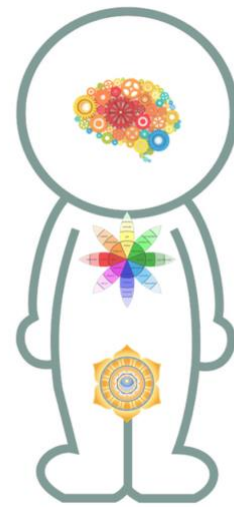


I'M SENSITIVE



Bilan Intelligences Multiples & Sensibilité

Le Bilan est réalisé par Dominique BONS, coach, consultante et formatrice spécialisée en Hypersensibilité. Il comprend :

- l'analyse de vos réponses au Questionnaire/Bilan I'M SENSITIVE : Intelligences Multiples, Sensibilité et Niveau de Stress
- les recommandations d'ACCOMPAGNEMENT qui pourront être abordées dans le parcours I'M SENSITIVE.

Dominique BONS – 07 77 31 13 13

Intelligences Multiples & sensibilité

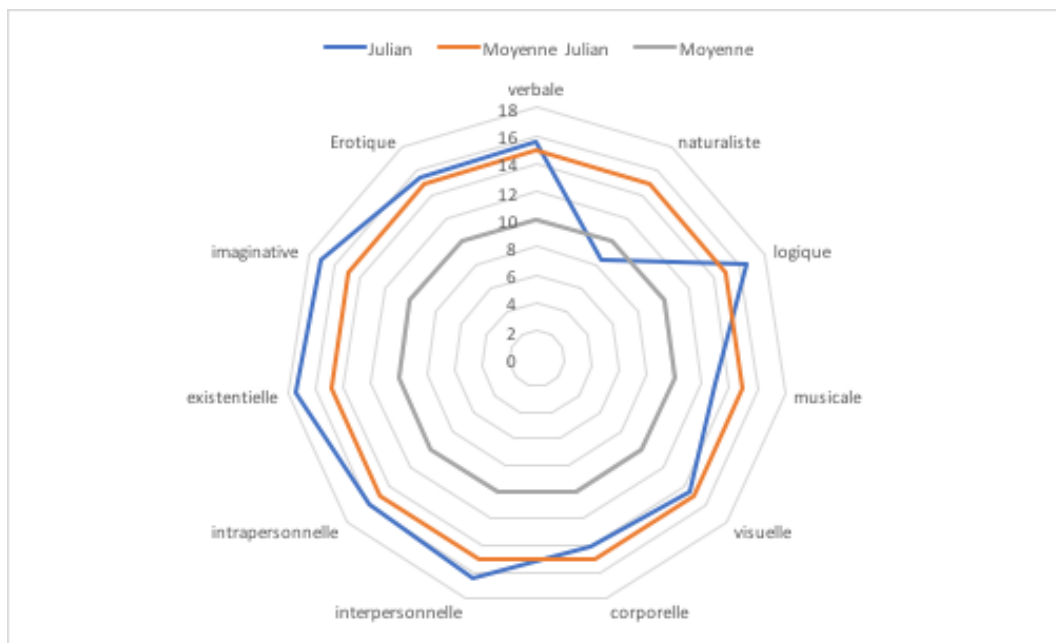
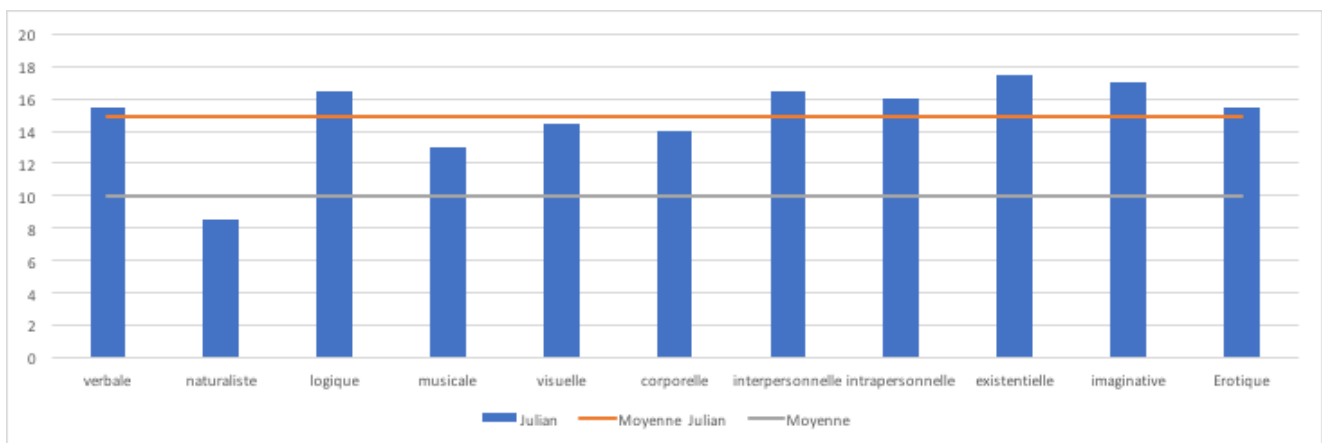
Nom	XXXXX	Mail	XXXXXXXXXXXX
Prénom	Jxxxxxxx	Tel	XXXXXXXX
Date de Naissance	20/02/1983		

XXXX, vous avez une moyenne de 14,95 avec des intelligences très développées.

La sensibilité ne revêt pas toujours les mêmes formes pour chacun d'entre nous. A la fois logique, interpersonnelle, intrapersonnelle et existentielle, elle peut générer chez vous de vrais inconforts de vie.

Votre écart-type est élevé, 9.

L'écart-type est l'écart entre le résultat le plus haut et le résultat le plus bas. C'est l'écart-type qui accentue énormément votre sensibilité et fait de vous, en période de stress une personne Hypersensible.



Verbale / linguistique	Capacité d'utiliser les mots efficacement, oralement ou par écrit. Aimer écrire, lire, parler, expliquer, comprendre les consignes, convaincre.	15,5	Elevée
Naturaliste	Capacité de comprendre, de classer et d'expliquer la nature (plantes, animaux, phénomènes naturels); être capable de reconnaître, classifier les individus, les espèces; intérêt pour l'écologie et l'environnement.	8,5	Faible
Logique / mathématique	Capacité de déduction, d'utiliser les nombres efficacement et de bien raisonner. Aimer classifier, catégoriser, observer, résoudre des problèmes, calculer, quantifier.	16,5	Forte
Musicale	Capacité de comprendre la musique et de s'exprimer par elle, c'est-à-dire une aptitude à produire et à apprécier un rythme, une tonalité et un timbre; appréciation des formes d'expression musicale.	13	Moyenne
Visuelle/spatiale	Capacité de bien percevoir le monde spatiovisuel, de se faire une image mentale juste des choses, de penser en trois dimensions. Aimer travailler avec des objets, construire, assembler, fabriquer, imaginer.	14,5	Elevée
Corporelle kinesthésique	Capacité d'apprendre par la pratique, de bien manipuler les objets, d'utiliser le corps pour exprimer ses émotions comme en danse ou en sport; habileté à manipuler et bonne coordination de tout le corps (visuo-motrice, dextérité manuelle, motricité fine, etc.).	14	Elevée
Inter-personnelle	Capacité de comprendre les motivations, les sentiments des autres et d'entrer en relation avec eux; empathie, sensibilité aux expressions verbales et non verbales d'autrui. Aimer aider, enseigner, influencer.	16,5	Forte
Intra-personnelle	Capacité de se comprendre et d'utiliser cette compréhension pour mieux vivre. Aimer résoudre ses problèmes personnels, aider à résoudre ceux de l'humanité.	16	Forte
Existentielle	C'est le questionnement en profondeur sur le sens de la vie, des choses, des phénomènes qui constitue cette forme d'intelligence. Elle apparaît sur des sujets comme l'origine ou le futur du monde, de l'homme, des religions ... mais aussi l'infiniment petit, l'infiniment grand, ...	17,5	Forte
Imaginative	Capacité à fabriquer de la différence. Que ce soit sur le plan artistique ou dans une vie plus conventionnelle. La personne créative va prendre des éléments très divers et donner un sens très nouveau à ces éléments ou bien les combiner les uns avec les autres pour aboutir à du "jamais vu".	17	Forte
Sexuelle / Erotique	Capacité corporelle et mentale à communiquer avec l'autre et à gérer le désir tant en qualité que dans le temps. La personne ayant une intelligence érotique va faire rimer Sexualité avec Intimité Affective, sans négliger aucun des aspects d'une relation amoureuse.	15,5	Elevée

En période dite de « **Non-stress** » :

- Les intelligences « **Faibles** » sont à développer. Parfois y porter un autre regard suffit.
- Les intelligences « **Fortes** » sont à comprendre pour en diminuer les interférences.
- Les intelligences dites « **Moyennes** » et surtout « **Elevées** » sont vos vraies ressources.

En période dite de « **Stress** » :

- Les intelligences « **Fortes** » sont à manier avec précaution car elles peuvent vite devenir énergivores voire nous faire perdre la raison.
- Les intelligences « **Faibles** » risquent de vous faire encore plus défaut.
- Les intelligences « **Moyennes** » sont celles sur lesquelles vous pouvez vraiment compter pour soit trouver des solutions soit retrouver de l'énergie et du calme.
- Les intelligences « **Elevées** » peuvent être à double tranchant et sont à manier avec précaution. En période de stress, elles ne sont pas des vecteurs d'énergie.

Sensibilité et niveau de Stress

Origine du test = ACSM, Association Canadienne pour la Santé Mentale

- Si votre total est inférieur à 150, votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30% (ou moins).
- Si votre total est entre 150 et 300, votre stress est élevé et vous courez environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.
- Si vous dépassez 300 points, votre stress est très élevé et vous avez 80% de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.
- problèmes de santé d'un membre de la famille, difficultés d'ordre sexuel ou absence de relations sexuelles, séparation du couple, nouvelle activité professionnelle, changement de résidence, changement d'habitudes

Vous avez indiqué :

Problèmes de santé d'un membre de la famille	35
Difficulté d'ordre sexuel ou absence de relations sexuelles	40
Séparation du couple	50
Nouvelle activité professionnelle	40
Changement de résidence	20
Changement d'habitudes	20
Cumul privé/professionnel	40
Total	245

Votre niveau de stress est 245, soit élevé.

Recommandations

Pour vous, les 5 recommandations majeures d'ACCOMPAGNEMENT sont :

1) Intelligences Multiples – équilibrer pour mieux résister au stress et mieux vivre sa sensibilité

- Trouver les pistes d'équilibres et en période de stress, apprendre à réguler l'utilisation des intelligences trop fortes, particulièrement l'existential et la logique.
- Trouver d'autres modes de retour au calme que la visualisation et la spiritualité

2) Gestion des émotions – comprendre pour mieux les exprimer

« Je suis très sensible, avec des émotions intenses »

« Je ressens beaucoup les énergies des personnes (peurs, colères, anxiétés ...) »

- Trouver votre centre mental et votre émotion principale pour apprendre à exprimer ses émotions dites secondaires, celles que l'on cache ou qu'on essaie de se cacher.
- Trop de sensibilité conduit parfois à la non prise de décision ou à se (re)nier .

3) Sens des Valeurs – faire la différence entre perfectionnisme et auto-sabotage

- Trouver des moyens de remettre du plaisir au centre de votre vie.
- Réduire le niveau de pression que l'on s'inflige
- Apprendre à ne pas donner au point de se perdre
- Comprendre le lien entre hypersensibilité et valeurs et l'impact dans le monde professionnel/privé

4) Stress – chercher la cause racine pour éviter les spirales de stress.

- Privé et professionnel : le réduire en trouvant la cause, la racine du stress.
- Travail sur les archétypes masculin et féminin, maternel et paternel
- Travail sur karma du travail / pré-burn-out / capacité à trop supporter
- Leadership et féminité, confiance en soi
- Sexualité et Spiritualité

5) Sensibilité énergétique - apprendre à les cultiver plutôt que les subir

- Utiliser vos sensations physiques pour vous protéger des énergies négatives des lieux et personnes.

A l'issue de notre première séance, dans le parcours I'M SENSITIVE,
le focus sera porté sur les points 1, 4 et 5.