

Ce document est destiné la propriété de Ghys GATTA.


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

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

Un SCAN 360 en **30 QUESTIONS**.

Pour savoir si tu tiens encore... ou si tu t'épuises déjà.

 Durée estimée : **7 à 9 minutes**

 Objectif : **Scanner ton état interne** à la fois pro et perso, et de manière multidimensionnelle, aussi bien physique que mentale, émotionnelle qu'énergétique.

### INFOS

- Ce test est strictement confidentiel. Aucune donnée n'est enregistrée.
- Un enjeu cependant ➡ Être radicalement honnête avec toi-même. Dans cet espace, tu n'as aucun rôle à jouer.
- Ne cherche aucune logique dans l'ordre ou la formulation des questions.

### MODE D'EMPLOI

- Lis chaque question attentivement
- Choisis la réponse A, B ou C qui te décrit le plus fidèlement AUJOURD'HUI
- À la fin, additionne les points associés à chaque réponse
- Consulte les résultats et détermine ton profil type.
- Prend connaissance de ce 1er auto-bilan
- Met en oeuvre les 1eres clefs et outils suggérés

Ce document est destiné à 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.

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

📌 Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 1) Tensions récurrentes

- A) Je fonctionne en tension constante, c'est mon mode "par défaut".
- B) Je suis attentif-ve aux montées de tension, je sais quand et comment ajuster.
- C) Je ressens des tensions, mais j'ai appris à composer "avec".

### 2) Clarté mentale

- A) Mon esprit reste globalement clair, même en période chargée.
- B) Je ressens régulièrement une SURcharge mentale difficile à évacuer.
- C) Ma clarté fluctue : parfois limpide, parfois brouillée.

### 3) Prise de recul

- A) Je me rends souvent compte après coup que j'étais en apnée mentale.
- B) J'ai intégré des routines qui m'aident à garder une certaine hauteur.
- C) Il m'arrive de m'embarquer sans voir venir, mais je redresse toujours la barre.

### 4) Rapport au contrôle

- A. Je délègue par nécessité... mais je vérifie tout.
- B. J'ai mis en place des mécanismes de délégation efficaces.
- C. Je suis très impliqué-e, ce qui rend la délégation complexe.

### 5) Décisions et alignement

- A. Je prends souvent du temps à trancher, ce qui peut freiner l'élan.
- B. Mes décisions sont plutôt rapides, mais manquent parfois de fond.
- C. J'ai trouvé une manière de décider qui reste alignée, même sous pression.

Ce document est destiné la propriété de Ghys GATTA.

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

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

✦ Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 6. Vie perso dans l'équation

- A. Elle est prise en compte, mais reste souvent à la marge.
- B. Je m'adapte au fil de l'eau, sans vrai cadre.
- C. J'ai fait le choix de la placer au même niveau que mes enjeux pro.

### 7) État physique général

- A. J'avance avec une fatigue de fond, sans pause réelle.
- B. Mon énergie est variable, mais je garde le cap.
- C. J'anticipe les baisses et je sais me régénérer.

### 8) Rapport à l'exigence

- A. Je suis exigeant-e, mais uniquement quand c'est stratégique.
- B. J'ai ajusté mon niveau d'exigence pour rester performant-e sans m'épuiser.
- C. Je tends à m'en demander toujours un peu plus, quoi qu'il arrive.

### 9) Gestion émotionnelle

- A. Je peux identifier ce que je vis, sans forcément le traiter.
- B. J'ai appris à accueillir et transformer ce qui émerge.
- C. Je gère mes émotions, mais ce que je ressens me dépasse parfois.

### 10) Sens de l'accomplissement

- A. J'avance, mais j'ai la sensation de cocher des cases sans réelle satisfaction. Je ne savoure pas ou peu mes "victoires".
- B. Ce que je construis fait sens, même si c'est imparfait. Je suis fier.e de ce que j'accomplis.
- C. Je me sens en phase, mais je reste vigilant-e au désalignement.

Ce document est destiné à 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.

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

✦ Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 11) Pression invisible

- A. Je vis avec cette pression comme avec une vieille habitude.
- B. J'ai appris à rendre cette pression visible, "palpable", et à m'en départir.
- C. Le poids des responsabilités s'exprime surtout dans le silence et la solitude.

### 12) Rapport au "non-agir"

- A. Le vide est une composante assumée de mon rythme.
- B. J'ai du mal à rester inactif-ve sans culpabilité.
- C. Je m'offre des plages de vide, mais elles sont souvent volées au reste.

### 13) Charge mentale

- A. Je fais avec le tumulte, c'est devenu un bruit de fond.
- B. Je structure mes pensées pour limiter la dispersion.
- C. Je suis souvent sur-sollicité-e, même (surtout ?) quand je suis seul-e.

Votre texte de paragraphe

### 14) Lucidité sur ses limites

- A. Je vois les signaux d'alerte, mais j'ai du mal à les respecter.
- B. Mes limites ne deviennent visibles, tangibles qu'une fois franchies.
- C. Je sais (me) poser des limites quand c'est nécessaire.

### 15) Écoute corporelle

- A. Je minimise souvent ses signaux, faute de temps et d'envie.
- B. C'est devenu un capteur fiable pour ajuster mes choix.
- C. Mon corps me parle, je fais ce que je peux pour l'entendre.

Ce document est destiné à 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.

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

✳ Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 16) Cohérence interne

- A. Il existe parfois un écart entre mon discours et mon quotidien.
- B. Je ressens une grande cohérence dans ma façon d'être et d'agir.
- C. Je tends vers l'alignement, sans en faire une obsession

### 17) Soutien humain

- A. Mon entourage me soutient, mais ne comprend pas toujours mes enjeux.
- B. J'ai des interlocuteurs de confiance, en pro comme en perso.
- C. Je me sens seul-e sur certaines zones clés.

### 18) Relation à soi

- A. Je suis souvent dans l'action, peu dans l'introspection.
- B. Je me connecte à moi quand l'espace se libère.
- C. J'entretiens un dialogue interne constant et utile.

### 19) Clairvoyance sous stress

- A. Mon niveau de tension affecte peu ma clarté de pensée.
- B. Je garde une relative lucidité, même sous contrainte.
- C. Je perds en discernement quand la pression monte.

### 20) Confiance en l'élan futur

- A. Je sens que je suis en bascule, mais j'avance.
- B. Je ne sais pas encore où je vais, mais je sens que c'est juste.
- C. Je me questionne en profondeur sur ce qui m'attend.

Ce document est destiné à 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.

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

✦ Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 21) Liberté de dire non

- A. Je peux dire non sans me justifier, mais ce n'est pas toujours fluide.
- B. Je dis oui par automatisme, même quand ça me coûte.
- C. Je dis non avec clarté, sans culpabilité.

### 22) Repos et permission

- A. Je me donne des permissions, mais pas sans une petite voix critique.
- B. Il faut que ce soit "justifié" pour que je m'autorise à ralentir.
- C. Je n'ai plus besoin d'alibi pour me reposer.

### 23) État au réveil

- A. Je démarre avec "la boule au ventre" ou déjà sous tension.
- B. Je me réveille globalement serein-e, aligné-e.
- C. J'ai des matins plus durs que d'autres, mais je tiens le cap.

### 24) Rapport à la réussite

- A. Je prends le temps de reconnaître ce que je construis.
- B. Je passe vite à la suite, sans trop m'attarder.
- C. Je ressens du vide après chaque réussite.

### 25) Visibilité de ta vulnérabilité

- A. Mon entourage proche sait me lire et m'accueillir.
- B. Je montre un peu, mais avec pudeur.
- C. Personne ne sait quand ça va mal.

Ce document est destiné la propriété de Ghys GATTA.

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

## ÉVALUE LE COÛT DE TA RÉUSSITE

✦ Rappel : Je te suggère de faire le vide avant de répondre et de coacher ton choix SANS RÉFLÉCHIR.

### 26) Irritabilité et sur-performance

- A. J'oscille entre performance intense et périodes de vide.
- B. J'agis avec exigence, mais sans dureté.
- C. Je me suis endurci.e. Je suis souvent dans la tension ou la réactivité.

### 27) Rapport au temps

- A. J'ai un rapport au temps plus fluide qu'avant.
- B. Je vis dans un sprint permanent.
- C. Je fais de mon mieux pour temporiser.

### 28) Justification de ton utilité

- A. Je sais ce que je vauX, sans avoir besoin de l'exposer.
- B. Je fais en sorte que ça se voie, mais sans insistance.
- C. J'ai souvent besoin de prouver ma valeur. La reconnaissance des autres est importante pour moi (même si je ne l'avouerai jamais).

### 29) Le stress comme mode de vie

- A. J'ai conscience du stress, mais il reste un moteur.
- B. J'ai appris à performer sans dépendre de la pression.
- C. Je fonctionne clairement sur une base de stress chronique.

### 30) Désir / rêve / élan vital

- A. Je ne me souviens plus de mon dernier rêve.
- B. Je garde une place pour ce qui me fait vibrer, même sans but.
- C. J'ai encore quelques élans, mais ils sont secondaires.