

GUIDE BILAN 4D

Comprendre vos 4 dimensions

Comportements • Motivations • Drivers • Émotions

Félicitations ! Vous avez complété le Mini Bilan 4D.

Ce guide vous aide à comprendre vos résultats et à les utiliser concrètement dans votre vie quotidienne, professionnelle ou scolaire.

Chaque dimension révèle un aspect unique de votre personnalité. Ensemble, elles forment votre profil complet.

« *Réussir, c'est oser devenir soi.* »

Pascal Tamin

Coach en Orientation & Motivation

www.pascaltamin.com

■ Dimension 1 : Le DISC

Votre style comportemental

Le modèle DISC identifie 4 styles comportementaux. Chacun a ses forces et ses points d'attention. Il n'y a pas de "bon" ou "mauvais" profil !

Profil	Caractéristiques	Forces	Points d'attention
D - Dominant	Orienté résultats Direct, décideur Aime les défis	Leadership Efficacité Détermination	Peut paraître autoritaire Impatience
I - Influent	Orienté relations Enthousiaste Convaincant	Communication Optimisme Créativité	Peut manquer de focus Trop bavard parfois
S - Stable	Orienté harmonie Patient, fiable À l'écoute	Loyauté Calme Esprit d'équipe	Résistance au changement Difficulté à dire non
C - Consciencieux	Orienté qualité Analytique Précis	Rigueur Expertise Fiabilité	Perfectionnisme Peut sur-analyser

■ **À retenir :** Votre profil DISC n'est pas figé. Il peut évoluer selon les contextes (travail, famille, amis).

■ Dimension 2 : Les Motivations

Vos motivations profondes expliquent **pourquoi** vous agissez. Elles sont le carburant de vos actions et orientent vos choix de vie.

Motivation	Ce qui vous anime
Théorique	La recherche de connaissance, comprendre le monde
Utilitaire	L'efficacité, le retour sur investissement, les résultats
Esthétique	L'harmonie, la beauté, l'expression créative
Social	Aider les autres, contribuer au bien commun
Individualiste	Se démarquer, diriger, avoir de l'influence
Traditionnel	Les valeurs, les principes, le sens profond

■ Dimension 3 : Les Drivers

Les drivers sont des "messages contraignants" intériorisés depuis l'enfance. Ils peuvent être des moteurs... ou des freins s'ils sont excessifs.

Driver	Message	Force	Excès à surveiller
Sois Parfait	"Fais toujours mieux"	Qualité, rigueur	Perfectionnisme paralysant
Fais Plaisir	"Fais passer les autres d'abord"	Empathie, écoute	S'oublier soi-même
Sois Fort	"Ne montre pas tes émotions"	Résilience	Difficulté à demander de l'aide
Dépêche-toi	"Plus vite, toujours plus vite"	Efficacité	Stress, précipitation
Fais des Efforts	"La réussite se mérite"	Persévérance	Ne pas s'autoriser la facilité

■ Dimension 4 : L'Intelligence Émotionnelle

L'intelligence émotionnelle (IE) est votre capacité à identifier, comprendre et gérer vos émotions et celles des autres. C'est une compétence qui se développe !

Les 4 piliers de l'IE :

1. **Conscience de soi** — Reconnaître ses émotions au moment où elles surviennent
2. **Maîtrise de soi** — Gérer ses émotions de façon appropriée
3. **Conscience sociale** — Percevoir les émotions des autres (empathie)
4. **Gestion des relations** — Utiliser cette compréhension dans les interactions

Interprétation de votre score IE :

Score	Niveau	Signification
75-100%	Élevé	Excellente gestion émotionnelle. Continuez !
50-74%	Bon	Bonne base. Quelques axes de progression.
25-49%	Moyen	Potentiel à développer avec de la pratique.
0-24%	À développer	Priorité : travail sur la conscience émotionnelle.

■ Et maintenant ?

Ce mini-bilan vous donne un premier aperçu de votre profil. Pour aller plus loin et obtenir une analyse approfondie avec des conseils personnalisés, je vous propose un **Bilan 4D complet** lors d'une séance individuelle.

Ce que vous obtiendrez :

- Analyse détaillée de chaque dimension
- Croisement des résultats pour une vision globale
- Conseils pratiques adaptés à votre situation
- Plan d'action concret

■ Réservez votre séance : rdv.pascaltamin.com

« La connaissance de soi est le début de toute sagesse. »

Pascal Tamin • pascalt633@gmail.com • www.pascaltamin.com