

**PRENOM NOM**

## Bilan Bien-être Brainge

Du 15 septembre 2010

Copyright © 2010 Brainge SA

Tous droits réservés

Ce bilan contient les traductions des rapports suivants :

VIA Personal Character Profile - Copyright © 2009 VIA Institute on Character

Ageon Vitality Profile – Copyright © 2005 SMT Medical

Remarques importantes :

Toutes les données, les interprétations, les commentaires et les recommandations ont été compilées au meilleur de notre connaissance. Ils sont le résultat de formations universitaires, d'années de pratique, de conseils scientifiques, de recherche empiriques et de lectures très diversifiées.

Brainge n'assume pas de responsabilité quand à l'exactitude ou l'exhaustivité du rapport qui suit. Il n'est pas destiné à donner un diagnostic médical et psychologique ferme. Son intention est d'offrir une prise de conscience de votre état de santé et de bien-être et sert de base au processus de développement du bien-être anticipatif Brainge.

Ces résultats peuvent inciter à consulter un médecin ou autre spécialiste indépendant. Les scores faibles peuvent être provoqués par un manque de coopération ou de présence lors des mesures. De par sa nature, le Bilan Bien-être Brainge ne peut pas remplacer un diagnostic médical et nécessite une vérification clinique approfondie selon les résultats.

## TABLE DES MATIÈRES

1. Approches et bases scientifiques	p 4
2. Votre profil de vitalité	p 5
a. Votre composition corporelle	p 6
b. Votre capacité pulmonaire	p 9
c. Votre sensibilité tactile	p 9
d. Votre adaptation visuelle	p 10
e. Votre force physique de la main	p 10
f. Vos capacités cognitives	p 11
3. Vos facteurs extérieurs de stress	p 12
4. Vos forces de caractère	p 16
a. Vos forces de caractère par préférence	p 18
b. Vos forces principales	p 22
5. Vos niveaux de satisfaction	p 23
6. Vos objectifs et intentions prioritaires	p 25
7. Notre charte de fonctionnement	
a. Nos valeurs	p 26
b. Notre Code déontologique	p 27
c. Le Code de conduite au sein des locaux Brainge	p 28
d. Vos devoirs	p 29
e. La Constitution A-Group	p 30
8. Vos notes	p 33

## 1. Approches et bases scientifiques

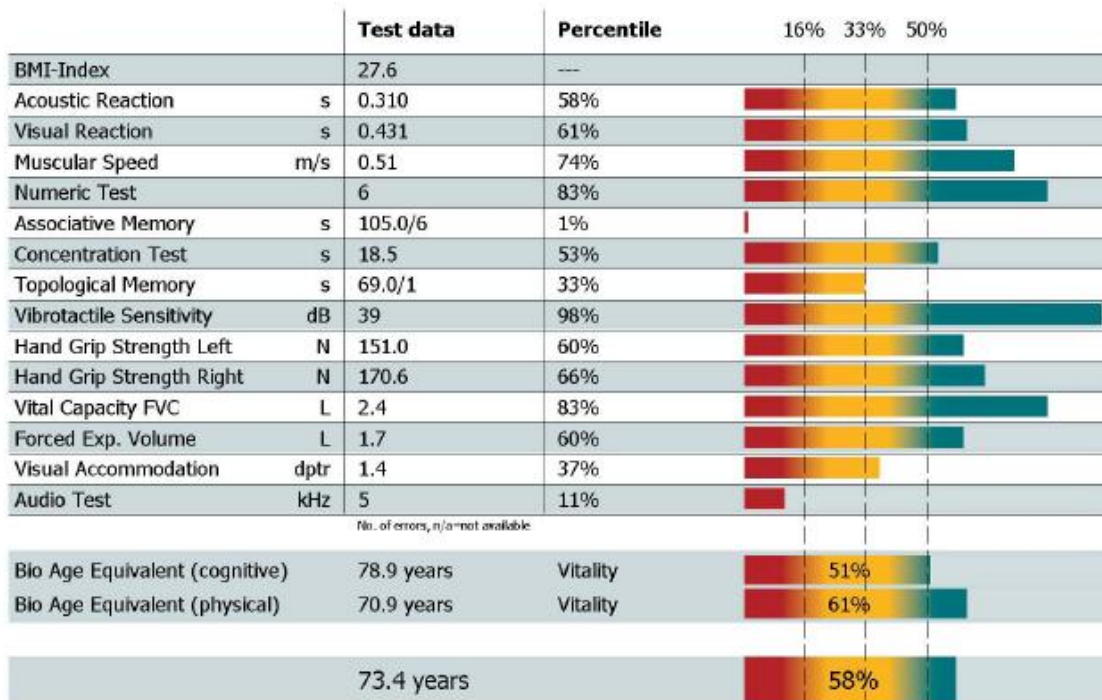
Notre approche holistique se base sur les domaines de compétence que Brainge et ses fondateurs ont acquis et pratiqués depuis plus de 30 ans. La particularité de Brainge

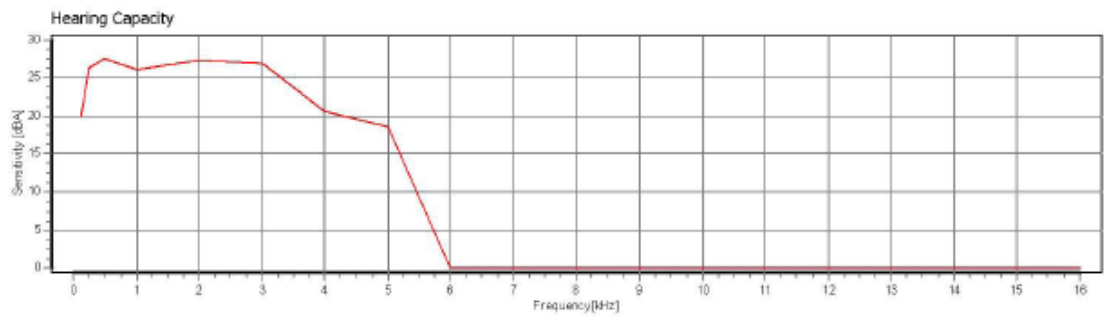
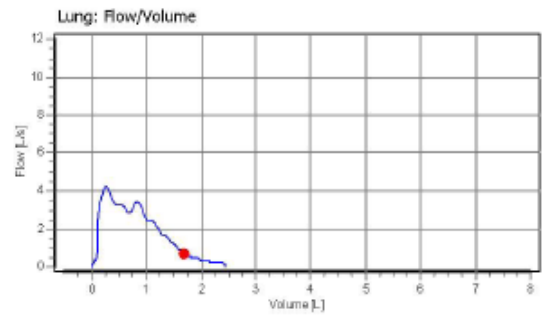
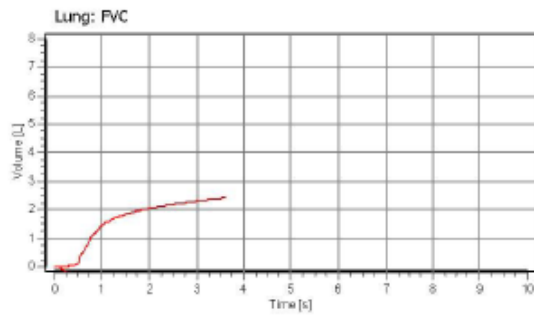
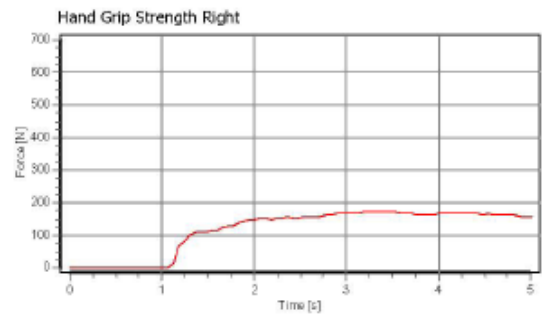
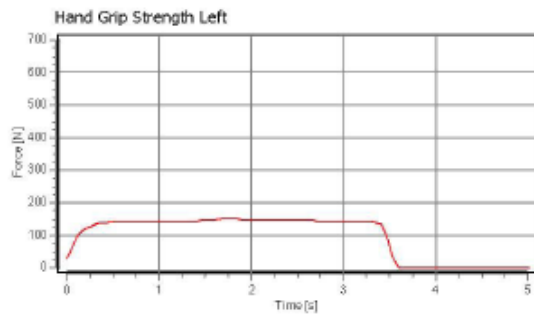
est d'intégrer des concepts indépendants et scientifiquement prouvés. Les évaluations psychologiques, les mesures physiologiques, la méthodologie de coaching et les recommandations trouvent leurs sources en particulier auprès de :

- **VIA Institute on Character**, une organisation internationale à but non lucratif qui a pour mission de faire avancer la science et la pratique du développement du caractère. L'Institut VIA a appuyé la création de la classification VIA des vertus et forces de caractère. Sous la houlette des **Prof. Martin Seligman** et **Prof. Christopher Peterson**, fondateurs de la psychologie positive aux USA, quarante chercheurs prestigieux de différents horizons ont travaillé pendant cinq ans pour évaluer et classer les comportements considérés comme bénéfiques dans les textes philosophiques, religieux et médicaux.
- **Dr. Charles-Martin Krumm**, maître de conférences à l'Institut Universitaire de Formation des Maîtres de Bretagne et membre du comité directeur de l'ENPP (European Network of Positive Psychology) qui poursuit l'étude des forces de caractère en Europe francophone.
- **Dr. Alberto Beretta**, responsable de recherche en immunologie des maladies infectieuses de l'hôpital San Raffaele de Milan, qui a travaillé étroitement avec le Prof. Montagnier, Prix Nobel de Médecine en 2008 et qui a développé le concept de « médecine anticipative » combinaison de la médecine anti-âge, la médecine préventive, la médecine prédictive et la médecine régénérative.
- **Prof. François Pralong**, responsable du Service d'Endocrinologie, Diabétologie et Métabolisme du CHUV à Lausanne, expert mondial dans le domaine du contrôle du système nerveux central, de l'apport alimentaire et de la reproduction, qui a validé nos mesures de bio-impédance et du profil de vitalité « Ageon » de SMT Medical.
- L'**ICF (International Coach Federation)**, la plus grande association internationale de coachs individuels et professionnels qui a pour vocation fondamentale de faire progresser l'art, la science et la pratique du coaching professionnel.
- **Dr. David McClelland**, un psychologue mondialement connu et **Dr. Richard Boyatzis**, qui ont défini un modèle d'apprentissage et de développement performant pour les adultes.

## 2. Votre profil de vitalité

En comparaison avec des personnes de votre âge et de votre sexe dites « dans la norme » vos résultats aux tests « Tanita » et « Ageon » proposent l'interprétation suivante concernant votre capacité physique et mentale :

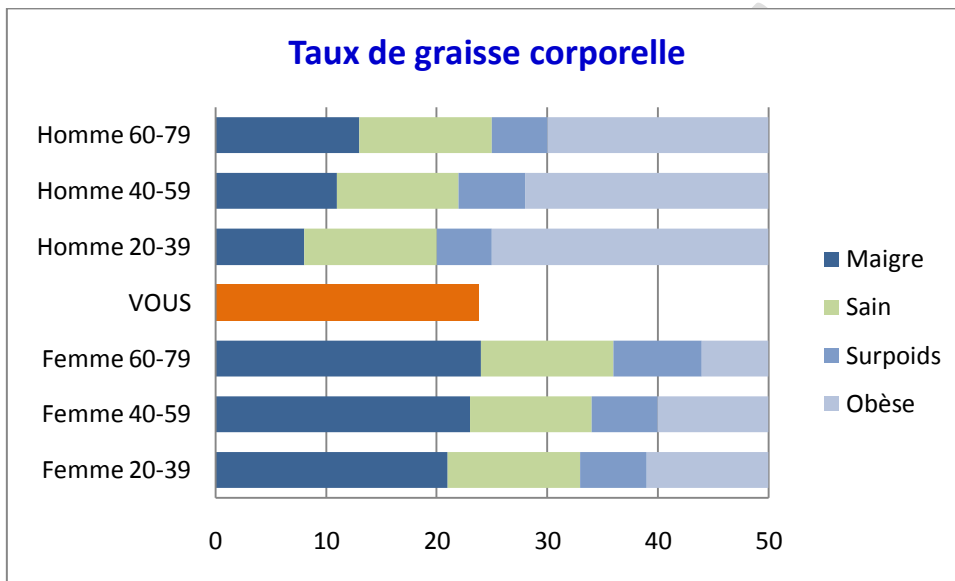




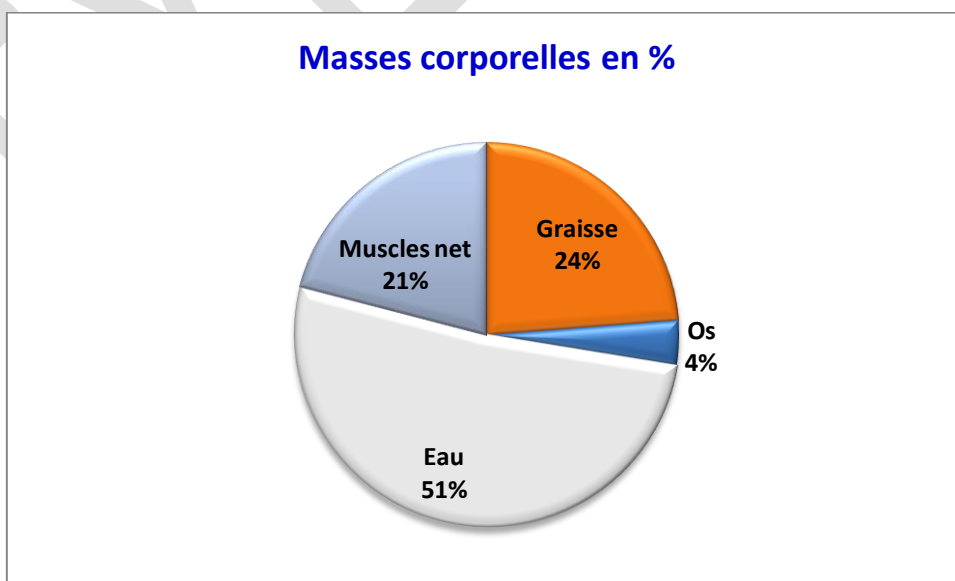
EXV

### a. Votre composition corporelle

Age :	50	Taille :	183 cm	Sexe :	M
Poids :	87.7 kg	IMC :	16,1	% Graisse :	20,4%
Graisse corp. :	20.8 kg	Masse muscul :	63.5 kg	Masse hydrique :	45,2 kg
Masse osseuse :	3.3 kg	Graisse viscérale :	10	TMB* :	3460 kcal
Age Métabolique :	49	Age Physique :	48	Age Cognitif :	35

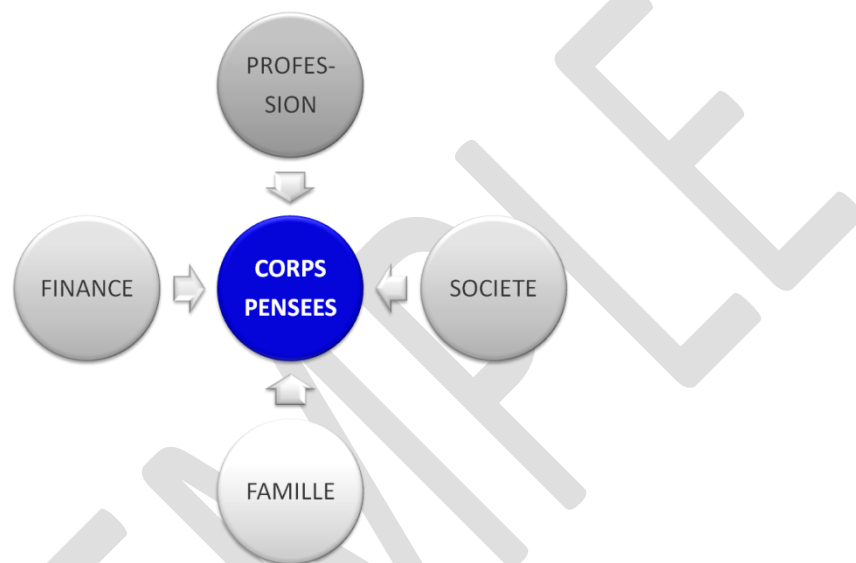


Ce tableau montre votre taux en % ainsi que les taux de graisse corporelle recommandés pour l'adulte moyen, basé sur les directives du NIH et de l'OMS concernant l'Indice de Masse Corporel.



### 3. Vos facteurs extérieurs de stress

L'humain est une extraordinaire « machine à s'adapter ». Tout au long de notre évolution et aujourd'hui encore plus, nous faisons face à des changements fréquents de notre environnement. Le but est de compenser les déséquilibres générés par les pressions extérieures et intérieures (notre corps et nos pensées) et rétablir l'équilibre idéal entre nous-mêmes et notre environnement.



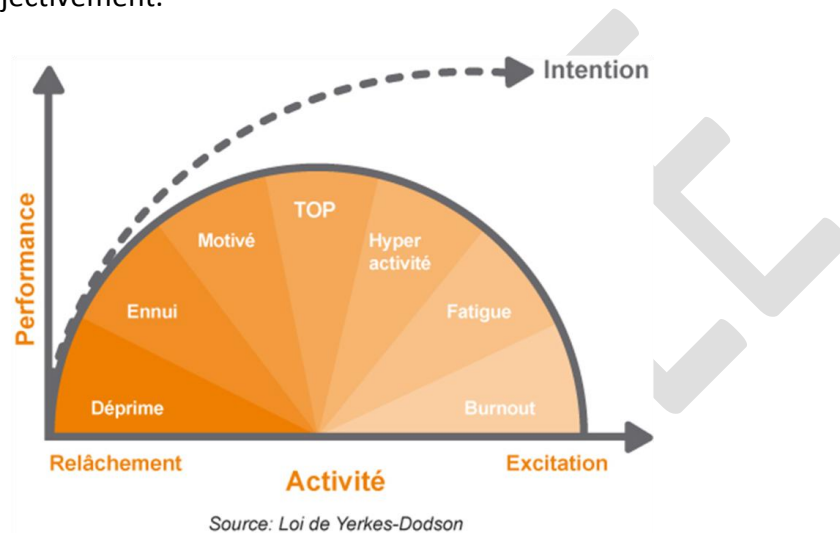
Tant que nous voyons la possibilité de corriger un déséquilibre momentané grâce à nos ressources et des solutions appropriées, nous percevons la situation comme un « challenge » positif qui à terme nous vaudra également de connaître le bonheur du succès.

En revanche, si nous percevons ce même déséquilibre comme une menace incontrôlable, le challenge se transforme en sentiment de stress désagréable. Et plus nous vivons ce genre de déséquilibre en même temps, plus nos ressources sont sollicitées et plus notre capacité d'adaptation diminue provoquant des réactions physiologiques (production d'hormones, augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque) et psychologiques (fixation sur le problème perçu comme une menace, perte de confiance en soi, sentiments de détresse, d'angoisse et d'insécurité).



D'autre part, nous sommes constamment sollicités à devenir plus performant. Pour beaucoup, nous pensons qu'il suffit d'en faire plus pour obtenir plus de résultats. Nous savons pourtant qu'il y a une limite à ces efforts et attendons les weekends ou les vacances pour « récupérer ».

En cherchant à définir la courbe de l'efficacité humaine, la science a démontré que ce phénomène est pernicieux et nuisible à notre santé si nous ne prenons pas le temps de nous observer objectivement.



Lors de situation de fortes pressions extérieures, l'observation scientifique des différents états émotionnels par lesquels nous passons permet de mieux gérer ces situations. Il faut pour cela accueillir et laisser vivre les différentes émotions en conscience afin que le temps du « deuil » se passe plus rapidement.



#### 4. Vos forces de caractère

Les forces de caractère sont des façons de penser, de ressentir et d'agir qui possèdent une valeur morale et contribuent à la réalisation d'une vie épanouie.

Le « caractère » est devenu au cours des dernières années un centre d'attention prépondérant qui a donné lieu à une profusion de livres traitant de l'identification et l'utilisation de ces forces au travail ou dans la vie personnelle.

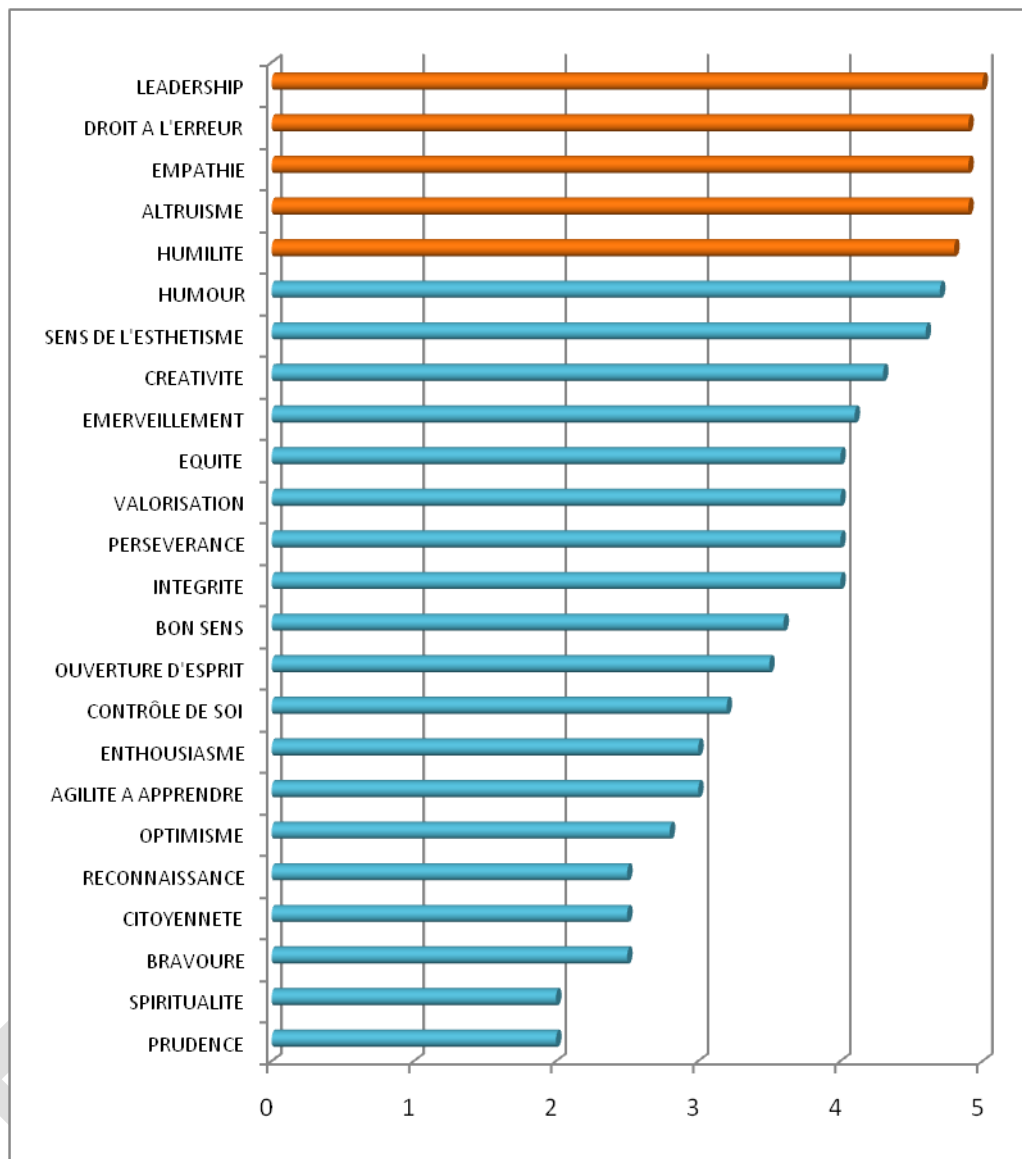
Ce qui distingue le Rapport interprétatif « VIA Personal Character Profile (VIA PCP)» de tout autre inventaire de forces c'est sa base solide fondée sur la théorie et la recherche. Les personnes qui ont créé le VIA PCP, Christopher Peterson de l'université du Michigan et Martin Seligman de l'université de Pennsylvanie, sont d'éminents psychologues. Aidé d'un panel d'universitaires de renom, ils ont passé des années à systématiquement lire et synthétiser des douzaines de discussions philosophiques, religieuses et scientifiques de bonne tenue. Ils ont recensé ce que ces discussions comportaient en commun : des vertus cardinales et les forces de caractère qui représentaient ces vertus appliquées. Le fruit de leur travail est compilé dans l'ouvrage Forces de caractère et vertus publié par Oxford University Press en 2004.

Ces psychologues, avec plusieurs de leurs pairs, ont alors développé et testé des moyens de calculer chacune de ces forces de caractère. Le VIA PCP est une des stratégies créée à cette fin. Les résultats du VIA PCP sont fiables, stables et valides. Ils sont en accord avec les rapports d'amis et membres de famille des individus qui ont effectué ces tests. A ce jour, près d'un million d'adultes ont réalisé ce test et une somme conséquente de recherche a été conduite dans le domaine du caractère. Cette recherche a été publiée dans des revues scientifiques et répondant aux standards or de la recherche scientifique (voir [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)).

Vous trouverez ici les résultats de votre VIA PCP. Ils ne sont utiles que si vous avez rempli le questionnaire avec sincérité. C'est bien parce que toutes les forces de caractère sont désirables qu'elles ont pu constituer une tentation de minimiser ou exagérer vos réponses. Vos réponses peuvent être fausses mais la seule personne véritablement dupée sera vous-même.

Malgré la validité avérée du VIA PCP vous êtes instamment prié de ne pas prendre les résultats en compte comme la « vérité » sur votre personnalité. La psychologie s'est égarée sur ce sentier en ce qui concerne les mesures de QI et d'intelligence et nous devrions tirer des leçons de cette regrettable histoire. Aussi, si quelqu'un obtient un score relativement bas sur l'échelle VIA de la gentillesse et pour autant mène une vie d'une bienveillance et d'une charité flagrante, le score de l'échelle ne prévaut pas sur les faits de la vie. Cet écart démontre le succès approximatif de toute étude de mesure et non quoi que ce soit sur la personne qui la pratique.

## a. Vos forces de caractère par préférence



1. **Leadership (capacité à diriger)** - Vous excellez lorsqu'il s'agit de diriger : encourager un groupe à faire ce qu'il a à faire et maintenir l'harmonie au sein de ce groupe en faisant en sorte que chacun se sente inclus. Vous êtes doué pour organiser des activités et veiller à leur bon déroulement.
2. **Capacité d'aimer et d'être aimé(e)** - Vous accordez de l'importance aux relations intimes avec les autres, en particulier celles dans lesquelles la confiance et l'attention sont réciproques. Les personnes desquelles vous vous

## 5. Vos niveaux de satisfaction

Un des enjeux auquel nous sommes confrontés lorsque nous faisons un bilan est la prise de conscience du nombre d'actions d'amélioration qu'il faudrait entreprendre. Selon l'expérience et les observations scientifiques, il ressort qu'il vaut mieux commencer par 2 à 3 actions qui ont du sens et qui génèrent un sentiment de respect de soi rapide.

Vos réponses au questionnaire web ont permis d'identifier les principaux axes de développement que vous souhaitez mettre en œuvre à court-moyen terme. La liste suivante reflète les thèmes triés selon votre niveau de satisfaction et selon l'importance que vous estimez à devoir changer d'ici les prochains 18 mois (plus il y a de points, plus vous souhaitez modifier cette situation) :

Point	Situation
15	Je n'ai aucun des symptômes de comportement suivant: Irritable, facilement contrarié, ai la bougeotte, impulsif, faible faculté de jugement et souvent erroné, difficultés à prendre des décisions, dépendant de l'alcool ou cigarette, mange trop, me méfie des autres, m'entends difficilement avec les autres, ai de la peine à fixer mes propres priorités, me sent dépassé, me sent épuisé (burn out).
12	Je trouve du temps pour moi-même, mes loisirs et activités culturelles de manière optimale.
12	J'utilise pleinement mes capacités intellectuelles.
12	La relation avec mon épouse/partenaire évolue harmonieusement.
12	Je trouve l'ambiance au travail très positive et stimulante.
10	J'évite de prendre des drogues ou des médicaments afin de rester en forme.
10	J'estime que ma situation financière actuelle et future comme très satisfaisante.
10	Je suis très rarement conditionné par l'urgence du travail.
9	Je suis fier et satisfait de l'éducation de mes enfants.
9	J'ai une vision claire de mes objectifs de travail et des attentes que mes partenaires/supérieurs ont de moi.
8	Je trouve du sens et du plaisir dans mes activités de tous les jours.
8	J'ai pleine confiance en mes partenaires/supérieurs.
6	Je suis conscient de ma respiration et utilise la respiration abdominale.
6	J'évite de boire des boissons alcoolisées ou plus d'un verre de vin par repas.
6	Je n'ai aucun des symptômes mentaux suivants: difficultés de concentration, hyper nerveux, m'affole rapidement, me laisse aller à la rêverie, ai tendance à avoir des soucis excessifs et des pensées négatives, déprime, me sent oppressé, me sent essoufflé, me sent inutile, oublie facilement et ai des trous de mémoire.
6	J'accueille mes peurs en m'en nourris.
6	Je me connais bien et suis en accord avec qui je suis vraiment.

## a. Notre Code déontologique

### 1 Responsabilité

Les coachs positifs Brainge assument la responsabilité de leur activité professionnelle en étant pleinement conscients de ses éventuelles conséquences sur le plan personnel, professionnel et social.

1.1 Nous agissons de manière à empêcher tout préjudice prévisible et évitable.

1.2 Nous prenons les mesures nécessaires afin d'empêcher toute utilisation par des tiers des données obtenues et saisies par les anticipants .

En particulier, nous n'utilisons pas d'autres moyens informatiques que le web pour gérer les données personnelles des anticipants.

Ces informations, enregistrées en grande majorité par les anticipants eux-mêmes, sont réservées à l'usage exclusif des coachs positifs Brainge et ne peuvent être communiquées à aucune autre personne physique ou morale sans accord formel de l'anticipant concerné.

Tout anticipant peut obtenir communication et, le cas échéant, rectification ou suppression des informations le concernant, en s'adressant à la Direction de Brainge SA, ch. du Joran 4B, 1260 Nyon, Suisse.

1.3 Nous refusons les mandats que nous ne sommes pas à même d'exécuter dans les règles de l'art ou qui sont contraires aux principes du Code déontologique.

1.4 Nous nous engageons à faire preuve de véracité.

### 2. Compétence professionnelle

L'exercice responsable et consciencieux du coaching positif Brainge requiert de la compétence personnelle et professionnelle.

2.1 Nous maintenons et développons nos connaissances et notre savoir-faire par des formations continues et de la supervision.

2.2 Nous recommandons le recours à des spécialistes appropriés lorsque nos tâches empiètent sur d'autres domaines de compétence.

## Constitution A-Group

### 1 Vision

Le A-Groupe (pour Groupe d'Anticipants) est construit sur la confiance mutuelle, l'ouverture d'esprit et le non jugement. Il offre un espace sécurisé pour:

- Donner et recevoir du soutien
- Etre challengé pour respecter qui nous sommes vraiment
- Apprendre et échanger des solutions pour être plus responsable et plus heureux en tant que parent, partenaire, acteur professionnel et acteur social.

### 2. Rôle du A-Groupe

«Lorsqu'un/e anticipant/e a une question ou un problème, la seule personne qui peut trouver la meilleure réponse est l'anticipant/e avec la question. L'anticipant/e n'est peut-être pas clair sur comment procéder car il/elle manque de clarté pour le moment. Le rôle du A-Groupe n'est pas de dire à l'anticipant/e quoi faire, mais d'aider les anticipants à découvrir leur propre solution.»

### 3. Confidentialité: RIEN, A PERSONNE, JAMAIS (RAJ)

Une confidentialité absolue et permanente est garantie sur tout ce qui a été dit et fait durant une session de A-Groupe.

Niveau 1 : Ce niveau de confidentialité est la norme qui est toujours opérationnelle au sein du A-Groupe. Un anticipant peut parler de la question (a) uniquement avec un autre anticipant du A-Groupe à l'intérieur ou à l'extérieur du A-Groupe et (b) uniquement si le propriétaire du sujet est présent.

Niveau 2 : Ce niveau de confidentialité au-dessus de la norme peut être appelé par tout anticipant qui est disposé à partager un problème ou une expérience très intime et qui ne veut pas que le sujet soit