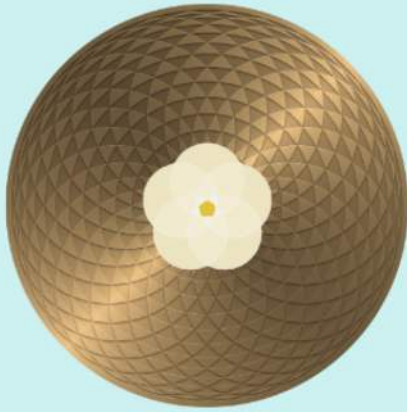




IDENTIA



VOTRE PERSONNALITE ALIGNEE
A VOS QUOTIENTS
IDENTITAIRES
&
A VOTRE PROFIL EN DESIGN
HUMAIN

By Alexandra Van Hoof

Guide Identia - Comprendre mon fonctionnement en 7 clés

Ce guide ne peut être ni reproduit, ni partagé sans autorisation.

Toute diffusion ou reproduction interdites.

Publication soumise aux droits d'auteurs.

2025 - Belgique - Ecole de la Psycho-Transformation

www.ecoledelapsychotransformation.com

Pourquoi comprendre son fonctionnement change tout

La majorité des personnes avancent avec une vision partielle d'elles-mêmes.

Elles connaissent leurs compétences... mais rarement leur axe interne, leurs mécanismes, leurs forces naturelles, et ce qui désorganise leur énergie. Comprendre son fonctionnement, c'est mettre de la lumière sur ce qui, sans cela, agit en coulisses : motivation, décisions, communication, engagement, fatigue, sens. ➔ Selon une étude Harvard Business Review, 92 % des personnes sous-performent non pas parce qu'elles manquent de compétences, mais parce qu'elles ne connaissent pas leur mode de fonctionnement interne.

Le lien direct avec l'alignement identitaire

L'identité n'est pas un concept abstrait : c'est ce qui détermine • comment vous pensez, • comment vous choisissez, • comment vous agissez, • comment vous vous positionnez. Un alignement identitaire, c'est quand votre manière d'être et vos actions tirent dans la même direction. Identia révèle précisément où ça bloque, où ça fuit, où ça disperse, et comment réinstaller votre axe.

Ce que vous allez découvrir

- ✓ les 7 quotients identitaires
- ✓ votre mini-profil en 7 questions
- ✓ les 3 mécanismes internes universels
- ✓ les 5 principes de clarté identitaire
- ✓ un exemple concret d'analyse
- ✓ un exercice flash pour passer à l'action

Les 7 Quotients Identitaires

Chaque quotient = une porte d'entrée sur votre manière d'exister dans le monde.

1 — QI : Quotient d'Intégration (mental / structure)

Définition : votre capacité à analyser, comprendre, structurer, faire sens.

Comportements typiques : vous conceptualisez ; vous cherchez à comprendre ; vous observez avant d'agir.

Forces : clarté, cohérence, logique.

Dérives : suranalyse, lenteur décisionnelle.

Indicateur : vous pensez beaucoup avant d'avancer.



2 — QE : Quotient Émotionnel

Définition : votre capacité à ressentir, percevoir, décoder votre monde interne.

Comportements : sensibilité, empathie, connexion affective.

Forces : justesse relationnelle, écoute authentique.

Dérives : surcharge émotionnelle, absorption de l'autre.

Indicateur : vous ressentez les ambiances avant les faits.

3 — QI' : Quotient Intuitif

Définition : votre capacité à capter ce qui n'est pas encore visible.

Comportements : vision spontanée, perceptions rapides, instinct précis.

Forces : anticipation, créativité, lecture subtile.

Dérives : impression de « trop sentir », confusion entre intuition et peur.

Indicateur : vous savez avant de comprendre.

4 — QV : Quotient Visionnaire

Définition : votre capacité à imaginer des possibles et vous projeter.

Comportements : idées, projets, perspectives.

Forces : ambition, innovation.

Dérives : dispersion, trop de projets.

Indicateur : vous voyez grand, parfois plus vite que vous n'exécutez.



5 — QS : Quotient Stratégique Défini

efficaces et pertinents. **Comporte**

orientation. **Forces** : efficacité, focus.

Dérives : rigidité, contrôle, impatience.

Indicateur : vous aimez avancer vite et k

6 — QP : Quotient Présence

Définition : votre capacité à être dans le réel, dans l'action incarnée.

Comportements : ancrage, constance, stabilité.

Forces : solidité, régularité.

Dérives : inertie, besoin de sécurité trop grand.

Indicateur : vous avez besoin de concret pour vous engager.

7 — QF : Quotient Féminin/Masculin Conscient

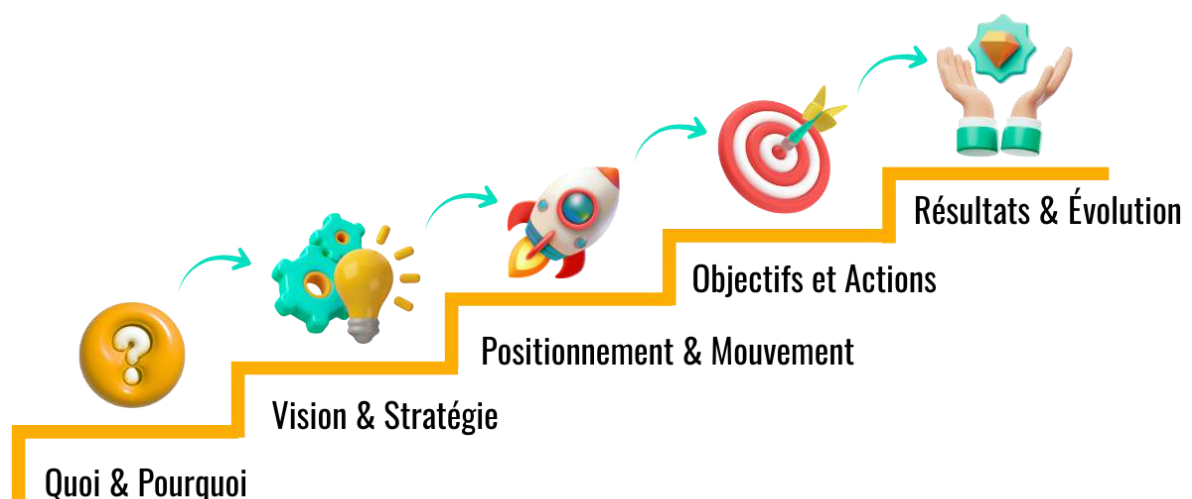
Définition : votre capacité à créer des relations profondes et une intelligence collective. / Votre capacité à être dans l'action et à avancer

Comportements : écoute profonde, coopération, circulation fluide. / rationnel, agir, linéarité.

Forces : connexion, harmonie, lien. / Motivation, stratégisation, autonomie

Dérives : s'oublier, sur-adaptation. / manque de lien, épuisement

Indicateur : vous faites naturellement « place » à l'autre. / vous avancer en oubliant le sens



Connaître son fonctionnement
Se diriger vers son focus
Mouvement et Actions
Atteinte des résultats

Instant créatif – Mini-exercice

- 👉 En un mot, décrivez comment vous vous sentez quand vous êtes aligné.
- 👉 En un mot, comment vous vous sentez quand ça déraile.

Notez ces deux mots : ils serviront plus loin.





Mini état des lieux en 7 questions

Répondez de 0 à 3

0 = jamais

1 = parfois

2 = souvent

3 = toujours

1 Quand je comprends, je me sens mieux et je reprends le contrôle. (QI)

2 Mes émotions influencent clairement mes journées. (QE)

3 J'ai souvent des intuitions qui se confirment. (QI')

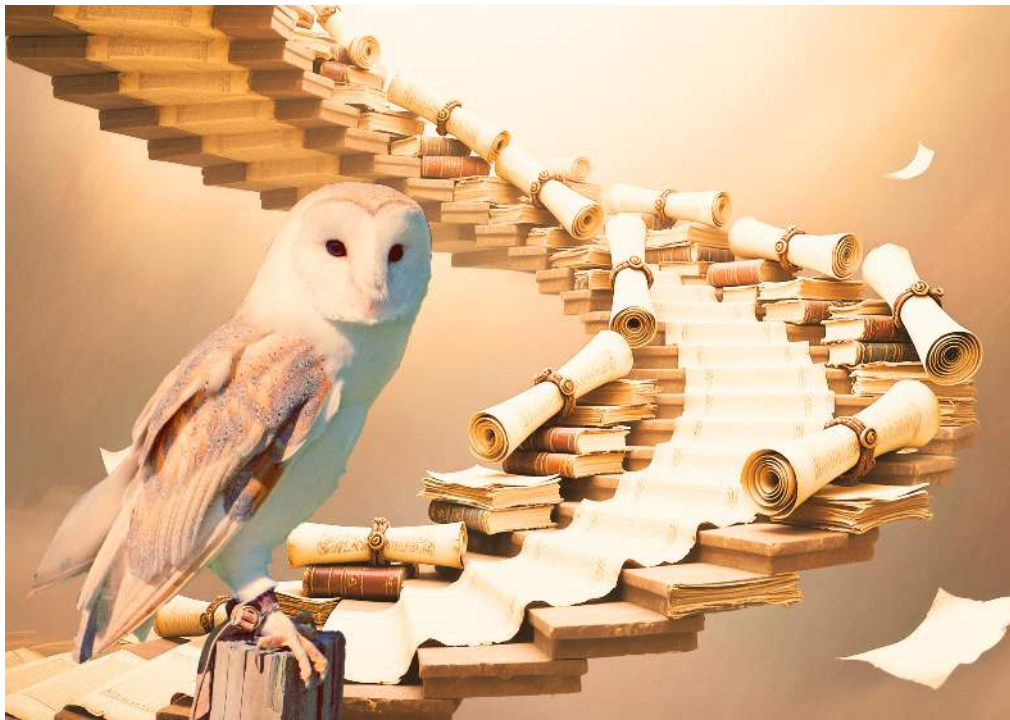
4 Je me projette facilement dans des idées ou projets. (QV)

5 Je sais prioriser quand je suis concentré. (QS)

6 J'ai besoin de concret pour passer à l'action. (QP)

7 Je ressens l'autre très vite, même sans mots. (QF)

► Le profil final est donné dans la méthode complète Identia.



Les 3 mécanismes internes universels

Ils concernent tout le monde. Personne n'y échappe. La différence ? Certains savent les repérer... et agir.

1 — La dispersion (perte de focus) : trop d'idées (QV) • trop de sensibilité aux stimuli (QE / QI') • pas assez d'ancrage (QP) À reconnaître : vous commencez beaucoup, vous terminez peu.

2 — La surcharge (trop plein interne) : saturation mentale (QI) • surcharge émotionnelle (QE) • pression interne (QS) À reconnaître : vous êtes « plein », épuisé sans raison.

3 — Les décisions ambivalentes : envie d'avancer VS peur de se tromper • intuition VS logique • impression d'être « divisé » À reconnaître : vous hésitez longtemps, et parfois vous n'agissez plus.



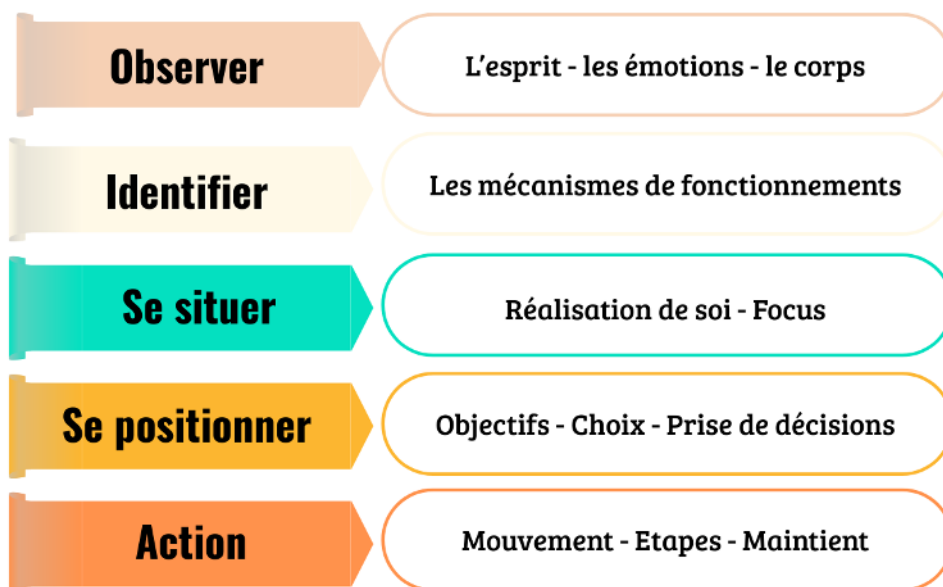
Mini-exercice

- 👉 Notez la situation dans laquelle vous vous sentez actuellement le plus concerné : dispersion, surcharge ou ambivalence.
- 👉 Que se passerait-il si cette situation se résolvait aujourd'hui ?

Les 5 principes de la clarté identitaire

- 1 — Axe interne :** votre colonne vertébrale
- 2 — Hiérarchie :** ce qui compte vraiment
- 3 — Priorités :** où mettre l'énergie
- 4 — Structure :** votre façon unique d'organiser
- 5 — Logique décisionnelle :** comment vous choisissez vraiment

💡 Selon McKinsey, les personnes qui comprennent leur logique décisionnelle augmentent leur efficacité professionnelle de 40 %.



Le Protocole Identia (version courte)

Penser → Clarifier → Décider → Aligner → Avancer

Un schéma simple, un mouvement puissant :

- je comprends,
- j'éclaircis,
- je choisis,
- j'aligne,
- j'avance.

💡 Chaque étape correspond à un quotient.



Exemple d'analyse identitaire

Emma, 34 ans — “Je suis perdue, tout m’attire et tout m’épuise.” (Vision réduite).

- Visionnaire (QV) très élevée → beaucoup de projets
 - QE fort → surcharge émotionnelle
 - QP faible → peu d’ancrage
 - QS instable → décisions floues
- ➔ Résultat : elle se sent dispersée, épuisée, frustrée.

👉 **Identia lui montre que :**

- ce n’est pas elle le problème
- mais l’absence d’axe
- et l’absence de hiérarchie claire entre ses quotients

Après 3 semaines avec le protocole Identia, elle :

- ✓ réduit sa dispersion
- ✓ clarifie son projet réel
- ✓ reprend de l’énergie
- ✓ avance avec cohérence



Vous venez d'entrevoir une partie de votre fonctionnement.

Imaginez maintenant ce que donnerait une analyse complète et personnalisée.

👉 Découvrez la méthode Identia

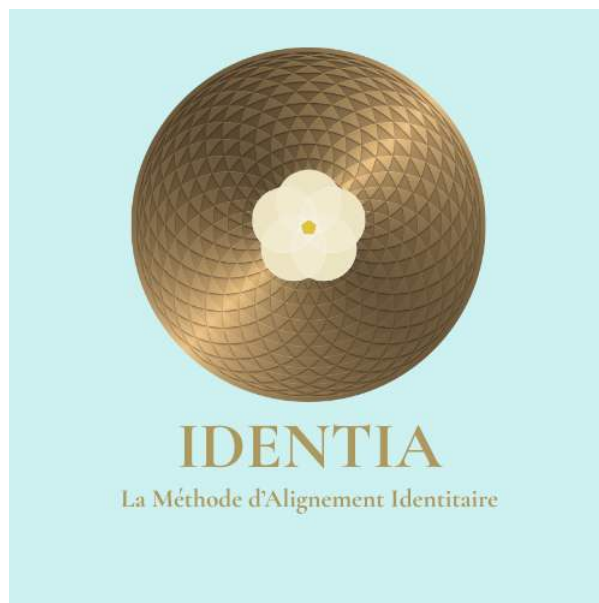
→ une lecture profonde de votre identité

→ votre axe interne

→ votre logique décisionnelle

→ votre plan d'action aligné Votre identité. Votre axe. Votre méthode.

👉 [Je veux rejoindre Identia](#)



Insights

N'hésitez pas à noter vos réflexions et impressions après la lecture.

Dans 6 mois, je souhaite atteindre...

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

To do list

Commencez à planifier vos objectifs en fonction de ce que vous avez appris

Dans 6 mois, je souhaite atteindre...

☐

☐

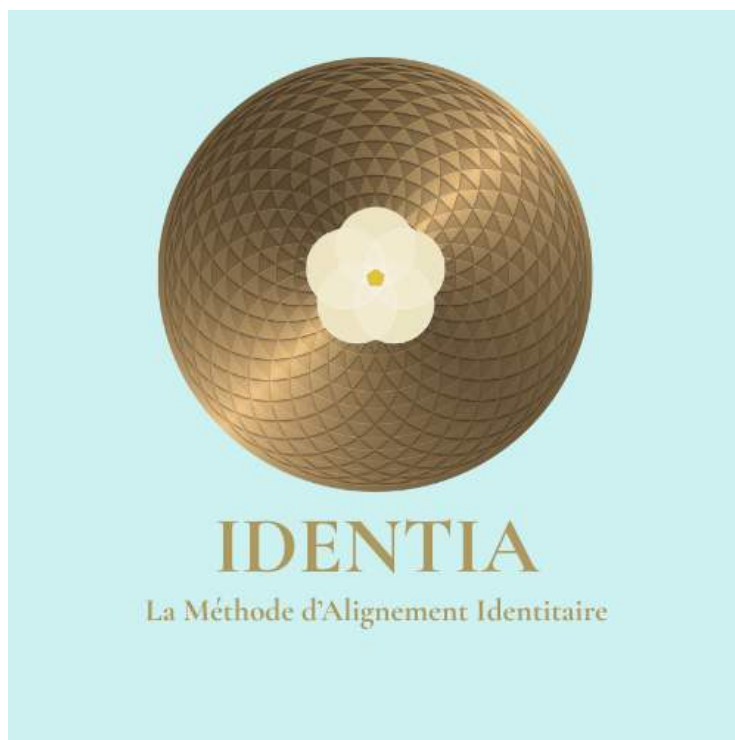
☐

☐

☐

Quel est mon objectif ?

Essayez de vous concentrer sur 5 objectifs principaux qui sont importants pour vous.





Contact

 Je veux rejoindre Identia

www.ecoledelapsychotransformation.com

Facebook : [Ecole de la Psychotransformation](#)

Youtube : [la chaîne de la psycho-transformation](#)

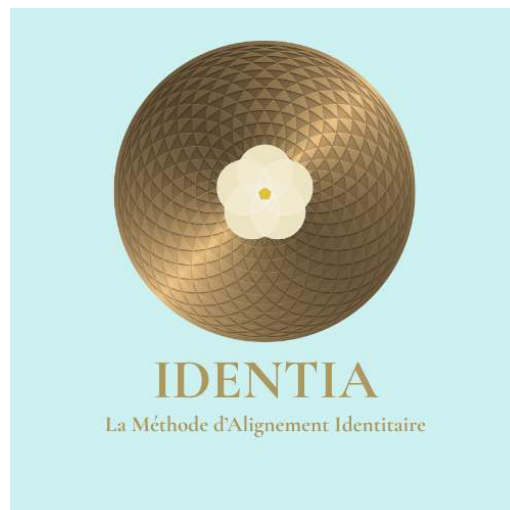


Merci d'avoir parcouru ce mini-guide

Ce guide révèle pourquoi comprendre son fonctionnement interne est la clé de l'alignement et des décisions justes. Il présente les 7 Quotients Identitaires, une grille simple pour comprendre comment vous pensez, ressentez, choisissez et agissez. Chaque quotient met en lumière vos forces, vos dérives possibles et les indicateurs à observer dans votre quotidien.

Un mini-diagnostic en 7 questions vous permet d'obtenir une première lecture rapide de votre profil identitaire. Le guide explique les 3 mécanismes internes universels : la dispersion, la surcharge et les décisions ambivalentes. Vous apprenez à reconnaître ces mécanismes dans votre vie et à les relier à vos quotients dominants. Les 5 principes de la clarté identitaire vous montrent comment réinstaller un axe interne solide.

Le Protocole Identia (Penser → Clarifier → Décider → Aligner → Avancer) résume le chemin d'évolution identitaire. Une vignette illustre comment une analyse Identia restructure un fonctionnement dispersé et redonne de la cohérence. Le guide se termine par une invitation douce à approfondir la méthode Identia pour avancer avec clarté, axe et puissance personnelle.



Ecole de la Psycho-Transformation