

Travail préparatoire

Exercice 1 : Comment l'autre me perçoit ?

Question 1 : Comment me décrirais-tu, en trois / quatre mots, et pourquoi ?

Question 2 : Quelles sont mes qualités humaines que tu préfères le plus ?

Question 3 : En quoi me trouves-tu excessif en trois / quatre mots ; pour toi, quels seraient mes défauts ?

Exercice 2 : Les neuf paragraphes

Question 4 : Quels sont les deux / trois paragraphes qui se rapprochent le plus de moi aujourd'hui :

Descriptif des 9 types de personnalité

A

J'approche les situations de façon entière : tout ou rien, surtout celles qui me tiennent à cœur. J'attache de la valeur à être quelqu'un de fort, de juste et sur qui on peut compter. Quand on me rencontre, pas d'embrouille, je suis ce dont j'ai l'air. Je ne fais pas confiance aux autres avant qu'ils n'aient montré qu'ils étaient fiables. J'aime que les gens soient directs avec moi, et je sais quand quelqu'un cache son jeu, ment ou essaye de m'avoir. J'ai du mal à tolérer la faiblesse chez les autres, sauf si j'en comprends la raison ou si je constate qu'ils essaient de s'améliorer sur ce plan. J'ai aussi du mal à recevoir des ordres, surtout si je ne respecte pas l'autorité en place ou si je ne suis pas d'accord avec elle. Je préfère nettement prendre les choses en main. Je trouve difficile de ne pas montrer mes sentiments quand je suis en colère. Je suis toujours prêt à défendre mes amis et mes proches, surtout si je considère qu'ils sont traités injustement. Je ne gagne pas toujours les batailles que j'entreprends mais, en général, les autres se souviennent longtemps de leur rencontre avec moi.

B

J'ai la correction en haute estime, et j'essaie de vivre selon mes principes. Je vois facilement ce qui ne va pas et comment les choses pourraient être améliorées. Les autres me considèrent probablement comme critique ou exigeant, mais il m'est difficile de rester indifférent ou d'accepter que les choses ne soient pas comme il faut. Quand je suis responsable de quelque chose, on peut être sûr que je le ferai convenablement, et j'en suis fier. J'éprouve parfois du ressentiment envers ceux qui n'essaient pas de faire leur travail correctement ou se comportent de manière irresponsable, même si je m'efforce de ne pas leur montrer ouvertement. Pour moi, le travail passe généralement avant le plaisir et je peux faire taire mes désirs, afin que le travail soit fait, et bien fait.

C

J'ai l'impression d'être capable de distinguer l'ensemble des points de vue assez facilement. Je peux même parfois donner l'impression d'être indécis, parce que je peux discerner les avantages et les inconvénients de tous les côtés. Cette faculté à appréhender toutes les opinions me rend compétent à aider les autres à résoudre leurs différends. Cette même capacité peut m'amener à être davantage conscient des positions des autres et de leurs priorités que des miennes. Il m'arrive régulièrement d'être distrait et de dévier de la tâche que j'accomplissais. Quand ça arrive, mon attention s'échappe généralement vers des détails sans importance. J'ai souvent du mal à prendre position, et j'évite le conflit en agissant selon le désir des autres. On me considère en général comme facile à vivre, agréable et conciliant. Il en faut beaucoup pour m'amener au point de me mettre ouvertement en colère. J'aime que la vie soit confortable, harmonieuse et plaisante.

Descriptif des 9 types de personnalité

1

Je suis très sensible aux sentiments des autres. Je peux voir ce dont ils ont besoin, même quand je ne les connais pas. C'est parfois frustrant d'être autant conscient des besoins des gens, surtout de leur douleur ou de leur malheur, parce que je ne peux pas faire pour eux autant que je voudrais. Il m'est facile de donner de ma personne. J'aurais parfois envie d'être capable de dire "non" parce que je finis par mettre plus d'énergie à m'occuper des autres que je n'en mets à m'occuper de moi-même. J'ai de la peine quand les gens s'imaginent que j'essaie de les manipuler ou de les contrôler, alors que tout ce que j'essaie de faire, c'est de les comprendre et de les aider. J'aime être considéré comme quelqu'un de bon et de chaleureux, mais quand je ne suis pas reconnu ou apprécié, je peux devenir d'humeur grincheuse. Avoir de bonnes relations est quelque chose d'important pour moi, et je suis prêt(e) à me donner du mal pour qu'elles existent.

2

Je suis fortement motivé par le fait d'être le meilleur dans ce que je fais et, au fil des ans, mes réalisations m'ont valu de la reconnaissance. Je suis très actif et je réussis pratiquement tout ce que j'entreprends. Je m'identifie à ce que je fais, parce que je pense que la valeur de chacun dépend de ce qu'il accomplit et de l'approbation qui en résulte. J'ai toujours plus de choses à faire que mon emploi du temps ne peut en contenir, donc je laisse de côté les sentiments pour me concentrer sur les objectifs. Parce qu'il y a toujours quelque chose à faire, je trouve difficile de prendre le temps de m'asseoir et de me détendre. Je suis contrarié quand les gens ne savent pas profiter du temps que je leur accorde. Il m'arrive d'avoir envie de prendre en main le projet que quelqu'un assume trop lentement à mon goût. J'aime la sensation - et donner l'impression - de pouvoir gérer n'importe quelle situation. J'aime bien la compétition individuelle, mais je suis également un bon joueur d'équipe.

3

Je me définirais comme quelqu'un de calme et d'analytique, qui a besoin de plus de solitude que la plupart des gens. Je préfère généralement observer ce qui se passe plutôt que d'y participer. Je n'aime pas que l'on attende quelque chose de moi ou que l'on espère que je connaisse mes sentiments et que j'en parle. Je parviens mieux à contacter mes émotions quand je suis seul, et je profite souvent mieux de certaines expériences vécues en me les remémorant après que sur l'instant. Je ne m'ennuie jamais quand je suis seul parce que mon mental est toujours très actif. Il m'est important de protéger mon temps et mon énergie et donc de mener une vie simple, sans complication et aussi autonome que possible.

Descriptif des 9 types de personnalité

G

J'ai une imagination fertile, surtout pour ce qui touche à ce qui pourrait menacer la sécurité. En général, je peux pressentir ce qui pourrait être dangereux, et avoir aussi peur que si cela arrivait réellement. Face au danger, j'ai deux attitudes : soit je l'évite ou je le provoque. En fait, il y a de nombreux cas où je n'éprouve pas la peur parce que j'ai plongé dans l'action sans appréhension. Mon imagination est vive et me donne un sens de l'humour un peu décalé, souvent caustique. J'aimerais être plus confiant en la vie, mais j'ai plutôt tendance à douter des gens et des choses autour de moi. Je décèle facilement les failles ou les non-dits dans les arguments avancés. Je déteste les ambiguïtés. J'ai tendance à me méfier de l'autorité et je ne me sens pas très à l'aise quand je dois endosser ce rôle. À cause de ma capacité à déceler les obstacles éventuels, je pense que l'on me considère comme quelqu'un d'avisé. Je suis généralement suspicieux de l'autorité et je ne me sens pas particulièrement confortable quand je dois incarner l'autorité. Parce que je peux discerner ce qui ne va pas vue générale des choses, je tends à m'identifier aux faibles. Une fois que je me suis engagé envers une personne ou une cause, je suis d'une loyauté à toute épreuve.

H

Je suis quelqu'un d'optimiste qui aime entreprendre de nouveaux projets. J'ai un esprit vif qui passe très vite d'une idée à l'autre. J'aime avoir une vue d'ensemble sur la façon dont s'enchaînent les idées et je deviens très excité quand j'arrive à relier des concepts qui n'avaient, a priori, pas de point commun. J'aime travailler sur des choses qui m'intéressent et j'y mets beaucoup d'énergie. J'ai du mal à rester présent sur des tâches laborieuses et répétitives. J'aime être au démarrage d'un projet, lors de la préparation quand il y a plusieurs différentes options à considérer. Quand j'ai épuisé mon intérêt pour quelque chose, il m'est difficile d'y demeurer parce que j'ai envie de passer à une autre qui a su capter mon attention. Quand quelque chose me déprime, je préfère tourner mes pensées vers des idées plus plaisantes. Je crois que les gens sont en droit de mener une vie agréable.

I

Je suis quelqu'un de sensible et j'ai une grande intensité de sentiments. Je me sens souvent incompris et seul parce que je me sens différent des autres. Mon comportement peut sembler un peu dramatique pour les autres, et l'on m'a parfois reproché ma sensibilité, allant même jusqu'à prétendre que "j'en rajoutais". En fait, à l'intérieur de moi, il y a une éternelle recherche d'une relation affective à la fois profonde et émotionnellement forte. J'ai du mal à apprécier mes relations au présent à cause de ma tendance à toujours vouloir ce que je n'ai pas et à dédaigner ce que j'ai. Ma quête de grandes relations émotionnelles a toujours existé et leur absence a pu engendrer de la mélancolie, voire un état dépressif. Je me demande parfois comment font les autres pour avoir, plus que moi, une vie privée facile et joyeuse. J'ai un sens aigu de l'esthétique et je vis dans un univers riche d'émotions et de sens.