à adopter les bons réflexes		Niveau de réalisation		
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
1				
2				
3				
4				
...				

Cher lecteur,

Nous espérons que grâce aux premières pages de ce rapport, vous vous serez fait une idée de la valeur que l'outil DS M-DIAGNOSTIK peut apporter à vos personnels encadrants.

Diagnostic Stratégies© est une technologie psychométrique bienveillante, qui est focalisée sur l'individu, son gain en autonomie et sa mise en mouvement.

Cette approche se vérifie dans tous les outils qui utilisent cette technologie.

Ainsi, grâce aux différents points qu'il met en perspective, l'outil DS M-DIAGNOSTIK aide la personne encadrante à prendre conscience de ses besoins pour mieux appréhender son environnement (contexte, enjeux) et gagner en performance.

Notre équipe reste à votre écoute, contactez-nous.

Email : info@diagnosticstrategies.fr

Tel : 04 22 46 09 56

A votre réussite

