

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.



## GRILLE DE SCORING

QUESTIONS	A	B	C
Question 1	3	1	2
Question 2	1	3	2
Question 3	3	1	2
Question 4	2	1	3
Question 5	2	3	1
Question 6	2	3	1
Question 7	3	2	1
Question 8	1	2	3
Question 9	2	1	3
Question 10	3	2	1
Question 11	2	1	3
Question 12	1	3	2

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

QUESTIONS	A	B	C
Question 13	1	2	3
Question 14	2	3	1
Question 15	3	1	2
Question 16	3	1	2
Question 17	2	1	3
Question 18	3	2	1
Question 19	1	2	3
Question 20	2	1	3
Question 21	2	3	1
Question 22	2	3	1
Question 23	3	1	2
Question 24	1	2	3
Question 25	1	2	3

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

QUESTIONS	A	B	C
Question 26	2	1	3
Question 27	1	3	2
Question 28	1	2	3
Question 29	2	1	3
Question 30	3	1	2

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.  
Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

## **INTERPRÉTATION DES SCORES**

Total **minimum** possible : **30** points

Total **maximum** possible : **90** points

- **30 à 47** ➡ **Zone VERTE**

Profil = "JE GÈRE"

- **48 à 65** ➡ **Zone ORANGE**

Profil = "JE SENS QUE ÇA M'ÉCHAPPE"

- **66 à 90** ➡ **Zone ROUGE**

Profil = "JE N'AI PAS D'AUTRE CHOIX QUE DE TENIR LE COUP"

 **ZONE VERTE : 30 à 47 points**

Profil ➡ **"JE GÈRE"**

Tu ne te contentes pas d'aller bien : Tu œuvres consciemment à ton équilibre.

Tes émotions et tes tensions ne te dominent pas, ton mental, alerte et disponible, est au service de la réalisation de tes objectifs pros et persos et, le cas échéant, de la gestion des obstacles qui se présentent sur ton chemin.

Tu avances avec authenticité et alignement : Sans masque et/ou surcompensation, et sans fuir ce qui pourrait remettre en question ta posture ou ta stratégie.

Ton rapport à la performance est juste et mesuré. Ton entourage peut témoigner de ta cohérence et de l'importance que tu accordes à l'équilibre de tes vies pro/perso.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Tu sais poser tes limites, ralentir lorsque c'est nécessaire, et tu t'autorises à te poser, sans crainte du "vide" et sans besoin de le remplir de manière compulsive.

## **À CREUSER**

Tout d'abord Bravo et ne lâche rien ! Si tu souhaites cependant aller plus loin, je te suggère d'entraîner davantage ta capacité à savoir gérer ton stress et la pression quelles que soient les circonstances.

Pour cela je te suggère de 

✚ **mettre en place une routine** te permettant de créer et d'ancrer un véritable "reset" quotidien : J'ai créé pour mes clients un combiné de pratiques à alterner, de 7 minutes chacune, qui leur permettent, en un temps record, de booster/réguler leur énergie chaque jour.

Pratiquées de manière régulière, elles transforment profondément et durablement leur écosystème interne, tant au niveau physique, mental, émotionnel et énergétique.

Tu peux en trouver aussi à foison sur internet ou me contacter.

✚ **cultiver ta capacité à "rêver"**, à te laisser porter par tes projets encours ou à venir.

✚ **apprendre à déléguer** encore davantage ou plus finement,

✚ **multiplier tes appuis/soutiens** stratégiques, tant au niveau pro que perso.

➡ Ton prochain niveau n'est donc pas de corriger, mais d'optimiser, de développer et d'ancrer un mode de fonctionnement qui génère déjà de très bons résultats.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

## ! ZONE ORANGE : 48 à 65 points

### Profil ➡ "JE SENS QUE ÇA M'ÉCHAPPE"

Tu es conscient de ce qui ne va pas.

Tu es en capacité de constater l'écart qui se creusent entre ce que tu pourrais qualifier "d'équilibré" et de "dysfonctionnant".

Cependant, malgré ta bonne capacité de discernement, ton équilibre est précaire, voire instable, et tu passes davantage de temps et d'énergie à t'adapter qu'à mener ta barque comme tu le souhaite.

Tu te surprends à composer de plus en plus, à compenser, et à te SURadapter à des situations pros et/ou perso que tu gérerais aisément autrefois.

Tu sens que ça se joue à peu de choses, et de manière infime ou subtile : Il peut s'agir d'une décision que tu repousses, d'un signal que tu sous-estimes, de relations que tu laisses se déliter, ou encore d'un rêve/projet de plus que tu te résignes à laisser tomber... faute de temps, d'énergie, de bande passante, de "à quoi bonnisme", etc.

Tu es encore loin de l'impact, cependant la déviation de ta trajectoire initiale te mène droit dans le mur.

Ce n'est qu'une question de temps si tu ne changes rien à ta posture et à ta stratégie. "Quelque chose" t'a échappé en cours de route et la machine s'est emballée.

Il se peut que tu manques parfois d'un cadre, de recul, d'un miroir sans filtre, et d'un espace exempt d'obligation de performance, où mettre à plat tout ton écosystème et exposer tes vérités, doutes et questionnement, sans craindre le moindre jugement.

Tu n'as EN AUCUN CAS besoin de plus de compétences !!

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.


Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

Tu as besoin de reconnaître ton état latent de saturation, d'usure silencieuse et d'oser un vrai recalibrage de tout ton écosystème.

## À CREUSER

Tout d'abord respire !


On est encore loin de l'impact, et tu disposes manifestement d'une belle capacité à t'auto-évaluer puisque tes réponses honnêtes t'ont amené à prendre conscience de la déviation de ta trajectoire initiale.

Si, comme moi, tu es un.e adepte du "prévenir plutôt que guérir", je te suggère de procéder ainsi 

 **tout d'abord fais un vrai bilan 360° de la situation.** Tu peux le réaliser seul.e ou te faire accompagner.

Il est impératif d'avoir une vision juste et globale de tout ton écosystème.

"Quelque chose" a déraillé, un dysfonctionnement récurrent s'est sournoisement installé à ton insu, et il s'agit d'aller en explorer les causes et racines de manière à ce que tu retrouves ta trajectoire initiale... et que tu ne replonges pas la tête la première dans tes "travers" quelques mois plus tard.

 **en attendant**, tout comme le profil précédent, **met en place une routine** te permettant de créer et d'ancrer un véritable "reset" quotidien : J'ai créé pour mes clients un combiné de pratiques à alterner, de 7 minutes chacune, qui leur permettent, en un temps record, de booster/réguler leur énergie chaque jour. Pratiquées de manière régulière, elles transforment profondément et durablement tout leur écosystème tant au niveau physique, que mental, qu'émotionnel et énergétique.

Tu peux en trouver à foison sur internet ou me contacter si tu préfères. A toi de voir.

**!!** Ce test peut être à l'origine d'une saine prise de conscience qui te permettra d'oeuvrer efficacement en prévention... ou au contraire de renforcer ton évitement. Bien entendu, ce choix t'appartient.

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

## **!! ZONE ROUGE : 66 à 90 points**

Profil : **JE N'AI PAS D'AUTRE CHOIX QUE DE "TENIR LE COUP"**

Tu donnes le change. Sous le feu des projecteurs tu donnes l'impression continuer à performer avec brio, mais en coulisses tu te sais en désaccord profond avec toi même.

Tu es probablement, à l'instar de nombreux dirigeants, entrepreneurs ou leaders qui occupent des postes à hautes responsabilités, devenu.e performant.e par nécessité et fin stratège par obligation.

Ton corps qui somatise, ton mental qui surchauffe, ton manque d'entrain et d'énergie, tes relations qui se délitent, ton rapport au temps totalement dysfonctionnel... hurlent en silence ce que ta posture camoufle au reste du monde.

Mais toi, tu le sais. Tu le sens. Ton intuition ne t'a jamais trompé.e.

Tu as simplement cessé de l'écouter car tu t'es habitué.e à SURvivre à ce niveau de tension permanente.

Et c'est justement ça, le vrai danger : vivre dans cette "seconde peau" est devenu ta norme.

Tu es devenu.e expert.e en compensation et SURadaptation.

Cependant, pratiquer la politique de l'autruche face à cet écosystème défaillant, équivaut à te balader au sein d'une poudrière, un briquet allumé à la main.

Et si tu ne poses pas un cadre fort maintenant, ce n'est pas une simple baisse de forme qui t'attend.

C'est un risque de bascule profonde, voire un effondrement (relationnel, physique, existentiel, identitaire, etc.), difficilement remédiable. J'en parle en connaissance de cause puisque je suis passée par là, ainsi que bon nombre de mes clients.



Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

## **À CREUSER**

➡ **STOP !** On arrête les frais.

A ce stade, tu n'as pas plus besoin d'un psy que d'un break de 3 jours.

Ce qu'il te faut c'est ➡

✦ **un !!arrêt d'urgence!!** de tes mécanismes habituels, suivi d'un véritable **reset global**.

"Faire toujours plus de la même chose, en espérant obtenir un résultat différent" est ce que Einstein qualifiait de "folie".

✦ **remettre tout à plat**, comprendre où/quand/comment ça dysfonctionne, les mauvaises habitudes/stratégies qui en résultent, et les bénéfices secondaires cachés qui expliqueraient la répétition d'un scénario infructueux dans tes vies pros/persos.

✦ **un vrai bilan 360° de la situation** N'EST PLUS UNE OPTION. **Je te déconseille à ce stade de le réaliser seul.e.**

La nécessité d'avoir une vision juste, rapide, puissante et globale de tout ton écosystème implique l'expertise d'un.e tiers.

Ton écosystème a probablement échappé à ton contrôle, et il est nécessaire de gérer les symptômes dans un premier temps de manière à ce que tu stoppes net "l'hémorragie", avant de se tourner vers les causes et racines de ta problématique.

✦ **Un accompagnement régulier, pluridisciplinaire et multidimensionnel** me semble nécessaire à ce stade.

Veille à ce qu'il comprenne bien, À MINIMA, ces 5 phases ➡

✅ **Une phase diagnostique** : Un questionnement précis orienté solutions et des outils éprouvés permettant de "tirer le fil rouge" de ta problématique

Ce document est la propriété de Ghys GATTA.

Il est destiné à un usage personnel et ne peut être utilisé dans un cadre professionnel et/ou à des fins commerciales.

✓ *Une phase d'exploration* précise et multidimensionnelle de ta problématique (passé/présent/futur/transgé - mental/corps/esprit/).

Grâce à cette approche globale, il te sera possible de définir/valider un objectif sain et restructurant au service de ton écosystème.

✓ *Une phase d'intégration* te permettant d'appréhender les connaissances psy, neurobiologiques, neuroscientifiques, énergétiques et quantiques liées à ton écosystème personnel : Tu pourras ainsi comprendre, analyser, intégrer et anticiper ton mode de fonctionnement.

✓ *Une phase de déprogrammation* au cours de laquelle tu désapprendras tes limites, tu mettras en lumière la croyance racine à l'origine de ton blocage et tu pratiqueras des outils puissants qui désamorceront tes croyances limitantes et ton impuissance APPRISE.

✓ *Une phase de reprogrammation* qui te permettra de te familiariser avec de puissants outils de reprogrammation (comme ceux, par ex, issus de l'énergétique, des neurosciences et de la physique quantique adaptée au développement personnel) et d'implémenter les nouvelles croyances ouvrantes au service de l'atteinte de ton objectif.

✦ en attendant de trouver l'accompagnement qui te conviendra, je te suggère de **mettre en place de toute urgence, une routine** te permettant de te réguler et de créer **un véritable "reset" quotidien** : J'ai créé pour mes clients un combiné de pratiques à alterner, de 7 minutes chacune, qui leur permettent, en un temps record, de booster/réguler leur énergie chaque jour. Pratiquées de manière régulière, elles transforment profondément et durablement tout leur écosystème tant au niveau physique, que mental, qu'émotionnel et énergétique.

Tu peux en trouver à foison sur internet ou me contacter si tu préfères. A toi de voir.

**!! 🕒 Pour toi, les résultats de ce test sont sans équivoque.**

La question n'est plus de savoir quand/comment ou s'il te faut agir ou non.  
Mon conseil, simple, cash et sans détour

**Passe à l'action. Dès aujourd'hui.**