

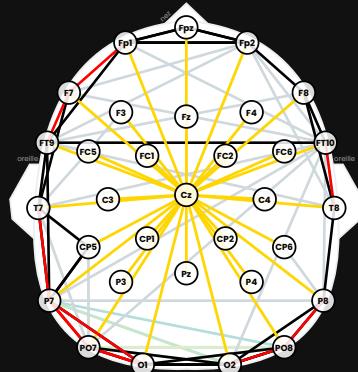
# VOTRE NEURO-PROFIL DE PERSONNALITÉ & DE COMPÉTENCES

Vous êtes *Créative* 🧠, suggère votre cerveau.



## ALEX UNTEL

10 activités du quotidien  
dimanche 14 juillet 2024



Merci d'avoir participé à une séance de neuro-évaluation. Ce rapport fournit des commentaires détaillés en fonction de votre session. Vous en apprendrez davantage sur vos compétences cognitives et votre câblage neuronal. Ensemble, ceux-ci illuminent votre personnalité.

## APPLICATIONS ET BÉNÉFICES POUR VOUS

En explorant votre rapport, vous vous demandez peut-être : "Comment puis-je utiliser cela dans ma vie ?" C'est une bonne question ! Chaque personne mentionne divers besoins et avantages. Le rapport peut vous aider à :

- Changer de carrière.
- Améliorer votre flux de travail.
- Mieux connaître vos forces, forces secondaires, et faiblesses.
- Clarifier votre type de personnalité (Myers-Briggs, Ennéagramme, etc.) et votre "sous-type".
- Développer votre potentiel.
- Améliorer le travail en équipe.
- Améliorer une relation proche.
- Croissance personnelle (être plus affirmé, créatif, discipliné, empathique, etc.).
- Avoir un contexte sur une blessure cérébrale passée ou un problème cognitif (TDAH, etc.). Le rapport ne peut pas diagnostiquer ou traiter une maladie.
- Satisfaire votre curiosité.

Quels sont vos besoins ? Ou ce que vous voulez approfondir sur vous-même ?

Parfois, simplement voir comment fonctionne notre cerveau suffit pour obtenir de nouvelles informations. Nous pouvons aborder certains problèmes liés au travail, à la créativité, aux relations, etc. Sachez également qu'il y a des conseils spécifiques vers la fin du rapport sous la section "Style Exécutif".

## EXPLORATION DU CONTENU

Ce rapport résume l'activité de votre «néocortex» de différentes manières. Le néocortex est cette grande couche externe du cerveau qui est typiquement humaine, et le siège de la pensée consciente. Comme vous pouvez le deviner, le néocortex nous aide à gérer de nombreuses facettes de notre expérience de la vie au quotidien.

La technologie EEG divise le néocortex en plusieurs régions. EEG signifie Électro-Encéphalo-Gramme. Au cours de la session, nous avons utilisé un EEG pour mesurer l'activité de ces régions pendant que vous essayiez diverses activités. Des livres, de la recherche examinée par des pairs et de nombreuses séances en face à face valident ces régions. L'EEG montre quand un surplus d'électricité circule dans une région. Plus d'activité se produit lorsque vous êtes motivé et/ou compétent pour faire les activités générées par cette région. Plus important encore, lorsque les régions changent ensemble, nous savons alors qu'elles sont reliées entre elles. Le résultat est un portrait du câblage probable de votre cerveau.

Malgré la précision d'une session EEG, vos résultats peuvent varier quelque peu d'une séance à l'autre. Le contexte et la technologie peuvent faire varier les résultats. Vos résultats sont une étape sérieuse et scientifique pour vous comprendre, mais ce n'est pas le dernier mot. Aucun diagnostic médical n'est proposé ou sous-entendu non plus.

## ÉTHIQUE

Vos résultats restent anonymes et confidentiels, sauf indication contraire de votre part. En outre, vos résultats ne sont pas comparés ou normalisés par rapport à une population générale ou spécifique, bien que des plages typiques soient mentionnées à certains moments comme points de référence facultatifs. D'une manière générale, sachez qu'aucun résultat n'est mieux ou moins bien qu'un autre, car le cerveau est un organe à usage général qui peut être câblé de nombreuses façons différentes pour répondre à une diversité de besoins humains.

## RECHERCHE & DROIT D'AUTEUR



Ce rapport s'appuie sur 19 ans de recherche pratique de **Dario Nardi** qui relie personnalité, ondes cérébrales, compétences, flow créatif et réponses émotionnelles.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, stockée dans un système de récupération, ou transmis sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.



**DARIO NARDI**

Chercheur & Auteur

# VOTRE STYLE EXÉCUTIF PRÉFÉRÉ : ÉNERGISANTE ANIMÉE (CRÉATIVE)

---

Il existe 4 styles d'exécutifs : Expéditeur Confiant, Raffineuse de Principe, Énergisante Animée, et Connecteuse Réfléchie.

Sur la base de vos résultats d'imagerie cérébrale, voici une description et quelques conseils pour tirer le meilleur parti de votre style probable.

## À PROPOS DES ÉNERGISANTS ANIMÉS

---

Voici les caractéristiques que vous partagez probablement :

- Est explorateur, sociable et multi-talentueux, avec une grande curiosité.
- Travaille mieux en faisant partie d'une équipe d'inadaptés, ou en tant qu'influenceur, innovateur, artiste ou précurseur. Agit souvent dans un rôle de rebelle. Est désireux d'avoir de l'impact, de manière amusante ou novatrice.
- Aime voyager dès que possible. Apprécie les stimuli, la nouveauté, l'aventure et la découverte.
- A un style enthousiaste, apportant de nouvelles idées, stimulant interactions et connections. Est souvent un bon professeur lorsqu'il motive les autres et introduit de nouvelles idées.
- Aime être créatif, quelle que soit la forme que cela prend. Suit souvent une muse ou un processus créatif.
- S'en sort bien dans un cadre informel ou peu structuré.
- Explore les alternatives et essaie différentes options, mais ce n'est jamais exhaustif. A tendance à être excentrique avec des intérêts divers et des réponses tangentes.
- La dopamine est l'hormone clé ici – le frisson d'excitation est la récompense.
- Peut être chaotique, désorganisé et incomplet. Peut s'écartier du besoin initial, ou repousser l'impossible. Peut bénéficier d'adhérer à certaines habitudes et normes.
- Le câblage cérébral montre un schéma de brainstorming en "étoile" sur l'ensemble du cerveau. A souvent aussi un biais en faveur de l'hémisphère droit.

## RÉPONDRE AUX BESOINS DES ÉNERGISANTS ANIMÉS

---

Vous pouvez tirer le meilleur de vous-même lorsque:

- **Embrassez votre curiosité :** Votre intérêt pour divers sujets est une force. Explorez de nouvelles idées et perspectives. Et faites plus que discuter, lire ou surfer sur Internet. Aller dans de nouveaux endroits et rencontrer de nouvelles personnes, même pour une journée, peut vous surprendre et vous inspirer.
- **Engagez-vous de manière créative :** Trouvez et cultivez vos muses et votre processus personnel. Essayez différentes méthodes créatives, telles que l'art ou le brainstorming, pour maintenir votre engagement à un niveau élevé.
- **Équilibrez structure et flexibilité :** La structure est importante, mais accordez-vous la liberté d'explorer et de dévier d'un plan selon les besoins.
- **Décomposez les tâches :** Pour éviter de vous sentir dépassé, divisez les tâches ou les objectifs plus importants en parties plus petites et plus gérables. Cela permet de maintenir l'intérêt et de montrer des progrès.
- **Valorisez qualité et cohérence :** Montrez votre fiabilité dans votre travail en vous engageant pour des résultats de haute qualité, pas seulement des idées créatives. Et rappelez-vous l'avantage des efforts cohérents ou de la révision d'une idée. De petites habitudes régulières peuvent conduire à des réalisations significatives avec le temps.
- **Évaluez votre environnement de travail :** Assurez-vous que votre travail offre la liberté d'être créatif. Les restrictions peuvent freiner votre esprit ou vous conduire à négliger vos devoirs. En même temps, évitez de changer fréquemment de poste. Trouvez un rôle qui serve de cadre à vos intérêts et qui permette une croissance à long terme.
- **Nourrissez vos relations :** Tout en profitant de nouvelles expériences, investissez également du temps pour approfondir les relations à long terme et faire des pauses dans vos activités créatives.
- **Soyez conscient des limites :** Votre attitude insouciante ou rebelle peut entraîner des défis. Reconnaissez et respectez vos limites pour éviter des problèmes inutiles.
- **Trouvez votre "véhicule" ou votre "plateforme" :** Cherchez ou créez une "plateforme" (par exemple, une école, un marché, un mécène, ou autre) qui accueille vos intérêts variés, vous aidant ainsi à canaliser efficacement votre créativité.
- **Intégrez des routines de santé :** Pour éviter l'épuisement professionnel, intégrez des routines de fitness et de santé dans votre vie quotidienne, en vous assurant d'avoir l'énergie nécessaire pour poursuivre vos projets créatifs.

## DÉTERMINER SON STYLE EXÉCUTIF PRÉFÉRÉ



Il existe 4 styles possibles. Nous classons ces styles et déterminons lequel est le plus fort en fonction de vos dynamiques cognitives (votre câblage cérébral).

Tout d'abord, vous avez un style préféré. Toutes ces informations à propos d'un style correspondent à des caractéristiques typiques et des conseils. Cependant, vous avez aussi un style classé en deuxième position. Parfois, le style favoris reflète honnêtement ce que vous avez fait de votre vie récemment, mais ce n'est pas forcément là où vous souhaitez aller ensuite. De plus, votre style préféré peut être très différent de celui que vous aviez il y a quelques années.

Ainsi, nous vous encourageons à explorer et à en apprendre davantage sur les autres styles. Réfléchissez à où vous étiez dans un passé lointain, à ce qui est secondaire pour vous maintenant, et/ou à l'endroit où vous aimeriez aller à l'avenir.

## À PROPOS DES EXPÉDITEURS CONFIANTS (DOMINANT.E)



Voici les caractéristiques qu'ils partagent probablement :

- Passionné, axé sur les objectifs, et confiant avec un style assertif.
- Gravite vers des rôles de leader, ou à progresser vers celui-ci. Si nécessaire, travaille de manière indépendante.
- A tendance à être compétitif et n'a pas peur de relever les défis ou de ne pas être d'accord, mais préfère des opérations fluides, des tâches familières et un leadership clair lorsque c'est possible.
- Se concentre sur la bonne compréhension et des résultats réussis.
- Pense et travaille de manière « top-down », comprend la hiérarchie, et sait comment jouer selon les règles du jeu, du point de vue du pouvoir.
- Plus auditif – parleur et communicateur. Peut avoir besoin de faire des efforts pour « se connecter » aux informations avec lesquelles il n'est pas d'accord.
- Une sensation de « forte testostérone » peut être ressentie.
- Peut parfois agir trop rapidement, simplifier à l'excès, causer du tort, ou sembler pressant ou têtu.
- Peut gagner à être ouvert d'esprit, réfléchi, et de prendre le temps de comprendre et d'« essayer » les perspectives des autres. La maturité apporte assurance, générosité, et des points de vue plus diversifiés.
- Le câblage cérébral est le plus dense dans les régions exécutives, vers l'avant du cerveau en général, et/ou dans l'hémisphère gauche.

## RÉPONDRE AUX BESOINS DES EXPÉDITEURS CONFIANTS



Ils peuvent tirer le meilleur d'eux-même lorsque :

- **Acceptez les défis :** Vous défiez naturellement les autres et les situations. Utilisez cela à votre avantage en recherchant des opportunités qui vous permettent de confronter et de surmonter des obstacles.
- **Interagissez avec respect :** Bien que vous préfériez peut-être interagir en tant qu'égal ou supérieur, reconnaisssez la valeur du respect de l'avis et de l'expertise des autres. Prenez le temps d'apprécier et de reconnaître les contributions des autres.
- **Touchez à votre inconscient :** Essayez d'être plus conscient de vos motivations, actions et impacts. Rester attentif aux tendances inconscientes peut conduire à des résultats plus délibérés et efficaces.
- **Viser le gagnant-gagnant :** Bien que gagner puisse être important, considérez la valeur du succès mutuel et les avantages des victoires collaboratives entre parties différentes. Considérez également que lorsque les objectifs principaux sont l'ego ou le pouvoir, le système dans son ensemble en souffre.
- **Demandez des retours :** Répondez positivement aux retours constructifs. Demandez-les, car d'autres peuvent hésiter à en faire ou être excessivement positifs. En même temps, maintenez des objectifs et des limites clairs.
- **Maintenez la neutralité :** Évitez les luttes de pouvoir en restant calme et neutre, surtout lorsque les limites sont testées. Consultez les autres avant d'aller outre leur zone de confort.
- **Promouvez la conscience de vous-même :** En raison du fonctionnement de votre cerveau, votre conscience de vous-même peut avoir tendance à être un peu moins élevée que celle des autres. Accueillez les retours qui mettent en évidence incohérences ou contradictions pour vous améliorer.
- **Évaluez votre environnement de travail :** Demandez-vous si votre travail vous permet de diriger ou vous oblige à interagir fréquemment avec les leaders. Votre rôle devrait idéalement avoir un impact sur les autres et correspondre à vos compétences. Sinon, vous serez frustré.

- **Évaluez vos relations :** Bien que vous puissiez être charismatique et visionnaire, veillez à ne pas paraître impatient ou critique. Et, traitez vos relations proches avec un soin particulier, pas seulement comme des ressources. Et gardez à l'esprit que nuire aux relations peut être très difficile à réparer.
- **Réfléchissez à vos échecs :** Reconnaissez que les échecs, surtout dans des rôles visibles, peuvent offrir des leçons précieuses. Avant de passer à autre chose, essayez d'apprendre de ces expériences.

## À PROPOS DES RAFFINEURS DE PRINCIPE (NORMALISANT.E)

Voici les caractéristiques qu'ils partagent probablement :

- Plus conventionnel, de soutien et spécialisé, avec de l'endurance.
- Dans les organisations, occupe facilement des postes de personnel de bas niveau, ou remplit des rôles de soutien ou spécialisés ; ou à un niveau plus élevé, tel que manager, s'efforce de rendre une pratique particulière une norme.
- Préoccupé par le succès du groupe et le bien-être général des autres.
- Travaille de manière soigneuse, approfondie, détaillée et formelle pour garantir qualité et valeur. A souvent un style linéaire, avec l'endurance pour travailler dur et en faire un peu plus de façon soignée.
- Bien que généralement moins ambitieux que les autres, peut surmonter des conditions difficiles pour récolter un badge de succès.
- A tendance à être plus conventionnel, trouvant sa place dans le courant social dominant ou du moins au travers d'un groupe de personnes ayant des idées similaires.
- A des exutoires réguliers pour quelques passe-temps secondaires ou petits loisirs créatifs.
- A tendance à avoir une sérotonine élevée, cette hormone du bien-être qui nous oriente pour prendre soin du bien-être et du succès du groupe ou de l'organisation.
- Peut parfois agir trop lentement ou être bloqué dans un mode de comportement ou d'action particulier.
- Le câblage cérébral est souvent réparti de manière uniforme - comme un champ de ferme quadrillé - avec peut-être un ou deux hubs denses reflétant la spécialisation. Ou a un clair biais vers l'arrière ou l'hémisphère gauche du cerveau.

## RÉPONDRE AUX BESOINS DES RAFFINEURS DE PRINCIPE

Ils peuvent tirer le meilleur d'eux-même lorsque :

- **Suivez des étapes claires :** Appréciez et recherchez des instructions spécifiques et étape par étape pour vos tâches et objectifs. La clarté vous aide à réussir.
- **Adoptez les dynamiques de groupe :** Participez à des groupes. L'engagement collectif fonctionne pour vous, même si vous préférez par ailleurs travailler de manière indépendante au sein du groupe.
- **Recherchez un soutien externe :** Valorisez le soutien et la validation des experts, des figures d'autorité, des études de recherche, etc.
- **Valorisez vos propres efforts :** Reconnaissez l'importance de votre travail et de vos efforts, même si la croissance personnelle ne semble pas directement pertinente pour vous. Et dans l'ensemble, assurez-vous que le but et les bénéfices de vos actions sont clairement communiqués.
- **Rejoignez des groupes de soutien :** Si vous travaillez de manière indépendante ou dans un petit cadre informel, rejoignez des groupes et des services qui offrent un soutien et des avantages à long terme. Même si vous aimez l'idée ou le prestige de travailler seul, sachez qu'une organisation plus grande peut vous prêter main-forte.
- **Établissez routine et stabilité :** Recherchez des rôles professionnels stables et coopératifs. Et dans des environnements imprévisibles, concentrez-vous sur la mise à jour de votre ensemble de compétences pour plus de prévisibilité.
- **Cultivez des relations compatibles :** Entourez-vous de personnes partageant des intérêts, des besoins et des valeurs similaires, y compris un partenaire qui comprend votre style.
- **Respectez la diversité :** Soyez conscient des personnalités et des styles de travail différents au sein des membres de votre famille et autres communautés. Évitez d'imposer votre style à ceux qui ne le partagent pas. Cela peut nécessiter de votre part une tolérance supplémentaire pour compenser ce qu'ils ne comprennent pas.

- **Cultivez votre héros intérieur :** Dans l'ensemble, travaillez à vous exprimer et vous assumer, à construire un réseau de soutien en dehors du travail et de la famille, et à être ouvert aux points de vue des autres.
- **Adaptez-vous au changement :** Tout en maintenant une préférence pour la routine et ce que vous connaissez bien, faites un effort pour essayer progressivement de nouvelles idées et activités pour grandir.

## À PROPOS DES CONNECTEURS RÉFLÉCHIS (HARMONISANT.E)

Voici les caractéristiques qu'ils partagent probablement :

- Plus empathique, réfléchi et sophistiqué, avec soin.
- Bien adapté à un rôle de relateur – un rôle qui implique des connexions en tête-à-tête, ou de la réflexion sur des données et des idées, en connectant les choses de façon sophistiquée.
- Remplit souvent des rôles tels que conseiller, thérapeute, consultant, agent de liaison ou psychologue.
- Dispose d'un style relationnel et égalitaire faisant attention au langage corporel, à la voix, aux symboles, aux émotions, aux valeurs et à de nombreuses autres variables.
- Peut compter sur son imagination pour combler les vides et tirer des conclusions puissantes.
- A tendance à coopérer en tête-à-tête, en travaillant avec les autres dans leur contexte et leurs capacités. Souvent ouvert à l'écoute et au partage.
- Que ce soit un homme ou une femme, il y a un sentiment d'œstrogène maternel qui se ressent. Ou pensez à l'ocytocine – l'hormone libérée par le contact physique.
- Peut agir trop doucement ou avoir du mal à s'affirmer ou à être entendu.
- Peut gagner à côtoyer un partenaire qui aide à fournir confiance, enracinement et soutien pratique.
- Le câblage cérébral est le plus dense vers l'arrière et/ou dans l'hémisphère droit, ou se présente sous la forme d'un motif en diamant qui mobilise plusieurs régions du cerveau en même temps.

## RÉPONDRE AUX BESOINS DES CONNECTEURS RÉFLÉCHIS

Ils peuvent tirer le meilleur d'eux-même lorsque :

- **Exercez une écoute active :** Étant donné votre nature réfléchie, engagez-vous dans une écoute active pour valider vos propres sentiments et besoins ainsi que ceux des autres, afin de comprendre ce qui se passe vraiment.
- **Utilisez des techniques d'ancrage :** Pour maintenir votre concentration et rester présent, mettez en place des routines quotidiennes pour utiliser votre corps et relâcher votre esprit.
- **Recherchez des relations significatives au travail :** Assurez-vous d'avoir des relations solides et confortables sur votre lieu de travail pour garder le moral.
- **Utilisez l'ensemble complexe de vos compétences :** Assurez-vous que votre rôle professionnel vous permet d'utiliser votre pensée sophistiquée et vos compétences, potentiellement dans des contextes diplomatiques ou interculturels.
- **Naviguez dans les relations avec sensibilité :** Bien que vous vous entendiez généralement bien avec vos collègues, soyez conscient de la manière dont vous pouvez vous figer ou devenir confus dans des situations inconnues, et essayez de vous challenger pour faire face aux conflits et à l'agressivité.
- **Demandez de l'aide lorsque vous vous sentez en insécurité :** Reconnaissez l'importance de demander de l'aide ou d'être plus direct dans les situations où vous vous sentez blessé ou en insécurité.
- **Concentrez-vous sur votre croissance personnelle :** Travaillez sur la prise de décision, la confiance en soi, l'exploitation de vos compétences principales et la gestion des interactions avec des individus agressifs. Dans ce cadre, accordez-vous également la liberté d'explorer des tangentes, car elles peuvent vous en apprendre beaucoup sur votre façon de pensée.
- **Augmentez votre visibilité de manière appropriée :** Trouvez un équilibre entre rester discret et être remarqué lorsque cela bénéficie à vos objectifs et contributions. Dans ce cadre, passez du temps à déterminer ce qui compte vraiment pour vous et établissez des limites saines en conséquence.

- **Explorez le mentorat :** Que ce soit en tant que mentor ou mentoré, s'engager dans le mentorat peut améliorer votre croissance et offrir des perspectives précieuses.
- **Soyez conscient de votre style dramatique ou unique :** Reconnaissez que votre langage corporel et vos processus de pensée peuvent ne pas suivre la norme – ou ce que les autres attendent ou peuvent gérer habituellement.

# VOS HABITUDES DE TRAVAIL

---

## VOTRE STYLE FAVORIS : CERVEAU GAUCHE

---

Vous avez probablement déjà entendu parler des termes "cerveau gauche" et "cerveau droit". Bien que tout le monde utilise les deux hémisphères de son cerveau, nous avons tendance à favoriser légèrement un côté par rapport à l'autre. Ce biais influence nos intérêts et notre façon de travailler.

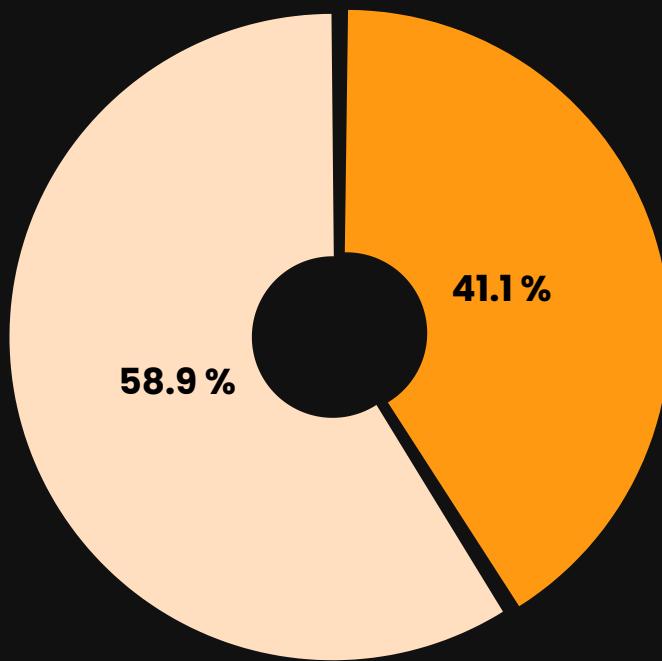
Quelqu'un qui est plus "cerveau gauche" utilise davantage les régions analytiques de l'hémisphère gauche. Il privilégie les étapes, les objectifs, les principes, les faits, l'efficacité, les règles, les procédures, les mots, et les détails visuels. Il est souvent mieux adapté aux rôles techniques.

À l'inverse, quelqu'un qui est plus "cerveau droit" profite davantage des régions holistiques de l'hémisphère droit. Il accorde de l'importance aux émotions, aux impressions, aux motivations, à l'esthétique, et à l'exploration ouverte. Il est souvent mieux adapté aux rôles créatifs.

Bien entendu, nous possédons tous les deux styles. Chacun utilise tout son cerveau d'une manière ou d'une autre. Cela dit, même une petite différence peut avoir un impact important au fil du temps. Observez votre style dans le graphique. Êtes-vous nettement plus analytique, plus holistique, ou plutôt équilibré.e ?

**CERVEAU GAUCHE**  
**ANALYTIQUE**

**CERVEAU DROIT**  
**HOLISTIQUE**



#### **CE QUI EST TYPIQUE**

La personne moyenne est davantage cerveau Gauche. Plus précisément : 52 % Gauche vs 48 % Droit, avec une variation typique de  $\pm 6\%$ .

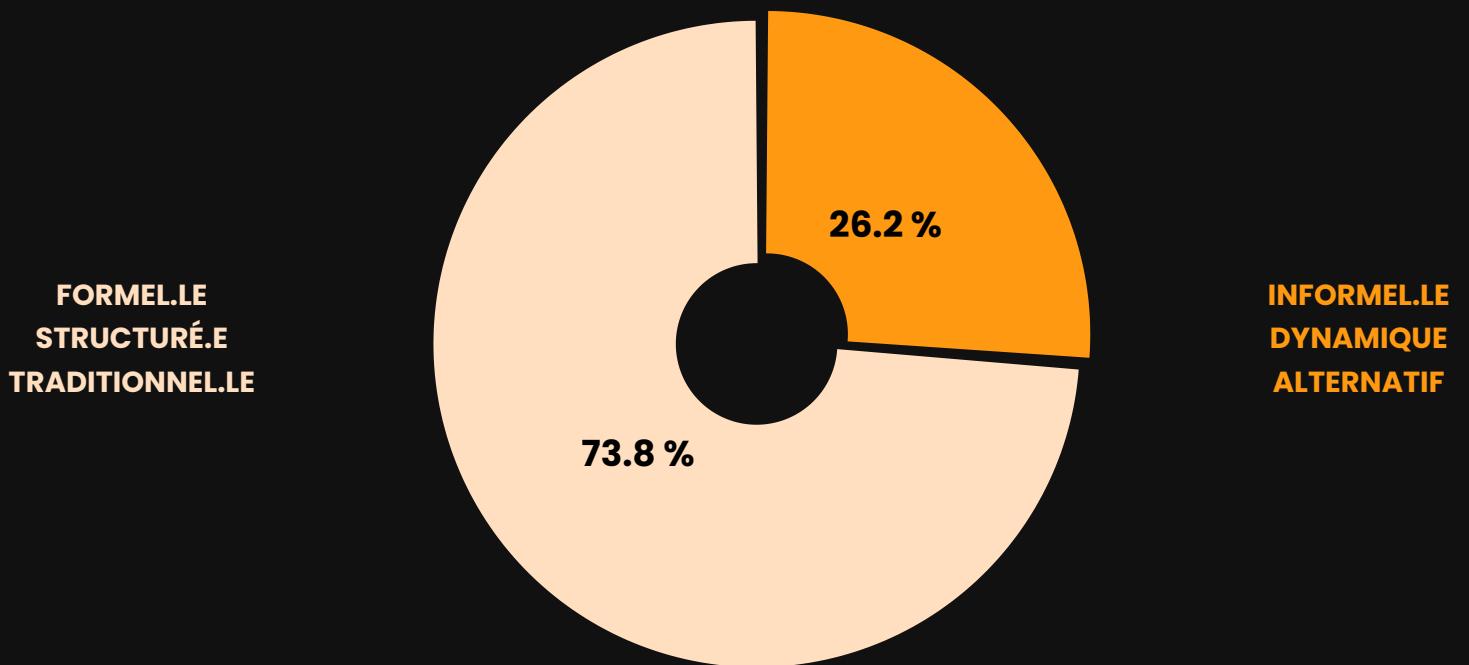
## **VOTRE RÔLE FAVORIS : FORMEL.LE**

Dans de nombreuses situations professionnelles, et dans la vie en général, il existe deux types de rôles.

D'un côté, il y a les situations formelles, typiques des organisations où les personnes occupent des rôles assignés et collaborent de manière attendue. Dans la vie quotidienne, cela se manifeste globalement par le fait de s'intégrer et de paraître bien socialisé.

D'un autre côté, il y a les situations informelles, plus typiques du travail en solo, en tête-à-tête ou en petits groupes, ainsi que des rares grandes organisations disposant d'espaces informels. Dans la vie quotidienne, cela se traduit par le fait de suivre son propre rythme.

Bien sûr, si on y est contraint, nous avons les deux facettes. La différence réside dans l'accent et le confort. Chacun utilise tout son cerveau. Observez vos résultats dans le graphique. Êtes-vous nettement plus adapté.e aux environnements formels, informels, ou plutôt équilibré.e ?



### CE QUI EST TYPIQUE

La personne moyenne possède davantage de compétences Formelles. Plus précisément 60 % Formel vs 40 % Informel, avec une variation typique de  $\pm 14\%$ .

# VOS 6 COMPÉTENCES LES MIEUX DÉVELOPPÉES

**Quelles parties de votre cerveau sont les plus développées après des années d'habitudes ?** Sur la base de votre séance, ce sont les six régions du cerveau ci-dessous. Elles apparaissent dans l'ordre d'utilisation et montrent le développement d'une habitude à long terme. Vous les utilisez bien ou avez pris l'habitude de les utiliser. Considérez comment vous les avez utilisés dans le passé. Si vous ne vous identifiez pas à tous les aspects d'une région, vous pouvez très bien faire certains de ses aspects.

## #1 Contrôleur Qualité

PO7



Observer de manière active et détaillée pour le contrôle qualité. Se concentrer sur des critères visuels tels que des caractéristiques spécifiques, des formes, etc. pour les interpréter, les analyser et les corriger. Tirer des conclusions logiques à partir de données visuelles.

Rechercher de manière méthodique. En cas de surutilisation, peut conduire à ne voir que ce que l'on recherche.

Sur le lieu de travail :

- Remarquer facilement les erreurs, en particulier dans l'apparence des choses.
- Avoir tendance à avoir des critères spécifiques sur l'apparence et le déroulement des choses selon un processus que vous avez en tête.
- Demander "Pouvons-nous faire mieux?" et "Que disent ces données (ou tableau ou graphique) pour nous aider à nous améliorer à l'avenir?"
- Susceptible de se concentrer sur la qualité et de suggérer des améliorations logiques pour augmenter ou contrôler la qualité.
- Être attentif et rechercher activement ce dont vous avez besoin.
- Préférer un lieu de travail axé sur la qualité et ouvert sur la façon de continuer à croître et à améliorer l'efficacité.



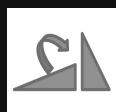
Être attentif aux détails visuels, en les ajustant pour être précis. Analyser les expressions faciales des autres. Remarquer comment les gens nous répondent, puis ajuster notre comportement pour aider, se conformer, apaiser ou être romantique. Conserver les faits en mémoire pour une utilisation ultérieure. En cas de surutilisation, peut sembler difficile ou se sentir maladroit ou embarrassé.

Sur le lieu de travail :

- Être facilement attentif aux faits, règles et détails.
- Avoir tendance à prendre son temps pour réfléchir aux réactions des autres et ajuster les choses pour qu'elles soient parfaites.
- Demander "Comment les autres réagissent-ils ?" et "Quels détails pouvons-nous ajuster pour améliorer cela ?".
- Susceptible de prendre en compte les contributions des autres.
- Bien réagir aux commentaires positifs en face à face, et peut être perçu comme sensible ou précis.
- Préférer un lieu de travail sûr, où les gens sont prudents et prévenants.

## #3 Ingénieur Visuel

01



Se concentrer sur les détails visuels. Lire facilement les graphiques et les diagrammes. Observer les éléments de manière attentive, un par un. Visualiser et inspecter un objet mentalement. Analyser les espaces comme un ingénieur. Naviguer soigneusement dans une interface utilisateur complexe. En cas de surutilisation, peut ne voir que certaines parties et passer à côté l'ensemble.

Sur le lieu de travail :

- Se concentrer facilement sur des détails visuels complexes.
- Avoir tendance à démonter les choses dans son esprit pour voir comment les parties s'articulent et fonctionnent ensemble.
- Demander "Que voyez-vous ?" et "Comment ça marche ?".
- Susceptible d'observer, de démonter et de résoudre les problèmes comme le ferait un ingénieur.
- Bien réagir aux organigrammes, graphiques en barres, diagrammes, cartes, modèles 3D et schémas.
- Préférer un lieu de travail fonctionnel avec des espaces ouverts et des designs pratiques.



Se délecter de la beauté visuelle. Voir la richesse d'une photographie ou d'un tableau. Remarquer le langage corporel et obtenir une impression visuelle d'une personne. Découvrir comment formes, couleurs, textures, formes et perspectives s'adaptent esthétiquement. Voir les thèmes visuels. Remarquer la beauté innée de la vie. En cas de surutilisation, peut être « allergique » à la laideur.

Sur le lieu de travail :

- Faire facilement une première impression attrayante.
- Avoir tendance à rendre les présentations, produits, espaces de travail, etc. intelligents et visuellement attrayants, voire excitants et très motivants.
- Demander "Est-ce attrayant" et "Quels thèmes ou styles voyez-vous ?".
- Susceptible d'être juge de caractère perspicace sur la base du langage corporel, et peut être habile pour conseiller, négocier ou diagnostiquer.
- Bien réagir à la beauté et peut être perçu comme artistique.
- Préférer un lieu de travail avec de l'art, des panoramas naturels, des médias visuels et un design élégant.

## #5 Chorégraphe Visuel



Observer de manière large et holistique, en considérant les significations de toute une scène. Remarquer comment les choses se déplacent selon des modèles, du vol des oiseaux aux pas de danse. Designer pour répondre aux besoins psychologiques et émotionnels. Rechercher de manière aléatoire, ouvert à la surprise. En cas de surutilisation, peut manquer des détails.

Sur le lieu de travail :

- Remarquer facilement comment les choses bougent.
- Avoir tendance à se focaliser sur le sens d'une situation, et si elle se déroule bien, de manière confortable ou impressionnante.
- Demander "Est-ce que ça se passe bien ?" et "Pouvons-nous regarder ceci de manière holistique ?".
- Susceptible de se concentrer sur le design, le style et l'impact émotionnel ou psychologique d'une idée, une présentation ou un produit.
- Être attentif et rester ouvert à tout ce qui se présente à vous.
- Préférer un lieu de travail détendu, flexible, ouvert et permettant de travailler à son rythme en fonction de l'inspiration et des impressions.



Relier étroitement ce qui est dit à ce que l'on sait. Améliorer la communication en élaborant une meilleure analogie, en remarquant lorsqu'un interlocuteur mentionne une exception, ou en comparant ce qui est dit à ce qui est vu. Trier les déclarations véridiques des mensonges. En cas de surutilisation, peut engendrer des soupçons.

Sur le lieu de travail :

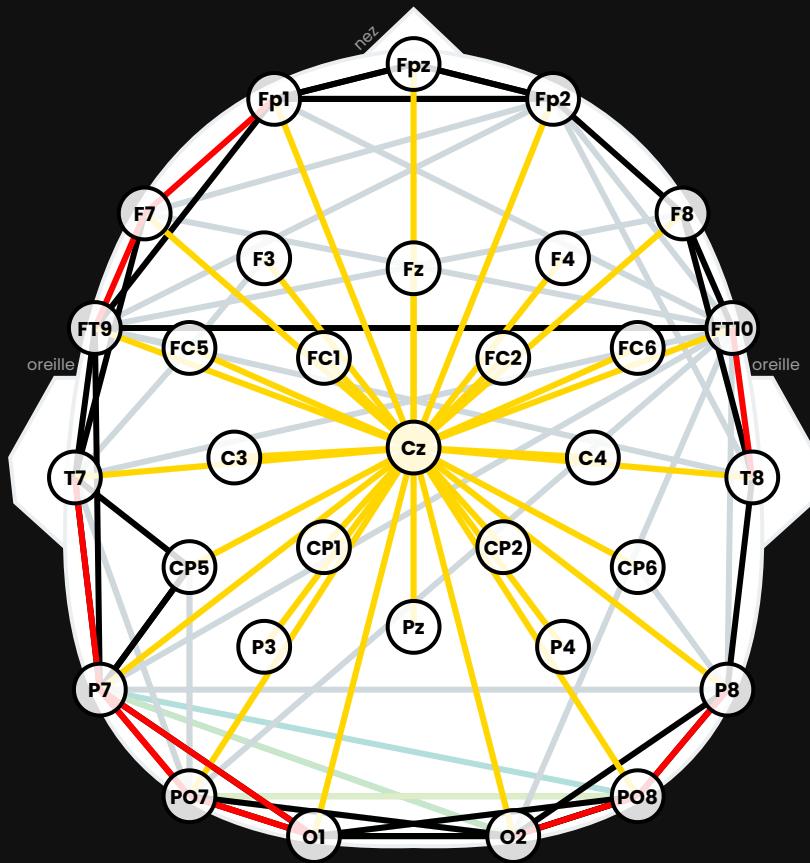
- Remarquer facilement les inexactitudes des autres – intentionnelles ou non.
- Avoir tendance à vérifier mentalement ce que les gens disent par rapport à ce que vous savez et souhaiter clarifier ou corriger cela.
- Demander « Quelles sont les preuves pour cela ? » et « Comment pouvons-nous mieux aligner les choses ? »
- Susceptible de s'efforcer d'obtenir une communication plus claire, plus honnête et plus précise.
- Bien réagir lorsque les données, l'analyse, les politiques et la présentation s'alignent tous.
- Préférer un lieu de travail qui encourage un débat précis et honnête.

# VOS DYNAMIQUES COGNITIVES

---

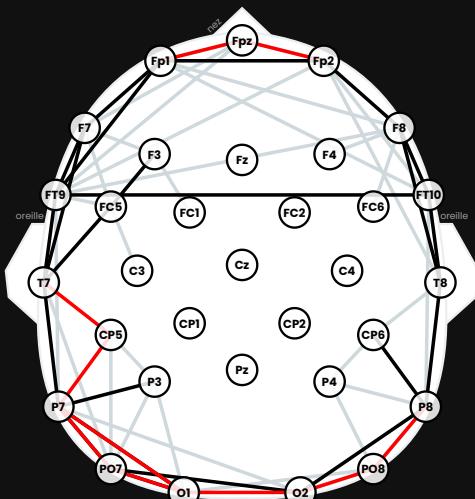
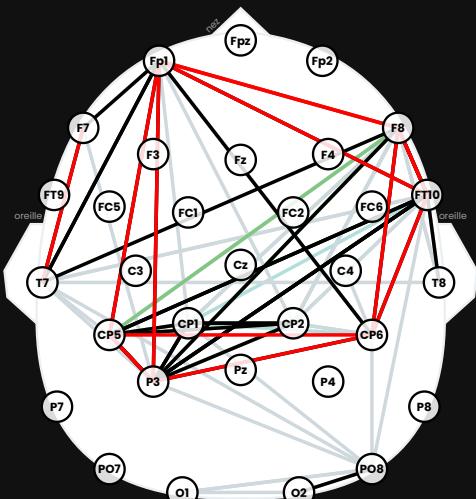
Les cartes ci-dessous sont des vues de dessus de votre néocortex. En haut se trouve nez et front. Les cercles indiquent les régions clés du cerveau, les liens entre les cercles indiquent les principales connexions neuronales. Les liens indiquent les régions qui travaillent en étroite collaboration et synchronisées. Les liens les plus forts sont indiqués. C'est les 12% les plus forts de tous les liens possibles. C'est ceux sur lesquels vous comptez le plus.

Aussi, vous avez montré un schéma en forme d'étoile. Il relie 32 des 32 régions cérébrales, et se classe #5 de vos connexions neuronales. Pour en savoir plus sur les schémas en forme d'étoile, consultez la section ci-dessous sur les tendances générales à rechercher.



## MODE COMBINÉ

Un mix des différents câblages.



## MODE CHALLENGE RAPIDE

Plus conscient et spécialisé, souvent avec plus d'activité auditive et moins d'activité exécutive.

## MODE AUTOMATIQUE LENT

Plus subconscient et général, souvent avec plus d'activité kinesthésique et exécutive.

## COMPRENDRE LES MODES RAPIDE ET LENT

Les cartes pour les modes "challenge" et "automatique" sont des coupes détaillées de la carte "combinée", qui montre l'ensemble de l'activité.

Quelle est la différence entre ces trois modes ?

**Mode Challenge** : Imaginez que vous marchiez dans une rue animée avec un ami à vos côtés. Avoir une conversation, prendre des décisions comme où traverser la rue ou où s'arrêter pour manger, et réfléchir d'une manière préférée. Tout cela nécessite une attention consciente. C'est comme un mode "Challenge". Nous nous élevons pour relever les défis de la vie afin d'obtenir une récompense ou d'éviter un échec. Ce mode reflète également **l'orientation future** de nos compétences et de notre personnalité.

**Mode Automatique** : En revanche, l'acte de marcher, de rester vaguement attentif à la rue, de connaître le quartier par expérience et de prendre des décisions basiques -- tout cela est moins conscient. C'est comme un mode "Automatique". Nous nous reposons sur une pensée simple ou sur ce que nous connaissons déjà bien. C'est à moitié conscient. Le mode automatique reflète surtout **notre éducation et notre passé**.

**Mode Combiné** : Cela reflète principalement votre moi actuel, y compris les quelques dernières années de votre vie, en termes de compétences et de personnalité. Si l'image globale ici ne correspond pas à ce qui vous satisfait dans la vie, alors regardez les deux autres modes.

Pour beaucoup de personnes, les modes Challenge, Automatique et Combiné sont assez similaires. Cependant, parfois un mode, ou même tous, diffèrent. En particulier, vous pourriez paraître différent en mode challenge, suggérant que vous preniez une nouvelle direction dans la vie. Mais vous devrez maintenir ce mode pour effectuer un changement plus profond dans votre cerveau.

## COMPRENDRE VOS RESSOURCES COGNITIVES

Votre cerveau est composé de nombreuses petites zones cérébrales. Chaque zone est un circuit neuronal qui vous aide à accomplir une tâche. Certaines tâches sont concrètes, comme reconnaître des visages, entendre le ton de la voix et bouger une main. D'autres tâches sont abstraites, comme l'évaluation du bien et du mal, l'ajustement aux réactions des autres et la répétition mentale d'une action future. Il y a facilement 60 zones cérébrales dans le néocortex, qui est la couche la plus externe du cerveau et le siège de la conscience.

La carte de vos dynamiques cognitives représente une vue de dessus du néocortex. Elle met en évidence les zones-clés. Nous avons tous des préférences pour certaines zones plutôt que d'autres. Ainsi, nous nous distinguons par les tâches que nous apprécions le plus, et notre habileté à les réaliser. **Laissez-vous explorer la carte !**

**Nous avons chacun nos préférences.** Selon notre personnalité, les zones cérébrales sont activées avec un degré différent de stimulus, de compétence, de motivation et d'énergie.

Notre câblage résulte d'années d'habitudes et reflète le « moi » que l'on a développé. Prenez un moment pour réfléchir, quand entrez-vous en état de « flow » ? Quelles compétences utilisez-vous lorsque vous êtes le plus créatif et le plus productif ?

**Pour répondre à nos besoins, les éléments du cerveau travaillent de concert.** Par analogie, si une zone cérébrale est un instrument de musique, le cerveau est un orchestre symphonique jouant des musiques complexes. Chaque instrument est utile et efficace, même si nous en venons nécessairement à compter sur certaines plus que sur d'autres.

## COMPRENDRE LA CARTE DE VOS DYNAMIQUES COGNITIVES

**C'est comme un schéma de câblage électrique de votre néocortex.** Il est calculé à partir de votre séance. Il montre comment différentes régions de votre cerveau fonctionnent de manière synchronisée. Parmi les liens indiqués, le plus rapide se déclenche toutes les secondes ou deux, le plus lent toutes les minutes. Tous les liens ne sont pas affichés, seulement vos liens les plus forts.

**"Les neurones qui se déclenchent ensemble sont reliés entre eux"** — c'est ce que dit le dicton. Pour la plupart des gens, les liens sont fiables pour un ensemble similaire de tâches. Bien sûr, si vous faisiez une seule tâche telle que méditer pendant une heure, la carte mettrait probablement en évidence les circuits nécessaires pour cette tâche ciblée. En revanche, vous avez essayé un ensemble diversifié de tâches et la carte reflète vraisemblablement le fonctionnement de votre câblage cérébral au cours d'une journée typique.

## BRÈVES DESCRIPTIONS POUR CHAQUE RÉGION DU CERVEAU

C3 : Suivre des étapes, appliquer des faits ou chiffres, utiliser la main droite.	C4 : Bouger en rythme, se rappeler la beauté, dessiner artistiquement.
CP1 : Imiter des actions, utiliser des techniques précises avec des outils.	CP2 : Peser le sens d'un contexte global, l'attrait du design, recherche aléatoire.
CP5 : Se concentrer sur le respect des normes externes pour la performance.	CP6 : Se concentrer sur le sentiment d'harmonie intérieure et de satisfaction personnelle.
F3 : Dériver des solutions logiques par étapes à l'aide du langage.	F4 : Catégoriser et définir, utiliser des métaphores, faire des blagues.
F7 : Refréter les autres, regarder pour apprendre, faire des analogies, imaginer.	F8 : Mettre l'accent sur les croyances, rester modeste, se rappeler les détails littéraux.
FC1 : Apprentissage planifié, auto-conversation pour réfléchir, penseur linéaire.	FC2 : Apprendre en explorant, essayer des options, s'adapter, rester flexible.
FC5 : Réponses rapides et efficaces à la réalisation de tâches.	FC6 : Comprendre les émotions dans un contexte social. Style dramatique.
FP1 : Se concentrer, décider, expliquer, affiner, corriger, rester positif.	FP2 : Explorer, brainstormer, jouer, introspecter, réfléchir, procéder.
FT9 : Analyser la parole pour la vérité et l'exactitude.	FT10 : Identifier la structure, rechercher la familiarité, chercher à conclure.
O1 : Voir la construction et manipuler mentalement des objets.	O2 : Voir les thèmes artistiques et prêter attention au langage corporel.
P3 : Suivre des mouvements, maintenir ses limites, remarquer des dangers. Lire rapidement, faire de l'arithmétique, identifier des objets.	P4 : Ressentir les sensations du corps et parfois les émotions des autres. Pondérer de nombreux facteurs, risques et incertitudes en même temps.
P7 : Remarquer le feedback social, analyser des visages, apprendre des faits.	P8 : Remarquer les symboles, prévoir l'avenir, et se rappeler les visages.
PO7 : Vérifier critères visuels, contrôle de qualité, et recherche méthodique.	PO8 : Souvenirs corporels, composer pour le style et l'impact créatif.
T7 : Écouter le contenu, analyser les mots, et utiliser correctement la grammaire.	T8 : Écouter la tonalité de la voix, mélodies, détecter l'intention, évaluer l'éthique.

CZ : Être énergique, rester calme et flexible, s'exprimer avec le corps.

FPZ : Self-QE : connaître et gérer ses propres pensées et émotions.

FZ : Inférer, émettre des hypothèses, prédire, généraliser, interpréter.

PZ : Déterminer et simuler mentalement comment quelque chose fonctionne.

## QUE SIGNIFIENT LES COULEURS ?

**Vitesse du cerveau :** les liens rouges sont les plus rapides, se déclenchant toutes les 1 à 2 secondes chez les adultes. Ensuite, les liens noirs, bleus et verts se déclenchent trois à six fois moins souvent (généralement, toutes les 5 à 10 secondes). Les liens gris sont encore plus lents, mais toujours en moins d'une minute. Les jeunes cerveaux (âgés de 15 à 25 ans) ont tendance à être deux fois plus rapides, alors que les cerveaux plus âgés (60 ans et plus) ont tendance à être moitié moins rapides. Ces moyennes sont statistiques et chaque personne est différente.

**Tout d'abord, concentrez-vous sur le rouge.** Les liens rouges sont les plus forts et les plus rapides, se déclenchant ensemble toutes les secondes ou deux. Les liens rouges ont tendance à se regrouper dans quelques zones, autour d'un hub ou le long d'une ligne. Par exemple, le rouge peut être principalement à gauche ou à droite, à l'arrière ou à l'avant, au milieu ou émanant de régions spécifiques.

**Ensuite, concentrez-vous sur le noir, le bleu et le vert.** Ces liens sont également forts et rapides, mais se déclenchent peut-être deux fois moins souvent que les liens rouges. Les liens noirs indiquent deux régions qui fonctionnent ensemble. Les liens bleus et verts indiquent un réseau de régions travaillant en synchronisation - c'est-à-dire que toutes les régions se mobilisent en même temps pour s'attaquer à une tâche.

**Les liens gris assez forts et moyens.** Après une autre séance, certains liens gris peuvent être noirs, et vice versa. Ces liens montrent un potentiel de développement. Ils complètent souvent la carte du cerveau. Si vous accordez du temps supplémentaire pour répondre à des situations, vous donnez à ces liens pas si rapides le temps de contribuer. Ceux-ci prennent 5x à 10x plus de temps à activer que les liens rouges.

## TENDANCES GÉNÉRALES À RECHERCHER

**Bonne Fonction Exécutive ?** La plupart des adultes ont un lien fort entre les deux régions exécutives: le « Juge Focalisé » (Fp1) en haut à gauche et l'« Explorateur Curieux » (Fp2) en haut à droite. Le lien doit être rouge, noir ou gris. Un lien fort signifie que les deux exécutifs du cerveau travaillent bien ensemble. La personne décide rapidement en fonction de nouvelles informations ou s'engage dans un processus ouvert pour un objectif donné.

**Plus dans l'Action ou dans la Réflexion ?** Certaines personnes ont un câblage plus dense vers le haut de la carte (à l'avant du cerveau). Ils ont tendance à répondre aux informations sans avoir besoin de « pousser plus loin » ou de les intégrer avant d'agir. En revanche, d'autres personnes ont un câblage plus dense vers le bas de la carte (à l'arrière du cerveau). Ils ont tendance à prendre du temps pour réfléchir et intégrer de nouvelles informations avant d'agir. C'est juste une règle empirique.

**Plus Analytique ou Holistique ?** Certaines personnes ont un câblage plus dense dans l'hémisphère gauche ou droit. Les termes « cerveau droit » et « cerveau gauche » sont des termes courants. Cependant, la grande majorité utilise assez souvent les deux hémisphères. Pourtant, il peut encore

y avoir un biais perceptible. Avec un câblage plus dense sur la gauche, vous êtes plus « analytique », en vous concentrant davantage sur les parties, ou les détails, et ce qui correspond à un contexte ou à une règle. Avec un câblage plus dense à droite, vous êtes plus « holistique », attentif à la vue d'ensemble et aux interconnexions ou significations de manière diffuse.

**Montrez-vous un schéma en étoile ?** Pour certaines personnes, toutes les régions du cerveau ont tendance à se déclencher en même temps, quelle que soit l'activité demandée. Toutes les régions du cerveau sont impliquées dans la réponse. Le résultat peut être une pensée créative originale et/ou se distraire d'une tâche. Même si le schéma ne figure pas sur votre carte, vous pourriez le faire quand même, mais pas assez pour le voir sur la carte.

**Comment communiquez-vous le mieux ?** Considérez combien de liens proviennent des régions visuelles (O1 et O2), des régions auditives (T7 et T8) et des régions corporelles / kinesthésiques (C3 et C4). C'est une bonne indication de votre canal sensoriel préféré. La plupart des gens ont un lien rouge ou noir fort entre les régions visuelles – les humains sont très visuels. Certaines personnes ont un lien étroit entre les régions auditives, étant peut-être très bavardes, douées en musique et / ou ayant un bon contrôle des impulsions. Et seules quelques personnes ont un lien fort entre les régions kinesthésiques, peut-être étant athlète ou autre.

## LA SIGNIFICATION DES LIENS

Une façon de comprendre comment deux (ou plus) régions du cerveau fonctionnent ensemble pour vous, est de lire ce que chaque région fait d'elle-même, puis de se demander comment elles se croisent.

Par exemple, considérons cette paire :

### JUGE CONCENTRÉ (FP1)

- Choisir parmi les options.
- Se concentrer sur un objectif.
- Filtrer une distraction.
- Montrer / prétendre de la joie / confiance.
- Donner une explication sûre.

### ORATEUR PRÉCIS (T7)

- Parler avec précision.
- Se concentrer sur le contenu des mots.
- Écouter de la musique de façon très technique.
- Corriger grammaire ou usage.
- Gérer douleur ou impulsion sexuelle.

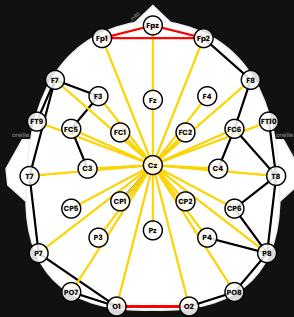
**Maintenant, considérez comment elles se recoupent pour vous.** En général, vous pourriez a) décider de parler avec précision, b) filtrer une douleur ou une impulsion sexuelle, ou c) offrir une explication verbeuse. Cette approche peut sembler approximative, mais c'est un début. Nous ne pouvons pas encore dire avec certitude ce que signifient des liens spécifiques. La science est provisoire et chaque région révèle de multiples qualités. Idéalement, nous aurions plus de biocapteurs. Aussi, en pratique, certaines qualités vont de pair pour des raisons de survie, et non pour des raisons de logique. C'est à vous de trouver les meilleurs ajustements.

# VOS 3 MEILLEURS SCHÉMAS CÉRÉBRAUX

---

Votre cerveau est câblé de trois manières principales. Autrement dit, chaque cerveau est différent et unique, mais il existe également des schémas communs. En règle générale, il existe un schéma dominant. C'est le #1. Ensuite, il y a un schéma secondaire (#2) qui n'est pas aussi fort mais toujours présent et qui joue un rôle important. Enfin, il peut y avoir un troisième schéma, moins visible (#3), peut-être difficile à voir et probablement à moitié formé.

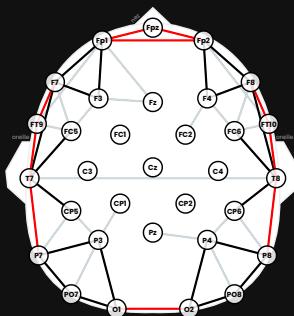
Vos trois premiers sont indiqués ci-dessous avec le plus fort en premier. Pendant que vous lisez, considérez comment ce schéma joue un rôle dans votre vie.



Vous êtes très créatif, intuitif et curieux avec une énorme capacité à connecter les données de manière innovante. Avec chaque nouvelle entrée que vous obtenez, chaque partie de votre cerveau s'implique pour considérer sa signification ou son utilisation potentielle. Vous êtes doué dans tous les domaines : humaniste, artistique, technique et physique. Vous êtes généraliste et peut-être visionnaire. Vous pouvez avoir du mal à vous concentrer et perdre du temps et de l'énergie à essayer de répondre d'une manière nouvelle ou excitante lorsque vous n'en avez pas besoin.

**Biais Halo**

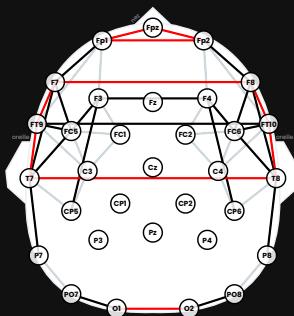
#2



Vous possédez toutes, ou presque toutes, les compétences nécessaires pour bien vous débrouiller de manière pratique dans la vie quotidienne. Vous trouvez un équilibre entre l'absorption de nouvelles informations et la prise de décisions claires, et vous êtes polyvalent en ce qui concerne l'écoute, la parole, les compétences interpersonnelles essentielles, la mémoire et l'imagination. Vous êtes bien ajusté socialement, même si vous êtes plutôt du côté introverti. Vous pourriez avoir besoin de plus de temps pour des activités qui demandent une réflexion approfondie ou, au contraire, qui exigent de vous de bouger et de vous adapter rapidement.

**Biais Centre Avant**

#3



Vous recherchez une compréhension équilibrée des différents aspects de la vie. Vous pouvez appliquer des valeurs claires dans des situations variées, familières ou nouvelles. En outre, vous pouvez équilibrer l'imagination avec le réalisme, les brainstormings avec les aspects pratiques, et la logique avec la réflexion sociale. Avec tout cela, vous pouvez être un manager compétent, même si vous pouvez être discret, plus du côté du communicateur prudent, et pas nécessairement un extraverti. Vous pensez plus en termes de langage que de visuel. Vous pouvez manquer quand il s'agit de prendre une décision ou d'agir en conséquence.

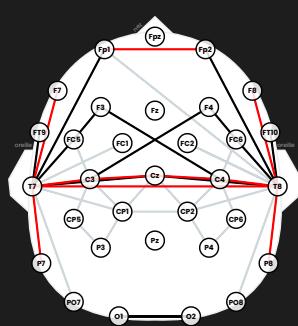
## SCHÉMAS DE CÂBLAGE FRÉQUENTS

Remarquez à quel point nos cerveaux sont tous différents !

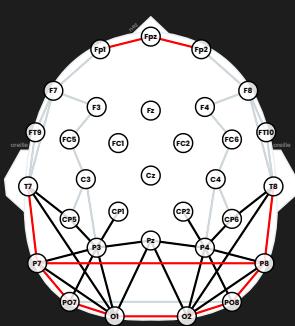
**La plupart des gens sont un mélange de deux schémas.** Autrement dit, ces schémas de câblage sont exagérés pour mettre en évidence les biais. Ainsi, la plupart des gens montrent un mélange de deux, avec des résultats qui ne sont pas si symétriques.

**Chaque schéma donne une indication.** Par exemple, un biais frontal a tendance à être plus extroverti, le centre est plus kinesthésique, l'étoile est plus créative, etc.

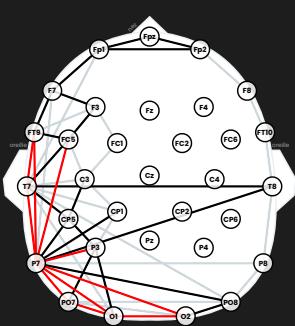
💡 Cliquez sur les images ci-dessous pour obtenir plus d'informations sur chaque schéma. 👇



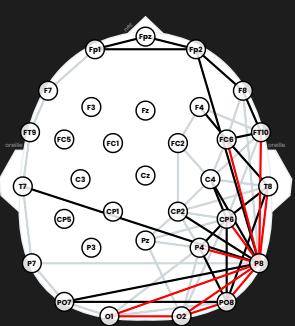
Audio-Kinesthésique



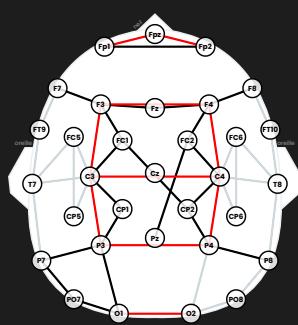
Arrière



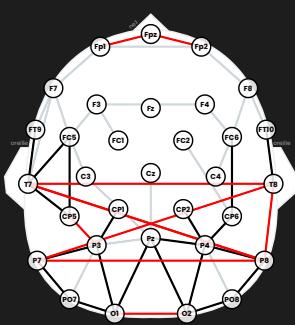
Arrière Gauche



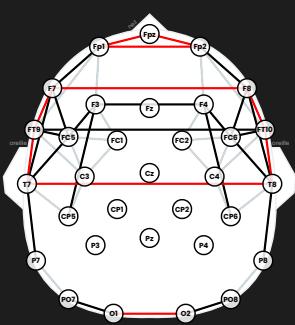
Arrière Droit



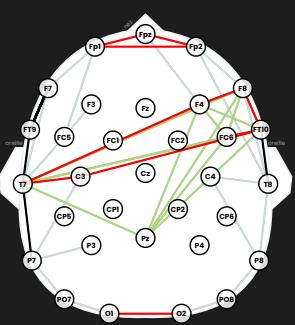
Centre



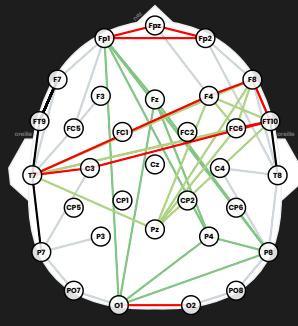
Centre Arrière



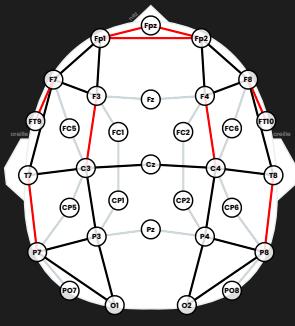
Centre Avant



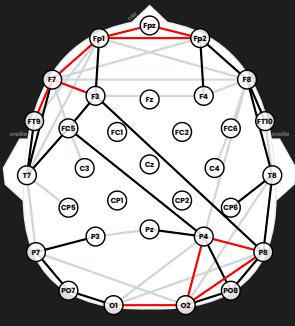
Diamant Singulier



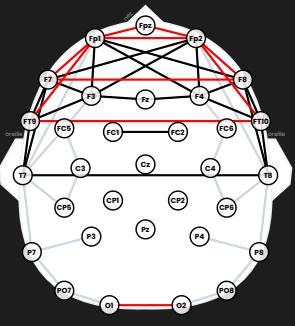
Multi-Diamants



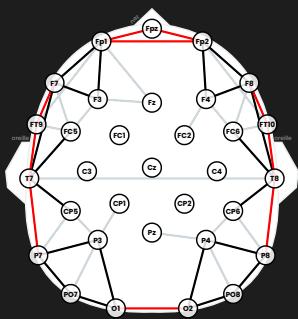
Champ Régulier



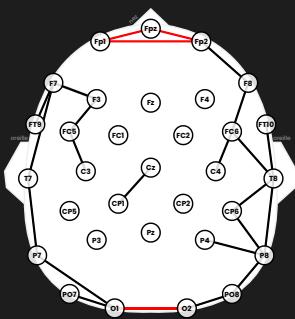
Holistique-Focalisé



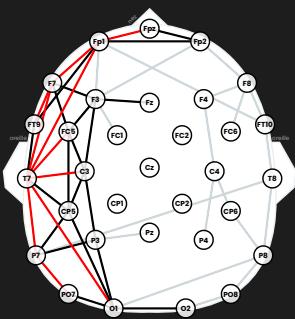
Avant



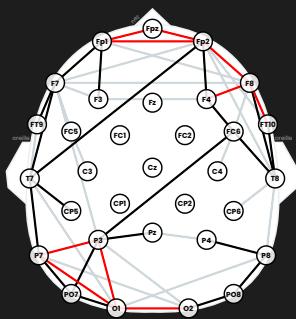
Halo



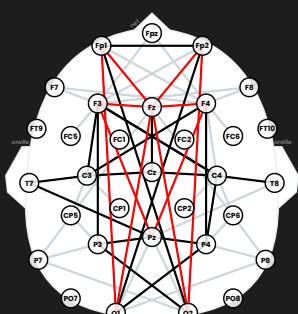
Étoile Cachée



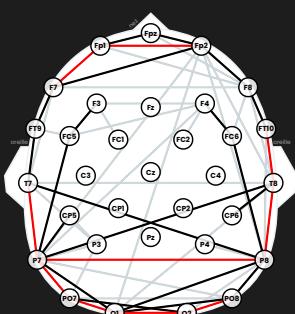
Gauche



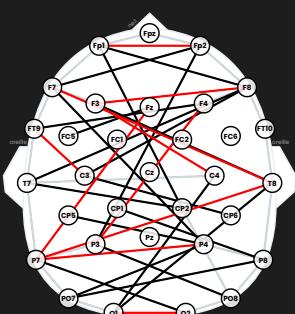
Analytique-Ouvert



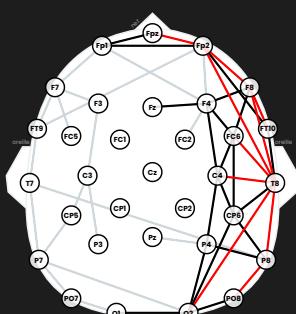
Pilier



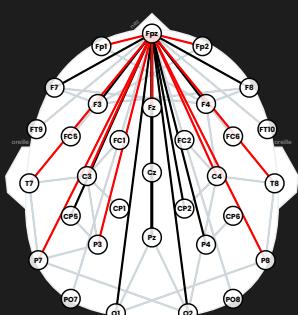
Prisme



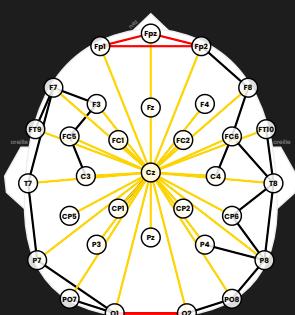
Champ Aléatoire



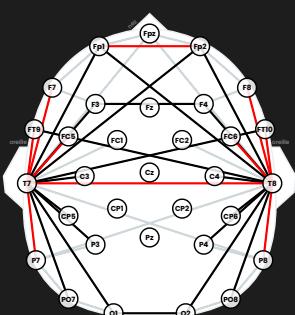
Droit



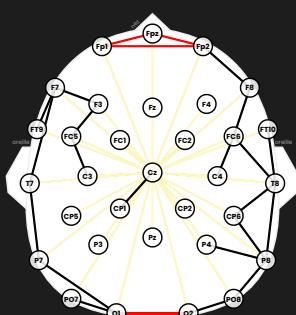
Self-Managing



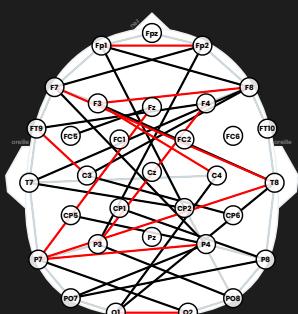
Étoile Intense



Super Audio



Étoile Douce



Zig-Zag

# VOTRE ENGAGEMENT MESURÉ

---

Le graphique montre l'activité de votre cerveau (en microvolts). Des barres plus longues indiquent plus d'activité quand vous êtes intéressé, stimulé et énergisé. Des barres plus courtes indiquent ennui, fatigue ou relaxation. Les barres du graphique n'indiquent pas la compétence, juste le voltage. Le voltage varie un peu avec l'heure de la journée et autres. Les pics élevés indiquent des moments de résolution de problèmes, de changement et peut-être des instants de compréhension.

Veuillez prendre un moment pour vous demander comment vous avez commencé, travaillé et terminé chaque tâche. En général, on présente une activité très faible lorsqu'on médite ou écoute de la musique. Cette faible activité montre que c'est un bon moyen pour se déstresser dans la vie de tous les jours. Et en général, un fort engagement dans une tâche indique ce que vous trouverez probablement gratifiant dans une carrière, un hobby, etc.

15µV

30µV

45µV

60µV

#1 Activité secrète

#2 Activité secrète

#3 Activité secrète

#4 Activité secrète

#5 Activité secrète

#6 Activité secrète

#7 Activité secrète

#8 Activité secrète

#9 Activité secrète

#10 Activité secrète

 Ondes Delta  
De 1 à 3 Hz Ondes Thêta  
De 4 à 7 Hz Ondes Alpha  
De 8 à 12 Hz Ondes Bêta  
De 13 à 29 Hz Ondes Gamma  
De 30 à 44 Hz

Échantillonné à environ 1000 points de données.

## QUE SIGNIFIENT LES COULEURS ?

**Chaque couleur représente un type d'onde cérébrale.** Pour comprendre les ondes cérébrales, pensez à une radio. Vous pouvez régler une radio pour écouter différents types de musique. Le bleu est comme de la musique d'ambiance. Le vert est comme du soft rock ou de la pop douce. Le jaune est comme vos chansons préférées qui touchent votre cœur et activent peut-être votre imagination. L'orange est plus actif, comme le rock typique, la pop ou le rap. Enfin, le rouge est comme de la musique électronique (EDM) ou de la musique intense à rythme élevé similaire.

**Nous pouvons analyser la longueur et la couleur des barres ensemble.** Par exemple, des barres bleues courtes indiquent un état très détendu comme le sommeil, tandis que des barres bleues longues indiquent un état de "flow" (détendu et engagé).

**Les couleurs suivent la norme internationale.** Vous pouvez donc facilement en lire davantage à leur sujet ailleurs si vous le souhaitez.

Ondes cérébrales	Bandes de fréquences	Descriptions
 Ondes Delta	De 1 à 3 Hz	Les gens montrent beaucoup de cet état. La plupart des tâches de laboratoire sont relativement non stressantes. En outre, de nombreuses tâches nécessitent une forte participation uniquement de quelques régions du cerveau. Ainsi, même lorsque nous sommes très engagé dans une tâche, la majeure partie de notre cerveau reste silencieuse. Les gens manifestent également cet état lorsqu'ils dorment ou apprécient le "flux créatif", en faisant quelque chose qu'ils aiment vraiment et pour lequel ils sont compétents, suivant le dicton "Tu es si bon, tu peux le faire pendant ton sommeil !".
 Ondes Thêta	De 4 à 7 Hz	Nous montrons cet état lorsque nous résolvons des problèmes basiques, c'est-à-dire lorsque nous sommes occupé à faire quelque chose que nous savons déjà faire. Il y a léger sentiment de détachement. Par exemple, lorsque l'on a mémorisé une façon de réaliser une tâche mais sans y être attaché. On se « retire » parfois dans cet état pour éviter un sentiment négatif. Probablement visible lorsque l'on essaye une tâche que l'on trouve routinière.
 Ondes Alpha	De 8 à 12 Hz	Il s'agit d'un état connecté au corps. Nous y allons souvent lorsque nous fermons les yeux et effectuons une tâche interne comme écouter de la musique, se concentrer sur les sensations corporelles, prêter attention à notre instinct, se souvenir d'une expérience passée ou divertir notre imagination. C'est un état amusant lorsque la musique, la mémoire associée ou autre sont agréables. Cependant, nous pouvons nous y sentir mal lorsque nous nous concentrons intensément sur quelque chose de négatif, comme lorsque nous revivons une expérience désagréable.
 Ondes Bêta	De 13 à 29 Hz	Les gens manifestent cet état lorsque leur cerveau est occupé et qu'ils s'efforcent de résoudre un problème qui nécessite une certaine réflexion. Il y a souvent une récompense à en tirer. La récompense peut être une offre externe, ou une motivation intérieure. À mesure que le problème devient complexe, nous passons du statut d'occupé à celui d'effort, puis

Ondes cérébrales	Bandes de fréquences	Descriptions
		de stress. Cet état rassemble le « thêta cognitif » et le « alpha ressenti » dans un unique espace permettant un certains progrès.
Ondes Gamma	De 30 à 44 Hz	Nous montrons cet état lorsque nous sommes très engagé dans une tâche, travaillant intensément et éventuellement excité. Les gens manifestent également cet état lorsqu'ils remarquent quelqu'un qu'ils trouvent attirant ou lorsqu'ils ressentent une révélation. Comme pour d'autres états cérébraux, une tâche particulière peut provoquer le passage au gamma de quelques régions cérébrales seulement. Les personnes qui ont une approche « tout ou rien » pour gérer leurs tâches présentent souvent cet état.

## QUELLES COULEURS SONT DITES « NORMALES » ? ▼

Naturellement, vous vous demandez peut-être ce qui est typique, en termes de couleurs. Voici cinq lignes directrices :

- La plupart des personnes montrent beaucoup de bleu. En général, les tâches ne sont pas vraiment très exigeantes et, bien qu'elles soient conçues pour vous rendre impliqué.e, elles ne promettent pas de grandes récompenses ni ne menacent de pertes.
- Les personnes montrent souvent plusieurs nuances de vert.
- Beaucoup de personnes montrent du jaune (ondes alpha) spécifiquement lorsqu'elles méditent, écoutent de la musique ou effectuent d'autres activités les yeux fermés.
- Certaines personnes montrent du jaune lorsqu'elles effectuent des tâches impliquant leur corps ou leurs émotions. Cela indique qu'elles sont plus "connectées" physiquement et/ou émotionnellement.
- Pendant les tâches, les gens ont tendance à montrer de brèves pointes d'orange ou de rouge. Ce sont des moments intenses de résolution de problèmes ou des moments "eureka". Il est rare de voir un grand bloc rouge, sauf si vous êtes devenu très excité.e et engagé.e dans une tâche.

Parfois, **au milieu d'une tâche, les couleurs changent de manière notable**. C'est significatif ! C'est comme si votre cerveau changeait de vitesse (ou de station de radio) pour aborder la tâche d'une nouvelle manière.

# ET APRÈS

---

Alex, ce rapport présente un aperçu de vos compétences et de votre personnalité. Et maintenant ?

Quels sont vos points forts et vos axes d'amélioration ? En étant nourri.e de ces informations sur vous-même, vous pouvez mieux comprendre et vous approprier vos forces, tout en développant vos compétences secondaires. Ou peut-être même envisager un nouveau chemin. Et bien sûr, il est important de prêter attention à vos angles morts.

La question : votre cerveau répond-il à vos besoins ? C'est-à-dire : vos habitudes quotidiennes fonctionnent-elles pour vous ?

## S'APPUYER SUR VOS RÉSULTATS

Voici cinq suggestions que beaucoup de personnes trouvent utiles :

1. Quelles activités ont vraiment stimulé votre cerveau – souvent indiquées par des ondes bêta orange ou des ondes gamma rouges dans le graphique d'engagement ? Peut-être devriez-vous les pratiquer plus souvent.
2. Également d'après ce graphique, où avez-vous observé des ondes alpha jaunes ? Ce sont probablement des façons de vous détendre. Si vous n'avez pas beaucoup d'ondes alpha jaunes, envisagez des moyens de vous connecter davantage à votre corps et de vous relaxer.
3. Pour beaucoup, la carte cérébrale du "Mode combiné" reflète une situation de vie plutôt satisfaisante. D'autres sont prêts pour une nouvelle aventure de vie – si c'est votre cas, consultez votre "Mode challenge rapide". Comment y aller plus souvent ?
4. Réfléchissez aux pratiques suggérées pour votre Style Exécutif. Vous en appliquez sûrement déjà certaines, voire plusieurs. Et, y a-t-il quelque chose de plus à intégrer ?
5. Quelles sont vos 6 compétences les mieux développées ? Réfléchissez : comment les utilisez-vous ? Vous pouvez suivre les conseils pour aligner davantage vos journées avec vos compétences.

## PARTAGER ET VALORISER

Globalement, êtes-vous reconnu.e et récompensé.e pour vos forces ? Et, qui vous reconnaîtrait s'ils voyaient votre rapport ? Vous pourriez vouloir comparer vos points de vue et le découvrir !

Votre session n'était ni un test de QI, ni un test de QE, et souvent les gens disent qu'ils se sentent en sécurité pour partager leurs résultats. Mais gardez à l'esprit qu'il s'agit toujours d'informations privées. C'est à vous de décider.

C'est une opportunité pour valoriser les différences cognitives.

## NEURO-PLASTICITÉ

Votre cerveau peut changer, et il changera certainement. C'est maintenant l'occasion de le changer de manière plus délibérée.

Heureusement, tout le monde peut utiliser l'entièreté – la majorité – de son cerveau. Parfois, cela signifie donner aux parties les plus lentes de votre cerveau le temps d'agir.

Le plus important, c'est que vous pouvez changer votre cerveau en modifiant votre routine quotidienne. De nouvelles habitudes au quotidien peuvent prendre 3 semaines, ou probablement 3 mois, voire peut-être 2 ans pour vraiment remodeler votre cerveau.

Mais rassurez-vous, les données montrent que la construction d'habitudes fonctionne vraiment !

# MERCI

---

Merci de valoriser votre cerveau, votre personnalité et vos compétences. Bienvenue dans une nouvelle vision de vous-même !