

◆ LA MÉTHODE LUMÉA ◆

*Ma lumière intérieure*

# *Les 4 Profils Énergétiques*

**Module 2 · Identifie ton profil**

*Livret compagnon*



UN MOT POUR COMMENCER

# *Avant de cliquer sur le quiz*

Ce livret vous accompagne sur le Module 2.

Vous pouvez le lire avant le quiz pour bien préparer votre intention.

Vous pouvez le rouvrir après pour comprendre en profondeur votre résultat.

Vous pouvez y revenir dans 3 mois quand vous aurez besoin d'un repère.

Vous y trouverez :

- ◆ La description complète des 4 profils énergétiques
- ◆ Les dons et les ombres de chacun
- ◆ Une grille de lecture pour interpréter votre score
- ◆ Un espace pour écrire vos premières observations

Lisez sans presser. Revenez autant de fois que vous en avez besoin.

Et surtout — soyez doux avec vous-même.

*Avec ma plus grande douceur,*

**Joan**

PROFIL 1

# MÉLANCOLIQUE

*Yin profond*

*Vous vivez tout en profondeur. Vous ressentez avant de comprendre.  
Votre monde intérieur est un univers riche, peuplé d'images,  
d'intuitions, d'émotions subtiles que les autres ne perçoivent pas.  
Vous êtes né·e avec une sensibilité précieuse — un don pour la nuance.*

## VOS DONNÉS NATURELS

- ◆ Sensibilité fine
- ◆ Créativité riche
- ◆ Intuition juste
- ◆ Écoute profonde

## VOS OMBRES À CONNAÎTRE

- ◆ Tendance à vous replier
- ◆ Éponge émotionnelle
- ◆ Doute paralysant
- ◆ Procrastination créative

# FLEGMATIQUE

*Yin équilibré*

*Vous êtes le calme dans la tempête. Le rocher rassurant.  
Vous écoutez vraiment. Vous prenez votre temps. Vous n'imposez rien.  
Les gens se sentent bien autour de vous sans toujours savoir pourquoi.  
Votre présence est apaisante — c'est un cadeau pour ceux que vous côtoyez.*

## VOS DONS NATURELS

- ❖ Patience naturelle
- ❖ Loyauté profonde
- ❖ Présence apaisante
- ❖ Diplomatie innée

## VOS OMBRES À CONNAÎTRE

- ◇ Évitement du conflit
- ◇ Inertie confortable
- ◇ Manque d'élan
- ◇ Difficulté à dire non

PROFIL 3

# SANGUIN

*Yang équilibré*

---

*Vous rayonnez. Vous mettez de la joie partout où vous passez.  
Vous attirez les gens, vous faites bouger les groupes, vous inspirez.  
Votre enthousiasme est contagieux — il réveille ce qui dort chez les autres.  
Vous êtes né-e avec un soleil intérieur que peu de gens portent en eux.*

## VOS DONS NATURELS

---

- ❖ Communication chaleureuse
- ❖ Adaptabilité sociale
- ❖ Joie de vivre
- ❖ Optimisme contagieux

## VOS OMBRES À CONNAÎTRE

---

- ◇ Fuite de la profondeur
- ◇ Manque de constance
- ◇ Éparpillement
- ◇ Superficialité par défaut

PROFIL 4

# COLÉRIQUE

*Yang profond*

*Vous déplacez des montagnes. Vous transformez l'idée en réalité.  
Vous décidez vite, vous agissez fort, vous n'attendez pas la perfection.  
Là où d'autres hésitent, vous tranchez. Vous faites bouger le monde.  
Vous êtes né-e avec une force d'action que beaucoup vous envient en silence.*

## VOS DONNÉS NATURELS

- ◆ Force de décision
- ◆ Capacité d'action
- ◆ Leadership naturel
- ◆ Résilience puissante

## VOS OMBRES À CONNAÎTRE

- ◆ Impatience avec autrui
- ◆ Tendance au contrôle
- ◆ Fuite des émotions
- ◆ Risque d'épuisement

## GRILLE DE LECTURE

# *Comment lire votre score*

**LE PROFIL NET**      Score clair, dominante évidente.  
Vous reconnaissez facilement le portrait. Utilisez-le comme point de départ.

**LE PROFIL MIXTE**      Vous êtes entre deux profils proches.  
Lisez les deux portraits. Vous vous reconnaissez à 60% dans l'un, 40% dans l'autre.  
C'est bon signe : vous êtes déjà en chemin vers l'équilibre.

**LE PROFIL CONTRARIÉ**      Vous vous reconnaissez dans les qualités d'un profil  
et dans les ombres d'un autre. Cela révèle souvent un masque social.  
Notez ce que vous ressentez et gardez-le pour le Module 3.

### RAPPEL ESSENTIEL

*Aucun profil n'est meilleur. Aucun n'est à fuir.  
Le but : connaître votre couleur — pour ensuite utiliser toutes les couleurs.*

VOS PREMIÈRES OBSERVATIONS

## *Mon profil après le quiz*

**MON PROFIL DOMINANT**

---

**MON SCORE YIN / YANG**

---

**CE QUE JE RECONNAIS DE MOI DANS CE PROFIL**

---

---

---

**CE QUI ME SURPREND OU ME RÉSISTE**

---

---

---

*Pas de jugement. Juste l'observation tendre de qui vous êtes aujourd'hui.*