

**POUR ÊTRE BIEN
DANS SA PEAU
ET DANS SA TÊTE**

6

L'autoportrait de votre personnalité

- **Ce qu'est la personnalité**
- **104 questions pour définir la vôtre**
- **Un graphique pour la visualiser**
- **Des moyens pour en tirer profit**



Hydro-Québec partage le souci de son personnel de préserver sa santé.

Dans cette optique, le service Santé propose dans ce document une piste susceptible de contribuer à une réflexion sur les moyens d'être « bien dans sa peau et dans sa tête ».

L'autoportrait de votre personnalité suggère une méthode pratique qui vous permettra de « visualiser » votre personnalité et de comprendre pourquoi vous pensez, vous travaillez, vous aimez et vous agissez comme vous le faites.

Cinq autres documents d'information ainsi qu'une bande vidéo qui présente des extraits d'un échange entre le docteur Henri Laborit et des membres du personnel d'Hydro-Québec sont aussi disponibles à votre centre de santé.

1	Ce qu'est la personnalité	2
2	Avant de commencer votre autoportrait	6
3	Questionnaire	7
	Feuilles-réponses	15
	Graphique	18
4	Les 13 styles de personnalité	20
5	Apprenez à tirer profit du portrait de votre personnalité	46

L'autoportrait de votre personnalité

Ce document, produit par le service Santé, présente une méthode qui vous permettra de définir votre type de personnalité et de comprendre comment il influence les domaines clés de la vie : l'image que vous avez de vous-même, vos relations avec autrui, votre vie amoureuse, votre vie professionnelle, la maîtrise de soi et vos rapports avec le monde réel et avec la spiritualité.

Les personnalités décrites dans ce document sont considérées comme normales. Leur classification en treize catégories, présentées au chapitre 4, ainsi que le questionnaire du chapitre 3 sont dérivés de la « Classification des troubles de la personnalité » élaborée par l'Association américaine de psychiatrie. Depuis 1987, cette classification fait autorité à travers le monde.

Les styles de personnalité dépeints ne sont ni bons ni mauvais. Bien que certains soient plus répandus que d'autres, tous sont normaux. Chacun a ses points forts, mais aussi ses sources de problèmes. La connaissance de chacun vous aidera à prévenir ou à solutionner les conflits qui peuvent survenir dans le cadre de vos relations avec les autres... et avec vous-même !

Les éléments qui constituent ce document ont été traduits et adaptés de l'ouvrage *The Personality Self-Portrait*, par John M. Oldham, M.D., et Lois B. Morris, avec la permission des auteurs.

1

Ce qu'est la personnalité

Votre personnalité est le principe organisateur de votre univers personnel. Elle détermine votre conduite tout au long de votre vie. Elle est l'ensemble organisé de vos qualités, de vos pensées, de vos sentiments, de vos attitudes, de votre comportement et de vos mécanismes d'adaptation. Elle fait de vous un être unique.

C'est grâce à votre personnalité qu'au bout de 25 ans un camarade de classe vous dira « mais tu n'as pas changé » malgré vos dix kilos supplémentaires et vos cheveux grisonnants... En effet, ce qui ne change pas et se reconnaît facilement, c'est votre façon de réagir à autrui, de manifester vos émotions, votre façon de raisonner ou de vous exprimer, bref les manifestations extérieures des traits fondamentaux qui caractérisent votre personnalité depuis l'enfance.

Les gènes confèrent aux individus non seulement un certain nombre de traits physiques, comme la taille ou la couleur des cheveux, mais aussi un ensemble de dispositions psychologiques.

L'entourage et l'expérience de vie viennent ensuite achever de modeler la personnalité. De mauvaises expériences de vie peuvent modifier la personnalité de la même façon qu'une maladie contractée au début de la vie peut affecter le développement du corps. Par exemple, si vous avez souffert de maladie ou de malnutrition durant votre enfance, vous n'avez peut-être pas atteint votre taille normale. De même, si vos parents vous avaient maltraité au lieu de vous aimer et de répondre à vos besoins, vos tendances agressives vous auraient peut-être mené en prison plutôt que d'inspirer vos brillantes plaidoiries devant la cour.

Comme un jeu de cartes

La personnalité est comparable à un jeu de cartes. À la naissance, chacun en reçoit un certain nombre ; les expériences de vie détermineront lesquelles de ces cartes génétiques influenceront sur votre manière particulière de réagir et d'agir dans les diverses circonstances de la vie. Au sortir de l'enfance, les jeux sont faits : la personnalité est à peu près fixée pour le reste de la vie.

Bien sûr, les individus changent et se développent durant toute leur vie. Mais chacun à sa façon, selon les caractéristiques de sa personnalité. La plupart des gens ont une personnalité assez souple pour s'adapter au changement et venir à bout des obstacles qui se dressent devant eux. D'autres, cependant, se heurtent toujours aux mêmes murs. Les structures de leur personnalité sont inflexibles. De ce fait, elles ont tendance à répéter les mêmes expériences pénibles, perturbatrices ou empreintes d'ennui, de solitude. Que faire ?

**Flexibilité,
variété, capacité
d'adaptation**

Il est impossible de préciser à quel moment un type de personnalité engendre des troubles de la personnalité. Mais la nuance se fonde sur les notions de flexibilité (la capacité de négocier avec les circonstances), de variété des expériences de vie et de capacité de s'adapter aux situations stressantes.

Lorsqu'une personne sait être flexible dans ses relations avec son entourage, que sa perception du monde et son comportement sont habituellement des sources de satisfaction personnelle, on peut dire d'elle qu'elle possède une personnalité normale et saine. Inversement, quand quelqu'un reste inflexible, se dérobe devant les responsabilités courantes ou lorsque sa perception du monde et son comportement sont des sources de malaise et l'empêchent d'évoluer, on peut alors parler de personnalité déséquilibrée ou pathologique.

**Les six
domaines-clés
de la vie**

Qu'elle soit flexible ou non, votre personnalité laissera sa marque sur six domaines clés: le moi, les relations avec les autres, le travail, les émotions, la maîtrise de soi et la conception du monde réel. Ces six domaines sont fondamentaux pour établir la structure de la personnalité.

Comme nous le verrons plus loin, chaque style de personnalité se caractérise, dans chacun de ces six domaines, par une façon tout à fait normale de penser, de ressentir et de se comporter. Chaque style de personnalité est dominé par un ou deux (dans un cas, trois) de ces domaines qui, également, détermineront la façon d'agir dans les autres.

Le Moi

Le domaine du Moi, c'est la conscience de soi-même, le respect de soi, l'image de soi. C'est la perception que l'on a de soi-même, de notre place dans l'Univers et de la façon dont nous sommes perçus par les autres.

Que pensez-vous de vous-même ? Que pensez-vous de votre apparence physique ? Quelle place vous attribuez-vous dans l'Univers, dans l'estime des autres ? Qui vient en premier : vous ou les autres ? Que rêvez-vous d'obtenir ou d'accomplir ? C'est en répondant à ce genre de questions que vous saurez où vous vous situez dans le domaine du Moi.

**Les relations
avec les autres**

Les relations avec autrui sont un facteur dominant dans plus de la moitié des types de personnalité. Elles définissent l'importance que nous accordons aux autres. En plus d'être des individus, nous sommes membres d'une famille, d'un couple, d'un groupe d'amis, d'une communauté, d'une entreprise. À l'occasion, nous faisons même partie d'une foule. Notre façon de réagir et de nous engager dans ces contextes révèle beaucoup de choses.

Le travail ■■■ C'est le domaine de l'action. Depuis que vous êtes au monde, vous passez vos journées à faire des choses : jouer, étudier, travailler... Votre type de personnalité se révèle dans la façon dont vous exécutez les tâches qui vous sont attribuées : donner ou suivre des ordres, prendre des décisions, planifier, répondre aux exigences de votre milieu de travail, obéir aux règles, collaborer avec votre entourage, etc.

Les émotions ■■■ Le domaine des émotions, ou des sentiments, comprend l'humeur habituelle d'une personne ainsi que ses états affectifs : la joie, le chagrin, l'attirance sexuelle, la colère, l'irritabilité, la peur, l'anxiété, la sensibilité aux louanges ou aux critiques. Ce domaine englobe aussi l'intensité émotive, de l'humeur calme aux émotions violemment ressenties. Les personnalités passionnées, par exemple, sont sans doute de meilleurs créateurs, mais ce n'est pas un atout chez un membre de conseil d'administration...

La maîtrise de soi ■■■ Y a-t-il en vous une sorte de « contrôleur » qui analyse chaque tentation et qui détermine dans quelle mesure et pendant combien de temps vous devez y résister ? Ou, au contraire, acceptez-vous immédiatement de combler vos désirs ?

C'est ce domaine — la maîtrise de soi ou l'impulsivité — qui règle votre degré de spontanéité et votre capacité d'agir impulsivement, votre comportement en face de risques à courir, votre capacité d'anticiper les récompenses et la réalisation de vos désirs, votre aptitude à planifier, votre discipline personnelle, votre tolérance aux frustrations et votre capacité de réfléchir avant d'agir.

Dans ce domaine, comme d'ailleurs dans chacun des cinq autres, il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » comportement, à moins bien sûr qu'on ne se nuise à soi-même ou qu'on nuise aux autres. Notre époque connaît les MTS, les troubles de l'alimentation, l'abus d'alcool ou de drogues, les crimes violents, le suicide et les inégalités sociales. La société occidentale a donc développé des idées assez arrêtées à propos du comportement qu'on « devrait » adopter. Aux débordements des années soixante a succédé un certain retour au conservatisme, à l'obligation de « prendre sur soi ». En conséquence, les personnes plus impulsives risquent d'être soumises à une pression sociale qui les contraint à réprimer leurs pulsions.

La réalité ■■■ Votre monde est-il celui de la réalité concrète, dans lequel les gens et les choses sont à peu près ce qu'elles paraissent être ? Ou est-ce celui des puissances occultes, des esprits qui habitent un monde parallèle ?

Il y a longtemps que la réalité est l'objet de discussions philosophiques. Toutefois, quand vient le temps d'analyser un type de personnalité, on ne s'attarde généralement pas à vérifier la conformité d'une perception et de ce qui est « vrai » mais plutôt à déterminer dans quelle mesure les idées d'une personne correspondent à la norme et comment elles influent sur le comportement.

Peut-on changer ?

Dans tous les domaines de la vie, votre type de personnalité règle vos expériences et vos réactions. Il imprime une direction à votre vie ; il devient donc une sorte de destin.

Mais c'est un destin dont on peut changer le cours. Même les personnes qui souffrent de troubles de la personnalité ont toujours la possibilité de changer. L'intensité de certaines expériences de vie peut exercer d'énormes pressions sur la personnalité qui doit alors se restructurer pour s'adapter. Mais il est aussi possible d'apprendre à changer de petites choses, à faire des ajustements simples. Cependant, pour y arriver, il faut d'abord comprendre la structure de la personnalité.

Cette capacité de changement est innée ; c'est une réalité biologique. Selon les dernières recherches en neuropsychiatrie, il est concevable que l'apprentissage et les expériences marquantes puissent libérer des possibilités latentes qui feraient partie depuis toujours de notre bagage génétique. Pour reprendre l'analogie du jeu de cartes, il est possible, grâce à l'expérience, à l'apprentissage ou à la psychothérapie, de sortir des cartes depuis longtemps dissimulées et ainsi d'enrichir votre jeu, à n'importe quel âge.

2

Avant de commencer votre autoportrait

Votre personnalité est constituée d'un amalgame de treize styles bien identifiés. Elle peut être représentée par un graphique tracé à partir des réponses aux 104 énoncés du test qui suit ce chapitre.

Complétez-le et reportez vos résultats sur le graphique : vous pourrez ainsi visualiser l'autoportrait de votre personnalité. Ce portrait est aussi unique que le sont vos empreintes digitales.

Ces treize styles sont normaux et universels, même si chacun comporte sa part de tensions et de problèmes possibles. Cette diversité fait partie de la richesse de la personnalité. La prédominance de l'un d'eux n'est cependant pas « incorrecte » ou « anormale ».

L'explication des treize styles de personnalité suit le questionnaire, les feuilles-réponses et le graphique.

Nous vous suggérons de compléter d'abord le questionnaire en inscrivant vos résultats sur les feuilles-réponses. À partir de celles-ci, vous pourrez tracer le graphique grâce auquel il vous sera possible de visualiser la structure de votre personnalité.

En lisant par la suite la partie qui décrit les différents styles de personnalité, vous serez à même de comprendre les relations qui existent entre les caractéristiques de chacun des styles qui la composent.

Pour cela, nous vous suggérons de lire la description de chacun des styles selon l'ordre de leur importance dans votre autoportrait et en prenant soin de souligner les caractéristiques que vous reconnaissez comme vôtres.

Prenez votre temps

Prévoyez une demi-heure pour compléter le test. Il n'est pas difficile, mais il requiert quand même de la réflexion. Prenez le temps qu'il faut pour répondre précisément et honnêtement aux 104 questions.

Ces questions sont personnelles. Nous vous suggérons de compléter le test seul et de garder vos réponses confidentielles. Ne discutez pas des questions ou des réponses avec quelqu'un pendant que vous le remplissez. Pour vous permettre de réutiliser ces documents pour vous-même ou vos proches, nous vous recommandons de photocopier les feuilles-réponses et le graphique.

Une fois le graphique tracé, n'hésitez pas à montrer votre autoportrait ; discutez-en, comparez-le avec celui de vos proches, de vos amis ou de vos collègues de travail. Même si vous ne souhaitez pas partager les détails intimes révélés par le questionnaire, votre autoportrait est quelque chose dont il y a lieu d'être fier.

3

Le questionnaire

Consignes

Répondez à toutes les questions ; reportez vos réponses sur les pages 15 à 17.

Après avoir lu la question, vous devez décider si, la plupart du temps, vous êtes complètement en accord avec l'énoncé. Si c'est le cas, encerclez **O** (oui).

Si vous êtes complètement en désaccord avec l'énoncé, encerclez **N** (non).

Si vous considérez que l'énoncé s'applique parfois ou partiellement, encerclez **P** (peut-être). Comme certaines propositions comportent plus d'un énoncé, encerclez **P** si vous n'êtes d'accord qu'avec une partie des énoncés.

Important : ne laissez aucune question sans réponse. Si vous estimez qu'une question ne s'applique pas à vous, tentez d'y répondre de manière hypothétique.

L'emploi exclusif du masculin n'a pour but que d'alléger le texte.

- 1 ■ Je suis perfectionniste ; j'aime le travail bien fait. Je consacre donc plus de temps à mon travail que certains de mes collègues.
- 2 ■ Je suis quelqu'un de très organisé. J'aime planifier soigneusement mon travail et tenir des listes de choses à faire. Il m'arrive même d'avoir tellement de listes que je ne sais plus par où commencer !
- 3 ■ On a déjà dit de moi que je suis un drogué du travail. Il est vrai que je travaille beaucoup, même lorsque ma situation financière est bonne. Si je le voulais, je pourrais sans doute ralentir mon rythme de travail.
- 4 ■ Je fais tout à la dernière minute.
- 5 ■ Lorsque je n'ai pas vraiment envie de faire quelque chose, même si c'est mon patron ou un membre de ma famille qui le demande, je prends tout mon temps, je fais le minimum ou je bâcle le travail.
- 6 ■ Si je suis assigné à des corvées, je refuse de coopérer si je juge que l'une d'elles est absurde ou ne relève pas de mes responsabilités.

- 7** ■ Il m'arrive rarement de manquer une journée de travail. Cela ne se produit que si je suis vraiment malade ou qu'il survient une urgence. Je ne suis pas du genre à démissionner sur un coup de tête ou à changer d'emploi sans y avoir mûrement réfléchi. Si je perdais mon emploi, je mettrais toutes mes énergies à en trouver un autre.
- 8** ■ Quand je réussis ce que j'ai entrepris, je constate que je n'en retire pas toute la satisfaction que j'en attendais ou que quelque chose d'autre va mal dans ma vie.
- 9** ■ J'ai de nombreux talents dont je ne semble pas tirer profit. Je suis parfaitement capable d'aider quelqu'un à réaliser ce que je sais faire, mais on dirait que je ne sais pas profiter moi-même de mes propres talents.
- 10** ■ Je me connais passablement bien. Je sais quel genre de travail je veux faire, quels genres d'amis j'aime fréquenter et, de façon générale, ce qui compte pour moi dans la vie.
- 11** ■ Il m'arrive rarement de m'ennuyer ou d'éprouver un sentiment de vide intérieur.
- 12** ■ Je trouve très important d'être félicité, approuvé. J'aime qu'on me rassure fréquemment.
- 13** ■ J'aime rêvasser. Je me vois riche, puissant, célèbre, récipiendaire d'un Prix Nobel !
- 14** ■ La violence, les armes, les arts martiaux exercent sur moi une certaine fascination, même si je doute que cela soit une bonne chose. J'aime les films ou les émissions de télévision avec beaucoup d'action ou de violence.
- 15** ■ Certaines personnes disent que je m'exprime d'une manière étrange, que je dis des choses trop profondes pour eux, que je me fais mal comprendre.
- 16** ■ J'aime qu'on me remarque. Lorsqu'on m'ignore, j'ai tendance à solliciter des compliments.
- 17** ■ Mon apparence est importante pour moi. Je consacre beaucoup de temps à me faire beau.
- 18** ■ Certaines personnes me trouvent excentrique parce que je m'habille d'une façon très personnelle et que j'ai l'air un peu bizarre. Il est vrai que je vis dans mon propre petit monde.
- 19** ■ J'ai de la difficulté à me mettre à la place de quelqu'un d'autre. Je me comprends mieux que je ne comprends les autres.
- 20** ■ Si je dois faire la file dans un restaurant ou au cinéma, je m'arrange habituellement pour me faufiler à la tête. Ou du moins, j'essaie de le faire.

- 21** ■ Je ne crois pas qu'on doive éprouver des remords à l'égard de ses faits et gestes. Ce qui est fait est fait; il ne sert à rien de regarder en arrière. Telle est ma devise !
- 22** ■ Je suis conscient de ma valeur. Je n'ai pas à la prouver par des réussites exceptionnelles aux yeux des autres.
- 23** ■ Si c'est être vieux jeu que de tenir fermement à ses principes et de croire à la nécessité d'un comportement hautement moral, alors je suis vieux jeu !
- 24** ■ Je réfléchis longuement avant de prendre une décision. Même si d'autres se décident rapidement, je crois pour ma part que la prudence est de règle.
- 25** ■ Je sollicite rarement les conseils d'autrui avant de prendre une décision, surtout si elle concerne un problème de tous les jours.
- 26** ■ Je ne jette rien. Mes tiroirs, mes placards, mon sous-sol sont remplis d'objets que je ne veux pas jeter.
- 27** ■ Je n'aime pas recevoir des suggestions en vue d'améliorer ma productivité. Ceux qui m'en font ne se mêlent pas de leurs affaires, sans compter qu'ils ne connaissent pas vraiment ma situation.
- 28** ■ Il m'arrive, même si je n'en suis pas fier, de me moquer de la malchance des autres. Peut-être est-ce ma façon de remercier le Ciel de m'avoir épargné ?
- 29** ■ Même si je n'hésite pas à confier mes problèmes à mes amis, j'ai beaucoup de réticence à les laisser m'aider à les résoudre.
- 30** ■ J'estime que mes problèmes sont trop complexes ou trop particuliers pour que les autres puissent les comprendre.
- 31** ■ Je n'ai aucun mal à m'accorder des moments de détente, à m'amuser. Quand l'occasion se présente, j'essaie habituellement d'en profiter.
- 32** ■ En matière de relations avec les autres, je crois que je suis mon pire ennemi. Je me retrouve toujours avec des gens qui me font du mal ou qui finissent par me décevoir. Je n'en reviens pas de voir à quel point j'ai du mal à deviner à qui j'ai affaire. Peut-être suis-je trop naïf ?
- 33** ■ Souvent, lorsque quelqu'un s'intéresse sincèrement à moi, me traite avec égards ou tendresse, j'éprouve peu d'intérêt. Il me semble qu'une relation avec quelqu'un n'est vraiment intéressante que si elle comporte un véritable défi à relever.
- 34** ■ Il m'arrive souvent d'être difficile à vivre. À bien y penser, mes attentes envers les autres sont peut-être déraisonnables. Malgré tout, ça m'énerve beaucoup lorsqu'on se fâche contre moi.
- 35** ■ Je me donne beaucoup pour les autres sans attendre qu'on me le demande. Il m'arrive même souvent d'oublier mes propres besoins pour eux.

- 36** ■ Je laisse la plupart des grandes décisions aux personnes qui sont importantes dans ma vie.
- 37** ■ J'aime être d'accord avec les autres. Lorsque je ne suis pas d'accord, j'ai tendance à ne pas le dire.
- 38** ■ Je ne suis pas du genre à prendre des initiatives. Je suis meilleur exécutant que chef, mais je suis très loyal.
- 39** ■ Je n'ai pas d'objection à faire un peu plus que ma part de travail ou même accomplir une tâche dont les autres ne veulent pas. Bien entendu, j'aime qu'on m'en soit reconnaissant.
- 40** ■ Je n'aime pas me retrouver seul. J'évite la solitude le plus possible.
- 41** ■ Je ne suis pas outre mesure sensible au rejet par les autres ou à la perte d'une amitié. Lorsque qu'une relation importante se termine, je prends finalement la chose assez bien.
- 42** ■ Je crains beaucoup d'être abandonné par les gens que j'aime, même si habituellement je n'ai pas de raison de m'en faire.
- 43** ■ Il m'arrive d'avoir tellement peur d'être abandonné par mes connaissances que je leur téléphone fréquemment afin d'être rassuré, ce qui a dû en ennuyer quelques-uns.
- 44** ■ J'éprouve beaucoup de plaisir à être le centre d'attention. Je me sens plus à l'aise au cœur de l'action que dans les coulisses.
- 45** ■ Je suis quelqu'un de très « sexy ». J'aime « flirter » et m'habiller de façon suggestive.
- 46** ■ On me décrit comme un boute-en-train. Je peux raconter une anecdote en y mettant du charme et du piquant mais sans me sentir obligé d'être exact sur tous les points...
- 47** ■ Mes relations avec les autres sont habituellement très intenses. Souvent, je me rends compte que mes sentiments à l'endroit d'une personne peuvent passer d'un extrême à l'autre. Il m'arrive d'adorer quelqu'un et par la suite de ne plus pouvoir le supporter.
- 48** ■ Il m'arrive souvent d'envier les autres.
- 49** ■ Je fais peu confiance aux gens, même si j'aimerais qu'il en soit autrement. Je ne puis m'empêcher de penser que les autres pourraient profiter de moi si je n'y prends garde.
- 50** ■ Il m'arrive de penser que mes amis ou collègues ne sont pas aussi loyaux que j'aimerais le croire.
- 51** ■ J'ai beaucoup d'amis intimes autres que les membres de ma famille. Je pense qu'un seul ami à la fois ne me suffirait pas.

- 52 ■ Je ne fais pas volontiers des crises de jalousie. Je m'inquiète rarement de ce que mon conjoint puisse me tromper.
- 53 ■ Je suis quelqu'un d'assez secret. Je parle peu de mes affaires personnelles car on ne sait jamais qui pourrait être tenté de tirer profit de mes confidences.
- 54 ■ Je suis plutôt solitaire, ce qui me convient très bien. La compagnie d'autrui, même des membres de ma famille, ne me procure pas beaucoup de plaisir.
- 55 ■ Lorsque j'ai le choix, je préfère faire les choses seul.
- 56 ■ Je suis peu intéressé à avoir des relations sexuelles.
- 57 ■ Je suis très à l'aise avec des étrangers. J'adore les réunions mondaines où l'on peut voir plusieurs nouveaux visages.
- 58 ■ Il m'arrive souvent de me sentir observé et jugé, pas toujours positivement. Cela me met mal à l'aise.
- 59 ■ Avant de m'engager dans une relation, j'attends habituellement d'être certain que l'autre personne m'aime bien.
- 60 ■ J'aime les gens, mais je me sens plus à l'aise quand mon travail ou mes obligations sociales ne me mettent pas en contact avec un grand groupe de personnes.
- 61 ■ Je me sens à l'aise en groupe. J'ai la parole facile et je ne m'inquiète pas outre mesure de paraître gauche ou mal renseigné.
- 62 ■ J'ai tendance à oublier certaines obligations, comme par exemple écrire un mot de remerciement, ce qui me met parfois dans l'embarras.
- 63 ■ La plupart des gens apprécie la qualité constante de mon travail.
- 64 ■ J'ai l'impression que plusieurs personnes me font des demandes déraisonnables même si de mon côté je prends soin de ne pas en faire autant avec elles.
- 65 ■ Il m'arrive de critiquer mes supérieurs ou d'autres personnes ayant autorité sur moi. Il se peut que je ne mesure pas toute la difficulté de leur situation, mais il me semble que, la plupart du temps, je pourrais faire mieux qu'eux.
- 66 ■ Lorsqu'on me demande de faire quelque chose que je n'ai pas envie de faire, il m'arrive d'être déplaisant, de bouder ou de discuter.
- 67 ■ Certaines personnes disent que je cherche à trop en faire. Il vaut mieux, toutefois, que ce soit moi qui fasse le travail plutôt que quelqu'un qui le ferait mal ou à moitié. S'il le faut, j'accepte de passer pour « entêté » ou « tyrannique » afin d'amener les autres à faire les choses à ma manière.

- 68** ■ J'attache beaucoup d'importance à la discipline. Sans nécessairement approuver les châtements corporels, je crois au dicton « qui aime bien châtie bien ».
- 69** ■ Les membres de ma famille se plaignent parfois de ce que je ne leur accorde pas assez d'autonomie, de liberté. Je suppose en effet que j'aime faire régner une discipline stricte.
- 70** ■ Certains m'ont déjà dit que j'ai tendance à les critiquer devant témoins. Ils ne devraient pas être aussi susceptibles ; les mots ne font pas mal. D'ailleurs, s'ils trouvent que je les critique trop, ils devraient être capables de m'en parler franchement.
- 71** ■ Je crois que j'intimide les gens. Certains m'ont déjà dit qu'ils font ce que je leur demande uniquement parce qu'ils me craignent.
- 72** ■ Je ne cherche jamais à dominer dans une relation. Il est rare que je sois cruel ou méchant, même si cela est mérité ; je ne me laisse jamais emporter par la violence.
- 73** ■ Je suis d'avis qu'il y a des situations où il faut marcher sur les pieds des autres pour arriver à ses fins.
- 74** ■ J'ai l'impression que certaines personnes s'amuse à me contrarier à seule fin de me taquiner, de m'agacer et même de m'insulter.
- 75** ■ Si quelqu'un n'agit pas correctement avec moi, je ne l'oublie pas.
- 76** ■ Je trouve important de connaître de nouvelles expériences sexuelles. Cela fait que mes relations sont plutôt de courte durée.
- 77** ■ Je ne m'inquiète pas trop de l'avenir de mes enfants. Il se trouvera toujours quelqu'un pour veiller sur eux.
- 78** ■ Il m'arrive d'inventer des histoires ou de déformer la vérité seulement pour voir comment les autres vont réagir. Mais je ne fais cela que pour m'amuser ; il n'y a pas de raison de s'en formaliser.
- 79** ■ Je ne dis pas nécessairement la vérité.
- 80** ■ Certains me disent que je me comporte comme si j'avais toujours un compte à régler avec quelqu'un. Je reconnais que je me dispute ou que j'argumente volontiers avec quiconque me contrarie.
- 81** ■ Je ne tolère pas la critique. Si quelqu'un me reproche mon comportement ou mes paroles, je lui remettrai probablement la monnaie de sa pièce.
- 82** ■ Je suis d'humeur égale, il est très rare que je me laisse aller à la colère.
- 83** ■ Je n'ai pas de difficulté à manifester mes sentiments.

- 84** ■ Il m'arrive de faire des choses un peu stupides, ce qui embarrasse parfois mes amis. Ceux-ci me disent alors que je ne sais pas me conduire. Je ne suis pas d'accord avec eux.
- 85** ■ Un rien me fait réagir. En l'espace de quelques heures, je peux éprouver toute la gamme des émotions, de la joie à la colère en passant par la tristesse et l'irritation. Mais mes sautes d'humeur ne durent jamais longtemps.
- 86** ■ J'ai la couenne passablement dure. Les critiques ou la désapprobation ne me blessent pas vraiment.
- 87** ■ Il m'arrive de souhaiter pouvoir mieux cacher mes émotions. Je crois que quand je me sens triste, nerveux ou embarrassé, tout le monde peut s'en apercevoir en me regardant.
- 88** ■ J'ai du mal à accepter la critique, même constructive. Je ne le laisse pas toujours voir, mais j'en éprouve de l'humiliation, de la honte ou de la colère.
- 89** ■ J'ai tendance à ne pas laisser voir mes émotions, même si je suis conscient de les éprouver. La plupart du temps, je passe pour quelqu'un de calme et réservé.
- 90** ■ Je préfère être routinier dans mes activités quotidiennes. Je n'apprécie guère de me retrouver dans des milieux ou des situations peu familières.
- 91** ■ Je suis quelqu'un de très calme intérieurement. J'éprouve rarement d'intenses émotions comme la colère, la tristesse ou la joie.
- 92** ■ J'affiche toujours un visage impénétrable. Les autres ont beaucoup de mal à savoir ce que je ressens parce que je manifeste peu mes émotions et mes réactions.
- 93** ■ Je porte peu d'attention aux réactions des autres à mon égard, qu'il s'agisse de critiques ou de compliments.
- 94** ■ Je pense que je suis différent de la plupart des gens parce qu'il m'arrive de percevoir certaines choses qui sont pour moi très réelles même si je ne peux en prouver l'existence. Par exemple, la présence de l'esprit d'un parent décédé qui tente de communiquer avec moi.
- 95** ■ La magie, le phénomène des perceptions extrasensorielles et le surnaturel me fascinent. Je possède une sorte de sixième sens qui m'amène parfois à pressentir un événement.
- 96** ■ Je préfère économiser mon argent plutôt que de le dépenser en cadeaux. Je ne fais jamais de dépenses extravagantes. De cette façon, j'ai toujours de l'argent de côté.
- 97** ■ Il m'arrive d'être impatient. Habituellement, quand je veux quelque chose, c'est tout de suite.

- 98** ■ J'aime me conduire impulsivement. Je peux par exemple m'enivrer, me droguer, m'empiffrer, rouler très vite ou dépenser beaucoup. La vie est ainsi plus intéressante, même si je sais qu'il faut parfois en subir les conséquences.
- 99** ■ Lorsque les choses vont mal, je peux faire des choses très spectaculaires, comme menacer de me blesser. Bien entendu, je n'en ai nullement l'intention.
- 100** ■ J'aime prendre des décisions spontanées. Comme, par exemple, prendre la route sans but précis et ne revenir que lorsque j'en ai envie. Je sais que tout va bien se passer.
- 101** ■ Je n'ai pas la patience de m'occuper des questions financières, comme les factures. De ce fait, certaines personnes me trouvent irresponsable.
- 102** ■ Je ne suis pas du genre à toujours me ranger du côté de la prudence. Je ne crains pas le risque. Il peut m'arriver de dépasser la limite de vitesse ou de conduire après avoir pris un verre de trop. Mais je sais ce que je fais ; je suis confiant d'arriver à bon port.
- 103** ■ Je suis un peu attiré par le monde interlope, par les milieux clandestins, là où il est possible d'enfreindre les règles sans se faire prendre.
- 104** ■ À l'école secondaire, j'étais plutôt rebelle, souvent pris dans toutes sortes d'histoires. J'ai déjà fait l'une ou l'autre des actions suivantes : sécher des cours ; faire des fugues ; se battre ; avoir des relations sexuelles avec un peu n'importe qui ; mentir ; voler ; intimider les autres ; commettre des actes de vandalisme.

Reportez maintenant vos réponses sur les feuilles-réponses

Notez que les feuilles-réponses sont divisées en 13 colonnes identifiées par les lettres A à M. Ces colonnes sont à leur tour divisées en trois sous-colonnes, identifiées par les lettres a, b et c, dans lesquelles vous devez reporter vos réponses là où les lettres O, P, N apparaissent.

Soyez attentif : l'ordre des lettres peut varier (O P N ou N P O) et, pour les énoncés 51, 53, 85 et 86, les réponses doivent être reportées sur plus d'une colonne.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
1										OPN					
2										OPN					
3										OPN					
4											OPN				
5											OPN				
6											OPN				
7				NPO											
8													OPN		
9													OPN		
10					NPO										
11					NPO										
12						OPN									
13							OPN								
14												OPN			
15		OPN													
16							OPN								
17						OPN									
18		OPN													
19							OPN								
20							OPN								
21			OPN												
22							OPN								
23										OPN					
24										OPN					
25									NPO						
26										OPN					
27											OPN				
28												OPN			
29													OPN		
30							OPN								
31													NPO		
32													OPN		
33													OPN		
34													OPN		
35													OPN		
36									OPN						
37									OPN						
38									OPN						
39									OPN						
40									OPN						
41									NPO						

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
42									OPN						
43				OPN											
44					OPN										
45					OPN										
46					OPN										
47				OPN											
48							OPN								
49	NPO														
50	OPN														
51		NPONPO						NPO							
52	NPO														
53	OPN		OPN												
54		OPN													
55		OPN													
56		OPN													
57			NPO												
58			OPN												
59								OPN							
60								OPN							
61								NPO							
62											OPN				
63											NPO				
64											OPN				
65											OPN				
66											OPN				
67										OPN					
68												OPN			
69												OPN			
70												OPN			
71												OPN			
72												NPO			
73							OPN								
74	OPN														
75	OPN														
76				OPN											
77				OPN											
78												OPN			
79				OPN											
80				OPN											
81	OPN														
82					NPO										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															

Faites le total

- Pour chacune des colonnes, additionnez le nombre de lettres encadrées qui apparaissent à gauche (sous-colonne a). Inscrivez le résultat à la fin des feuilles réponses, sous la section « TOTAL ». Multipliez ce résultat par 2.
- Répétez l'opération pour la sous-colonne du centre (b), sans le multiplier cette fois.
- Additionnez vos résultats : sous-colonne a x 2 + sous-colonne b.
- L'addition des réponses de la sous-colonne c n'est pas nécessaire.

Exemple

	A	
colonne a	3	x2= 6
colonne b	+	4
TOTAL	=	10

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Colonne a	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=
Colonne b	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
TOTAL	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Tracez votre autoportrait

Pour chacun des treize styles de personnalité identifiés sur le graphique, reportez les résultats inscrits à la section « total » en encerclant le chiffre approprié. Par exemple, si votre résultat de la colonne A est 10, encerclez ce chiffre dans la colonne A du graphique (Perceptif).

Après avoir reporté les totaux de chaque colonne, reliez les chiffres encerclés par un trait, en allant de la 1^{re} à la 13^e colonne. Vous avez maintenant sous les yeux le portrait de votre personnalité !

14	14	18	22	16	16	18	14	18	18	18	16	16
13	13	17	21	15	15	17	13	17	17	17	15	15
12	12	16	20	14	14	16	12	16	16	16	14	14
11	11	15	19	13	13	15	11	15	15	15	13	13
10	10	14	18	12	12	14	10	14	14	14	12	12
9	9	13	16	11	11	13	9	13	13	13	11	11
8	8	12	15	10	10	12	8	12	12	12	10	10
7	7	11	14	9	9	11	7	11	11	11	9	9
6	6	10	12	8	8	10	6	10	10	10	8	8
5	5	9	11	7	7	9	5	9	9	9	7	7
4	4	8	10	6	6	8	4	8	8	8	6	6
3	3	7	9	5	5	7	3	7	7	7	5	5
2	2	6	8	4	4	6	2	6	6	6	4	4
1	1	5	7	3	3	5	1	5	5	5	3	3
1	1	4	6	2	2	4	1	4	4	4	2	2
1	1	3	5	1	1	3	1	3	3	3	1	1
1	1	2	4	1	1	2	1	2	2	2	1	1
1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Perceptif	Solitaire	Original	Audacieux	Passionné	Théâtral	Sûr de lui	Sensible	Dévoué	Conscientieux	Placide	Fonceur	Altruiste
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

Comment lire le graphique ?

Concentrez-vous d'abord sur vos styles dominants, ceux pour lesquels vos résultats sont les plus élevés, puis passez aux autres en ordre décroissant. Gardez en mémoire que les résultats numériques ne signifient rien en eux-mêmes. Certaines personnes ont des résultats peu élevés pour chacun de leurs styles alors que d'autres ont des résultats élevés à plusieurs endroits.

Tout le monde a un ou plusieurs styles dominants dans son graphique. Ce sont eux qui donnent ses caractéristiques à votre personnalité. Comme nous l'avons dit, il n'y a pas de style « pur » ; les styles secondaires font partie eux aussi de votre personnalité.

Par exemple, les personnes dont le style dominant est *théâtral* sont émotifs, extravertis et aiment le plaisir. Celles dominées par le style *conscientieux* ont tendance à cacher leurs émotions, sont plus circonspects et plus maîtres d'eux-mêmes. Pourtant, de nombreuses personnes sont fortement influencées à la fois par ces deux styles. Si votre style dominant est *conscientieux* tout en étant fortement influencé par le style *théâtral*, cela peut signifier que vous vivez des sentiments intenses sans le laisser paraître. Si c'est l'inverse — d'abord *théâtral* puis *conscientieux* —, vous avez sans doute tendance à être émotif et à laisser beaucoup de place à vos sentiments tout en étant capable de les mettre de côté et de travailler de façon ordonnée, avec des objectifs précis en tête.

Le fait de constater que votre personnalité est composée de styles en apparence opposés indique peut-être des conflits épisodiques. Si le style *théâtral* domine, vous aimez sans doute les joyeuses réunions. Mais si vous êtes aussi du style *sensible*, il se peut que vous soyez mal à l'aise dans les réunions sociales. La cohabitation de ces deux styles pourrait bien expliquer votre timidité à l'endroit des personnes que vous rencontrez pour la première fois ou la difficulté que vous avez à vous affranchir de certaines inhibitions et à être vous-même lors de rencontres sociales.

Le prochain chapitre décrit chacun des treize styles qui composent les diverses personnalités. Ils sont présentés dans l'ordre de leur position sur le graphique. Les traits caractéristiques de chacun des styles sont en caractères gras. Après leur description, des exercices pratiques sont proposés afin de vous permettre de tirer le meilleur parti de chacun des styles qui composent votre personnalité.

4

Les 13 styles de personnalité

Le Perceptif



Le Perceptif possède une conscience exceptionnelle de son environnement. Rien ne lui échappe. Ses antennes sensorielles balayent continuellement son environnement. Il est aussitôt alerté par ce qui est déplacé ou dangereux, surtout dans ses relations avec les autres. Grâce à un sixième sens, il est immédiatement conscient des doubles messages ou des motivations cachées. Le Perceptif assume donc tout naturellement un rôle de critique social ; il est prêt à bondir au moindre abus de pouvoir.

Une indépendance tranquille



Il ne se fie vraiment qu'à lui-même. Il est **autonome** et jouit d'une indépendance tranquille, se montre **prudent** et réservé dans ses relations avec les autres, préférant les connaître avant de se lier. Il a une bonne écoute, capable de **percevoir** les nuances de ton et les multiples niveaux de communication. Il place la **fidélité** et la loyauté très haut dans son système de valeurs.

Le Perceptif est bagarreur et n'hésite pas à **se défendre** lorsqu'il est attaqué. **Sensible à la critique** sans en être intimidé, il cherche à conserver sa liberté en face d'une possible domination des autres.

Il est toujours conscient des motifs sous-jacents aux actions. Plus que tout autre style, le Perceptif saisit ce que les autres veulent de lui. Il est tout sauf naïf. S'il peut utiliser adéquatement les informations perçues, il réussira.

Un tacticien subtil



Au travail, le Perceptif se montre capable de concentration, sensible aux subtilités et bon tacticien. On ne le trompe pas facilement. Ces qualités le servent bien ainsi que ses employeurs. Mais il évite les jeux de pouvoir.

Conscientieux et productif lorsqu'on le dirige d'une main légère, il sera prompt à percevoir et faire croisade contre les inégalités de l'organisation.

Le gestionnaire de style perceptif a besoin d'être assuré de la loyauté de ses subordonnés. Malhabile à déléguer des responsabilités importantes, il prendra plus que sa part du travail afin d'en conserver le contrôle.

Un idéaliste

Dans son milieu de travail, le Perceptif choisira généralement un poste qui lui permet de travailler sans superviser les autres ni devoir répondre à une autorité directe et constante.

Protecteur des déshérités, sa certitude d'avoir une bonne cause en fait une personne attirante et le transforme en leader. Attaqué, le Perceptif devient encore plus fort. Son courage inspire ceux qui le suivent. Il est idéaliste et veut croire à un monde meilleur.

Le Perceptif a besoin de sentir qu'il garde le contrôle d'une situation. C'est pour cette raison qu'il lui faut longtemps avant de se sentir à l'aise dans une relation et s'engager avec confiance. La perte de ce sentiment de contrôle lui cause un stress important.

Il restera longtemps déçu par la fin d'une relation, qu'il percevra comme une trahison personnelle. Pour faire face au stress, l'autodéfense reste sa principale stratégie : il a tendance à se centrer sur les erreurs des autres et n'aime guère qu'on lui parle des siennes.

Quelques exercices pour tirer le meilleur parti du style perceptif

Votre esprit et vos sens sont continuellement en alerte, toujours en train de scruter l'environnement et les autres. Faites attention, vous pourriez devenir physiquement et émotionnellement tendu.

■ RelaxeZ-vous.

Choisissez des activités qui demandent un minimum de concentration intellectuelle afin de vous permettre de relâcher quelque peu votre vigilance. Faites-vous masser ou plus simplement, installez-vous dans un bain chaud ; laissez les tensions disparaître pendant que vous vous concentrez sur la chaleur de l'eau et sur le bien-être que vous ressentez.

■ Envisagez d'autres explications au comportement des autres.

Chaque fois que vous êtes préoccupé par les motivations cachées des autres, faites une liste d'au moins deux raisons différentes qui expliqueraient leurs actions. Continuez d'agir, motivations cachées ou pas. Les autres ne peuvent vous forcer à faire ce que vous ne voulez pas. Alors ?

■ Arrêtez de vous justifier.

Voyez si l'autre n'a pas un peu raison de vous critiquer. Dites-vous que l'erreur est humaine.

■ Soyez plus sociable.

Une ou deux fois par semaine, téléphonez à un ami juste pour jaser. Si vous vous sentez mal au téléphone, rappelez-vous que la plupart des gens aiment recevoir des appels de leurs amis, même s'ils n'ont rien de spécial à leur dire. Faites des projets pour les rencontrer.

Le Solitaire **B**

Le Solitaire n'a besoin que de lui-même. Il n'est pas soulevé par la foule en délire non plus que par l'obligation d'impressionner. Il est remarquablement libre des émotions et des engagements qui distraient la majorité des gens. Penché sur ses propres affaires, le scientifique, l'écrivain ou l'artiste solitaire peut découvrir et comprendre ce que les passions empêchent si souvent les autres de voir.

L'autosuffisance dans tous les domaines

Il aime vraiment la **solitude**, s'y sentant plus à l'aise. Il est **indépendant** et autosuffisant. Il possède une sorte de **sérénité sexuelle** qui l'empêche de souffrir s'il en manque.

Il est de tempérament égal, généralement calme. Il conserve son **sang-froid** même dans les situations difficiles. Il a les pieds sur terre, confiance en lui et ne se laisse pas influencer par les autres.

Il est son seul véritable et fidèle compagnon. Il n'a besoin de personne d'autre pour le guider, l'admirer, le divertir, le nourrir émotionnellement ou pour partager ses expériences.

S'il est doué, le Solitaire peut être très créatif dans les domaines artistiques, scientifiques et intellectuels.

Une lucidité peu commune

Sans chercher à éviter les autres, le Solitaire préfère tout simplement sa propre compagnie. Sa nature, ni sentimentale ni émotive, le protège contre les excès de la passion humaine. Il reste généralement imperceptible devant l'agitation car il ne parle pas le langage des émotions ; ce que les autres comprennent mal.

L'absence de passion lui octroie suffisamment de recul pour observer le monde autour de lui avec une lucidité peu commune.

Par contre, son autocontrôle émotionnel peut parfois présenter des inconvénients. En effet, la conscience de ses sentiments et leur expression, surtout quand ils sont négatifs, constitue une excellente méthode de prévention contre la maladie.

Le Solitaire se retranchera encore plus profondément dans sa solitude s'il ressent du stress ou encore pour se protéger d'une relation trop intense.

**Quelques
exercices pour tirer
le meilleur parti du
style solitaire**

Vous voulez peut-être améliorer vos relations avec les autres, ne fût-ce que dans un cadre professionnel. Vous aurez alors besoin de mieux connaître les autres et d'apprendre à parler leur langage.

■ **Observez comment les autres expriment leurs sentiments.**

D'abord les émotions évidentes, comme la joie ou la colère, ensuite les émotions plus subtiles, plus délicates. Acceptez-les comme importantes pour la plupart des gens.

■ **Apprenez à percevoir vos propres sentiments.**

Devant le miroir ou sur une feuille de papier, décrivez ce que vous ressentez en ce moment. Si vous ne trouvez rien, rappelez-vous comment vous vous êtes senti la dernière fois que vous avez eu de la difficulté avec quelqu'un : frustré, en colère, triste, prêt à crier ? Exprimez une de vos émotions maintenant. Faites semblant ou mimez-la si nécessaire. Criez votre colère, pleurez de tristesse.

■ **Soyez plus souple.**

Dérangé par les autres, tolérez l'inconfort un peu plus longtemps avant de vous retirer. Le but de cet exercice est d'acquérir plus de souplesse et de vous donner plus de liberté de choix. Si vous vous sentez anxieux en vous mêlant aux autres, pratiquez des exercices de relaxation.

■ **Apprenez à négocier.**

Parlez. Les autres ne vous comprennent pas automatiquement. Si vous éprouvez certaines difficultés avec vos collègues, si vous voyez qu'ils ont l'air mal à l'aise, demandez-leur ce qui ne va pas.

■ **Apprenez à faire plaisir.**

Si vous êtes immunisé contre les compliments, les autres ont souvent besoin d'en recevoir.

■ **Prenez un risque !**

Partagez quelque chose de vraiment personnel avec quelqu'un.

L'Original



L'Original est par définition hors du commun. C'est un rêveur, un visionnaire, un mystique. Parfois excentrique, quelquefois génial. Il est soutenu par ses sentiments et un système de croyances bien personnelles. Sa **vie intérieure** intense lui permet de faire fi de l'opinion des autres. Il vit dans un **monde bien à lui**, n'ayant besoin que de peu de relations intimes. Oublieux des conventions, son style de vie est intéressant et très personnel.

L'abstraction, la métaphysique et la pensée spéculative l'attirent. Sa vision est large. Il est curieux, ouvert à tout, à l'occulte comme au surnaturel. Son imagination fertile et son ouverture d'esprit le portent à l'exploration intellectuelle. Génial ou pas, il vit sa vie en accord avec ses sentiments et ses idées. C'est un vrai non-conformiste, indifférent à l'opinion des autres. Son style de vie est souvent excentrique.

Une sensibilité aux autres



Malgré son intériorité, son **regard est tourné vers l'extérieur** : c'est un observateur rigoureux de la nature humaine, sensible aux réactions des autres.

L'Original n'est pas fou, mais il surprend souvent par sa façon très personnelle de voir la réalité qui met en doute les explications traditionnelles.

Conscient d'être perçu comme un être étrange, il recherche la compagnie de personnes qui lui ressemblent ou qui l'acceptent.

Le moi : son monde réel



La réalité procède de son monde intérieur. S'il croit quelque chose, il n'a pas besoin de preuves scientifiques. Son estime de lui-même ne dépend pas des critères d'autrui.

Ainsi, l'Original vit, travaille et réussit quelquefois de façon extraordinaire, à sa façon. Cependant, celui qui n'a rien d'exceptionnel à offrir à la société trouvera difficile de vivre dans un environnement peu tolérant.

Le rejet des conventions peuvent conduire l'Original à l'incertitude. Il réinvente constamment le monde ; il est à la recherche de la vérité. Cette recherche est source de joie, mais le doute et la déception sont souvent au rendez-vous.

Les pressions sociales sont des sources de stress



L'obligation de se conformer aux normes est l'une de ses plus grandes sources de stress. Mais sa force intérieure lui permet de trouver un sens métaphysique à sa crise de confiance ou encore de s'évader dans l'art ou la musique. Lorsque le stress vient de pressions sociales, il se retire.

Autrement, il recherche l'expérience émotionnelle. Dans la poursuite d'un développement global, intellectuel, émotionnel et spirituel, il est prêt à expérimenter une variété de situations intenses (thérapies, jeûne, drogues, etc.)

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
original**

Vous êtes intéressant, spirituel et probablement très créatif. Cependant, votre caractère unique vous impose un prix à payer au plan de vos relations avec les autres. Vous ne réalisez peut-être pas à quel point vous êtes différent.

■ **Apprenez à reconnaître vos différences.**

Reconnaissez vos différences par rapport aux personnes importantes de votre vie. Faites-en une liste. Visualisez un monde qui vous accepte avec toutes ces différences. Sentez-vous en harmonie dans ce monde.

■ **Faites quelques compromis.**

Vous pourrez sauvegarder la paix avec les autres et vous rendre ainsi la vie plus facile.

■ **Posez des gestes conventionnels de temps à autre.**

De cette façon, vous resterez en contact avec les gens. Par exemple, donnez des cadeaux conventionnels pour leur faire plaisir. Ou faites quelque chose que l'on vous demande.

L'Audacieux

D

L'Audacieux s'aventure là où les autres n'osent pas aller. Qui d'autre que l'Audacieux aurait pu faire accomplir à l'humanité de si grands bonds en avant : traverser les océans, briser le mur du son, marcher sur la Lune ? **Non-conformiste**, l'Audacieux est animé par son propre code moral. Il a le goût du risque, adore le **défi** et l'excitation que lui procure le danger. Pour lui, la peur est stimulante.

Pour l'Audacieux, la vie est un jeu qui consiste à dépasser les limites ; il est déterminé à prouver qu'il est le meilleur joueur. Physiquement solide et **courageux**, il affrontera quiconque voudrait abuser de lui.

Confiance en soi

Il ne se préoccupe pas outre mesure des autres car il croit à l'**indépendance réciproque**. La confiance en soi est l'un de ses points forts ; il n'a pas besoin de l'approbation d'autrui. Extraverti, il ne cache pas ses sentiments ; les autres voient immédiatement son enthousiasme ou sa colère. Ce qui ne l'empêche pas d'exceller dans l'art de **persuader** autant que dans celui de se faire des amis. Cependant, son but n'est pas la fusion des esprits et des corps, mais plutôt l'excitation de l'expérience. Son **désir sexuel** est fort, ses expériences variées.

Généreux, il pense que l'argent est fait pour servir. Comme il ne craint pas de perdre, celui-ci lui brûle les doigts : investir, jouer, dépenser et même donner lui procurent un sentiment de puissance. Ces caractéristiques peuvent lui rapporter gros... ou causer sa perte.

Jeune, l'Audacieux est souvent considéré comme de la **mauvaise graine** parce qu'il est porté à résister à l'autorité. Avec l'âge, la sagesse viendra tempérer ses élans tout en lui laissant un fond d'espièglerie et le goût du défi.

Le goût d'explorer

Toujours en mouvement, son cheminement le pousse à **explorer**. Préférant l'indépendance au « 9 à 5 », il fait un excellent **pigiste**. Il travaille avec discipline, concentration et sens des responsabilités à une tâche stimulante. Il apprécie la nouveauté et ne dédaigne pas un projet difficile ou risqué. C'est la routine qui le fatigue. S'il est entreprenant, il ne prise pas particulièrement les postes de gestion. Il agit instinctivement plutôt qu'intellectuellement. S'il s'ennuie trop, il partira. Le gain financier n'est pas une motivation suffisante pour le forcer à continuer lorsqu'il a perdu tout intérêt pour son travail.

Tourné vers l'action

L'Audacieux vit dans le présent, guidé par ses sentiments plus que par la logique. Il ne planifie pas et ne regarde pas en arrière. Comme il est stimulé par l'impulsion du moment, il peut agir plus facilement que les autres.

En général, il est joyeux et disposé à pleinement profiter de la vie. Il noiera ses sentiments négatifs et ses déceptions dans l'action. Il ne se sent pas stressé sauf lorsqu'il est frustré faute de pouvoir agir. Il devient alors agité, colérique et grognon, comme un animal en cage. Il se remettra cependant rapidement sur pied et retrouvera son optimisme caractéristique.

Innovateur et plein de ressources, l'Audacieux trouve généralement le moyen de contourner les obligations conventionnelles auxquelles la majorité se conforme. Il crée sa propre chance.

Posséder un peu de ce style ajoute du piquant à la vie. Mais sa prédominance peut causer des problèmes, surtout lorsque l'individu prend trop de risques et ne pense pas aux conséquences de ses actes. Gare aux ennuis financiers, légaux ou de santé !

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
audacieux**

Vos points forts sont la spontanéité, votre capacité d'agir, votre force, votre intrépidité, votre capacité d'éprouver du plaisir et votre tendance à vivre pleinement. Néanmoins, certaines difficultés peuvent survenir de votre impulsivité et de votre imprévoyance.

■ **Réfléchissez avant d'agir.**

Efforcez-vous d'utiliser votre raison plutôt que vos impulsions. Les pulsions, les désirs, les caprices obéissent à leur propre logique. Réfléchissez aux conséquences de vos décisions avant d'agir.

■ **Protégez-vous !**

Pensez aux conséquences possibles d'une action risquée, comme investir de l'argent, conduire une moto, boire ou prendre des drogues. Imaginez ce qui pourrait aller mal et prévoyez au moins une façon d'y remédier. S'il n'est pas possible de vous protéger adéquatement, songez à ne pas prendre le risque.

■ **Souciez-vous des autres.**

Essayez de vous soucier un peu plus des autres et de comprendre leur façon d'appréhender la réalité. Observez les interactions entre les gens et voyez comment vos propres décisions les affectent.

■ **Protégez les autres.**

Pensez aussi aux conséquences de vos décisions. Les gestes que vous posez représentent-ils un danger pour autrui ?

■ **Pensez à l'avenir.**

Songez à ce que vous voulez faire dans 5, 10, ou 20 ans.

Le Passionné

E

Pour le Passionné, la vie ressemble aux montagnes russes. Il se laisse mener par les hauts et les bas de ses émotions. De tous les styles, c'est celui qui possède le plus le désir de se rapprocher des gens.

Éternel **romantique**, il vit un attachement **passionné** dans toutes ses relations, même au travail. Il montre facilement ses sentiments et prend à cœur tout ce qu'il entreprend.

Le Passionné est plus que spontané, il est sans inhibitions et peu intimidé par le danger. Il est amusant et souvent peu banal.

Une énergie contagieuse

La principale caractéristique de ce style est sans conteste l'énergie. Le Passionné a besoin d'**activité**, de mouvement. Il est vivant, créatif et chaleureux. Il fait souvent preuve d'initiative et stimule les autres.

Il a un esprit curieux, **ouvert** et beaucoup d'imagination. Son goût de l'expérimentation le prédispose à découvrir de nouvelles cultures, à essayer de nouveaux rôles et à appliquer un système de valeurs différent.

Il place ses amours, ses amis et même ses collègues sur un piédestal. Il veut tout savoir de l'autre ; si celui-ci résiste, sa déception est grande. Le Passionné a souvent besoin pour lui-même de l'attention et de la passion constante et intense qu'il donne aux autres. Il déteste vivre sans amour.

Du stress lié aux émotions

Il est peu habile à réparer les erreurs qu'il commet envers les autres car il a le sentiment de donner toujours plus qu'il ne reçoit. Les difficultés relationnelles sont ses plus importantes sources de stress. Et il y réagit très fortement, vivant un rejet comme la fin du monde.

Malgré sa générosité, le Passionné ne tempère pas son comportement envers les autres et ne s'adapte pas à leur façon de voir les choses.

Sujet aux sautes d'humeur

Les émotions mènent toute la vie du Passionné, même ses pensées. Avec quelle force de persuasion il exprime ses convictions ! Il dit exactement ce qu'il pense et ne prend rien à la légère. Il réagit à tout le monde, trouvant un sens émotionnel à tout ce qu'un autre fait ou dit. Il est donc facilement séduit et flatté et tout aussi facilement déçu et blessé.

Il est sujet à des sautes d'humeur rapides et parfois imprévisibles. Plus le style est fort, plus les changements seront fréquents.

Vivre au présent

Le Passionné a envie de tous les plaisirs ; il adore goûter et essayer tout ce qui est nouveau sans se soucier des risques. Aussi vit-il au présent, sans songer aux conséquences ni à planifier ses actions. Même pour le Passionné modéré, le contrôle des appétits exige un travail consciencieux et continu.

Quelques exercices pour tirer le meilleur parti du style passionné

Vous savez comment profiter de la vie, vous savez apprécier les relations romantiques. Pour vous sentir davantage comblé et efficace, surtout auprès de vos relations, tâchez d'acquiescer un certain détachement.

■ **Essayez d'être un peu plus détaché.**

Essayez d'imaginer ce que serait de ne pas être amoureux, de lire un livre ou de voir un film sans éprouver de réaction émotionnelle.

■ **Observez vos sentiments.**

Soyez attentif à vos changements d'humeur et notez quand ils se produisent. Minimisez vos émotions et apprenez à les moduler : imaginez que vous tournez un bouton pour abaisser l'intensité de vos émotions. Allez-y graduellement.

■ **Soyez attentif aux émotions des autres.**

Vous connaîtrez plus d'harmonie avec les autres si vous essayez de vous concentrer sur leurs sentiments, leurs besoins et leurs attentes. Sont-ils différents des vôtres ? Analysez les émotions que vos actions provoquent chez les autres.

■ **Attention aux excès.**

Mesurez vos portions : est-il vraiment nécessaire de finir la boîte de biscuits ou d'acheter une collection complète de vêtements alors que vous n'avez besoin que d'un chandail ?

Le Théâtral

F

Le Théâtral voit le monde à travers le prisme de ses émotions. Il est guidé beaucoup plus par son cœur que par sa tête. S'il a du talent, il transformera l'émotion humaine en œuvre d'art. Dans le quotidien, il colore la vie de tous ceux qui l'entourent. Son intelligence, son rire, son sens de la beauté, sa flamboyance et sa sensualité peuvent soulever toute une salle d'inconnus. Le monde est son théâtre.

Une vie intense

C'est un émotif. Pour lui, les **sentiments** et les sensations comptent avant tout. Le Théâtral, son nom l'indique, est démonstratif. **Spontané**, il réagit fortement aux événements comme à tout ce qui l'entoure et peut changer rapidement d'humeur, passant de la joie à la furie ou au désespoir au gré des événements quotidiens. Attention à ses colères ! Mais, il ne garde jamais rancune et attend la même chose en retour.

Il vit sa vie avec intensité. Son imagination fertile le porte au romantisme et au mélodrame. Pour lui, les autres ont tendance à être plus grands que nature. Malgré un penchant pour l'intrigue, son bon côté prend le dessus et il sait demeurer agréable. Sa joie de vivre le porte à être impulsif et à profiter de toutes les occasions.

Le besoin de séduire

Comme il a besoin de **compliments** pour continuer à évoluer, il soigne son **apparence** et dépense beaucoup d'énergie pour **attirer l'attention**. Il cherche à influencer les autres. C'est un **séducteur**.

En dehors des expériences émotives, les aspects plus ordinaires de l'existence ont tendance à l'ennuyer. Il insuffle alors une énergie stimulante à tous les domaines de sa vie : relations, travail ou loisir. Le Théâtral n'attend pas que les choses arrivent d'elles-mêmes, il préfère provoquer les événements en stimulant les passions chez les autres.

Point fort chez le Théâtral : il sait se faire des amis et les aime vraiment. Il est tourné vers les autres et les comprend bien car un sixième sens très aiguisé lui permet de saisir les nuances d'un geste ou du ton de la voix et de bien interpréter le langage du corps.

Éprouver de la difficulté dans ses relations ou se retrouver seul sont chez lui des sources majeures de stress.

Pour échapper à l'anxiété, le Théâtral ne regarde que le beau côté des choses. Il plongera dans l'action pour oublier ses déceptions.

Un esprit créateur

Sans se préoccuper des détails, il possède un esprit créateur qui fourmille d'idées, brillant quelquefois par ses intuitions. Il excelle à obtenir du soutien pour ses projets et trouve généralement quelqu'un pour s'occuper des détails fastidieux qui ont tendance à le rendre impatient ou anxieux. De même, la routine, l'organisation, la planification et les finances ne lui plairont pas.

Pourtant, le Théâtral fait souvent un bon gestionnaire, même s'il demande beaucoup d'énergie à ses collègues ou subordonnés. Il ne tolère pas l'ennui ; son travail doit être stimulant.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
théâtral**

Comme les sources de l'estime de vous-même sont extérieures, votre vie intérieure pourrait bien souffrir d'instabilité. Trouvez en vous-même des sources d'estime.

■ **Regardez-vous !**

Dressez une liste de vos caractéristiques personnelles en vous regardant vous-même et non pas à travers les yeux des autres.

■ **Félicitez-vous !**

N'attendez pas que les autres le fassent.

■ **Contrôlez vos impulsions.**

Apprenez à faire une pause entre l'impulsion du moment et l'action. Avant de quitter un emploi, manger, boire et surtout exprimer une émotion, arrêtez-vous ; comptez lentement jusqu'à dix et demandez-vous si vous voulez vraiment le faire.

■ **Apprenez à planifier.**

Avant d'accomplir une tâche, vous gagnerez à vous astreindre à noter toutes les étapes nécessaires à son accomplissement.

■ **Affrontez les difficultés.**

Il est plus intéressant de penser à des choses agréables que déplaisantes, qui sont une source d'anxiété, c'est normal. En agissant directement sur les aspects déplaisants de votre vie, il y a de fortes chances que votre anxiété disparaisse.

Le Sûr de lui

G

L'individu Sûr de lui se démarque des autres. C'est un phare, un leader ambitieux et capable de transposer son imaginaire dans la réalité. Orienté vers la réalisation de ses objectifs, il a **confiance en lui**, sait ce qu'il veut et l'obtient. Il a du charisme, est extraverti et intensément **politique**, c'est-à-dire capable d'utiliser les forces et les habiletés des autres pour atteindre ses buts. La manipulation d'une foule n'a pas de secrets pour lui.

Il souhaite se faire traiter avec égard parce qu'il se sait unique et spécial, convaincu d'avoir droit au **tapis rouge**. Il est fier de ses **ambitions**, de ses réalisations, défend énergiquement ses projets et ses idées.

Il est habile dans ses transactions avec les autres et doué pour la **compétition** : comme le cheval de course, il court encore plus vite lorsqu'on le talonne.

La conscience de ses forces

Le Sûr de lui a une conscience aiguë de ses pensées et de ses sentiments. Son assurance est suffisamment développée pour accepter avec grâce les compliments et l'admiration des autres. Mais il demeure **sensible à la critique**, vulnérable même quand les remarques sont négatives ; il déteste se sentir évalué malgré son allure détachée. Il est conscient et à l'aise avec ses forces ; beaucoup moins avec ses faiblesses. Même la critique constructive lui est pénible à entendre.

La raison d'être du Sûr de lui : être le **numéro un**. Il est prêt à travailler fort, à planifier et même à souffrir pour obtenir son dû. Il visualise facilement ses **rêves** ; il se voit héros, vedette, le meilleur dans son domaine. Le Sûr de lui au style fort est protégé contre les doutes sur sa réussite : il y croit tellement qu'il impose à tous cette conviction. Il se pense né sous une bonne étoile et que la vie est généreuse avec lui. Il cherche le statut, l'image et le pouvoir.

Une bonne capacité d'analyse

Son dynamisme est légendaire. Il est capable d'analyser l'ensemble de la réalité, prendre des décisions, planifier, établir les priorités et déléguer des responsabilités. Il comprend naturellement la structure de pouvoir de toute organisation et peut établir des alliances.

Il travaille aisément avec les autres quand ceux-ci l'aident à atteindre son but. Si l'autorité lui est utile, il sera déférent et coopératif. Pour récompenser la loyauté de ses subordonnés, il offrira généreusement argent et soutien.

C'est un leader authentique et talentueux qui laisse aux autres suffisamment d'autonomie pour accomplir leurs tâches. En retour, il s'attend à ce que ses employés sachent quoi faire.

Il est populaire, attirant et sait se faire aimer. Il a besoin qu'on ait besoin de lui. Il travaillera dur pour obtenir et maintenir l'admiration des autres.

**Un caractère
optimiste**

Il a du tempérament. Provoqué, il le montrera. Mais son humeur est généralement égale : c'est un optimiste.

L'autocontrôle est fort chez le Sûr de lui. Sa détermination à atteindre ses buts reflète son autodiscipline et sa capacité à gérer ses conflits internes.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
sûr de lui**

Votre capacité à réussir ce que vous entreprenez et votre énergie vous placent dans une classe à part. Vous pouvez utiliser ces avantages pour améliorer les aspects de votre vie qui vous posent des problèmes. Pour tirer le meilleur parti de votre personnalité, vous devez apprendre à mieux connaître vos limites.

■ Répondez à cette question :

Qu'est-ce qui n'est pas extraordinaire chez moi ? Faites une liste des réponses.

■ Tentez de vous voir comme les autres vous voient.

Concentrez-vous sur vos points faibles. Demandez-vous ce que les autres peuvent trouver de peu extraordinaire chez vous. Observez vos réactions face à la critique. Plus vous les connaissez, plus il vous sera facile de les maîtriser.

■ Penchez-vous sur les besoins des autres.

Tracez un portrait détaillé des gens avec lesquels vous êtes en contact. Cet exercice, qui mise sur votre capacité de concentration, a pour but de vous aider à améliorer vos relations.

■ Questionnez les autres.

Une fois par jour, posez à quelqu'un une question à son sujet. Une fois par semaine, demandez aux gens les plus près de vous ce que vous pouvez faire pour eux.

Le Sensible **H**

Le Sensible préfère le connu à l'inconnu. Il se sent en possession de ses moyens quand son monde est petit. Cette **familiarité** lui apporte confort, joie et inspiration. Même si son réseau social est restreint, son imagination n'a pas de frontières. Il trouve la liberté en esprit, dans ses sentiments et ses fantasmes. C'est un lecteur curieux ; il aime la musique, la peinture, l'écriture.

Il tient à ses habitudes, ne dédaigne pas la routine. Il vit près de sa **famille** et de ses amis. En général, le Sensible se sent **concerné** par ce que les autres pensent de lui. Il agit avec **circonspection**, est discret et ne porte jamais de jugements hâtifs. En public, il se montre **poli, réservé**, très courtois mais peu démonstratif. Le Sensible est un style aimable, chaleureux et loyal.

La sécurité émotive d'abord

Il trouve sa sécurité émotive dans son petit monde où il crée des attachements durables avec sa famille et ses amis. À l'intérieur de son territoire, il est libre, généreux, ouvert, spontané et créateur.

À l'extérieur, il se sent vulnérable et reste sur la défensive face aux étrangers. Quelquefois, il se lancera tête baissée dans la nouveauté, malgré son anxiété, mais seulement après une préparation minutieuse et sans rien laisser au hasard.

Centré sur les autres

Sa confiance en lui dépend de l'approbation des autres. Il se sentira à l'aise socialement s'il est accompagné mais il mettra du temps à établir de nouveaux liens.

Son stress provient de l'inconnu ou de la critique. Il y réagit en se retirant ou en essayant de changer son comportement.

Dans son monde, il sait qui il est et ce qu'il veut. Avec les étrangers, il est déstabilisé. Mais rien ne paraît. Il garde ses sentiments et son inconfort pour lui.

Le travail : la maison hors de la maison

Il se montrera un employé fiable, constant et efficace s'il peut se construire une niche confortable. Son milieu de travail devient alors une autre famille.

Sa capacité à vivre la routine, qui le sécurise, contribue à son efficacité. Il aime les rôles bien définis où il sait ce qu'on attend de lui. Il a une bonne capacité de concentration et de la discipline.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
sensible**

Votre amour du connu vous permet de vous aménager un environnement personnel confortable. Cela peut mener à la routine. Faites un peu de médecine préventive !

■ **Sortez de la routine de temps en temps.**

Essayez un nouveau restaurant, une route différente jusqu'à votre travail ; réarrangez le mobilier de votre maison. Vous vous coincez vous-même.

■ **Soyez vous-même.**

Vos imperfections vous donnent du caractère et font de vous quelqu'un d'intéressant et d'attirant. Ce sont vos efforts pour les cacher qui vous rendent difficile d'approche. Si vous vous ouvrez aux autres, il le feront aussi.

■ **N'essayez pas de tant plaire aux autres.**

Arrêtez de penser à ce que les autres pensent de vous. Si vous vous sentez mal jugé, vous pouvez projeter ces pensées négatives et créer un malaise. Et puis, en êtes-vous bien certain ? Les autres ont souvent mieux à faire que de vous évaluer.

■ **Prenez du recul face à une critique.**

Imaginez que vous tournez le bouton qui contrôle votre réaction intérieure pour l'abaisser.

■ **Faites de votre mieux.**

Cessez de rêver aux grandes aventures. Demandez-vous ce que vous pouvez faire concrètement dans chaque situation où vous vous sentez limité ou coincé.

■ **Ayez plus confiance en vous.**

Votre anxiété n'est qu'un sentiment qui signale un état intérieur inconfortable. Ce n'est pas une réalité menaçante. Développez votre confiance ; il n'y a pas de raison que les choses que vous redoutez tournent mal.

■ **Maîtrisez votre anxiété.**

Faites ce que vous préféreriez éviter. Plutôt que d'éviter une situation inconfortable, relevez le défi sans vous appuyer sur les autres. Comprenez que ces derniers ont des limites qu'il ne faut pas dépasser.

Le Dévoué

I

Personne n'a plus de sollicitude pour les besoins et les sentiments de ses semblables que le Dévoué, heureux d'atteindre les objectifs fixés par les autres. Il se consacre aux relations importantes de sa vie. Il respecte toute forme d'**engagement**.

Il préfère, et de loin, la compagnie de **camarades** à la solitude. Il **travaille bien en équipe** et se laisse facilement diriger. Il respecte l'autorité et les institutions.

Quand vient le temps de prendre une décision, il cherche l'opinion des autres et la suit avec **respect**. Pour promouvoir l'**harmonie**, il est poli, agréable et diplomate. Il est prévenant, habile à faire plaisir aux autres et leur accorde beaucoup de **considération**. Il supportera un inconfort personnel pour aider les personnes importantes de sa vie.

Les autres : sa raison de vivre

Les autres sont sa raison de vivre, sans qu'il soit pour autant fragile ou dépourvu de confiance en lui. Il crée des relations facilement, mais les problèmes relationnels constituent pour lui une source très sérieuse de stress.

Le Dévoué accepte difficilement la critique, qui lui fait douter de lui-même. Il se sent personnellement responsable de ce qui va mal dans une relation. Il est alors prompt à l'**autocorrection**. En réponse à la critique, il essayera de changer son comportement en essayant de s'améliorer. Il veut faire plaisir avant tout.

Il exprime avec difficulté des sentiments négatifs, comme la colère. Dans ce cas, il a tendance à nourrir de la rancune plutôt que de l'exprimer directement.

Un travailleur acharné

Le Dévoué est un travailleur acharné qui fera tout pour plaire à son patron. Il ne ressent pas ou peu le besoin de façonner son travail pour en tirer de la gloire. Mais il a besoin d'être apprécié. Le Dévoué a souvent l'air plus confiant en lui-même et affirmatif qu'il ne l'est en réalité ; c'est pourquoi il a besoin qu'on le rassure régulièrement sur ce qu'il fait.

Il évite la compétition et, autant que possible, la prise de décision. Cependant, son esprit d'équipe et sa compétence peuvent lui valoir une promotion à un poste décisionnel.

Sujet à l'anxiété, il s'en fait beaucoup pour tout ce qui touche à ses rapports avec les autres.

Le cas échéant, ceux qui sont dans le besoin trouvent en lui un bénévole compatissant et efficace.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
dévoué**

Vous savez aimer et donner. Vous êtes très sensible aux besoins et aux sentiments des autres. Il serait peut-être temps de penser à vous, de vous faire connaître des autres et de leur dire ce qu'ils peuvent faire pour vous.

■ **Donnez votre opinion.**

Lorsqu'on vous demande votre avis, donnez-le franchement sans chercher à faire plaisir. En réprimant vos émotions, vous les détournez et les exprimez d'une autre manière : en boudant, en ayant mal à la tête, en refusant de coopérer... Ce qui peut être bien plus destructeur.

■ **Travaillez à exprimer votre colère.**

Si c'est trop difficile, attendez d'être seul. Imaginez que la personne qui vous met en colère est dans la même pièce et dites-lui ce que vous pensez.

■ **Pratiquez la prise de décision.**

Commencez par des petites choses. Lorsque vous serez plus habile, passez aux plus importantes.

■ **Développez vos intérêts.**

Votre dévouement à votre conjoint, à votre famille est remarquable. Faites attention tout de même à ne pas négliger vos propres besoins. Faites ce que vous aimez faire, développez votre réseau de contacts. Plus vous apprendrez à prendre soin de vous-même, plus vous acquerez une indépendance utile à un âge avancé.

■ **Développez vos habiletés.**

Par exemple, apprenez à vous occuper des factures et du budget, ou de la cuisine et du magasinage. Apprenez à acheter une assurance ou à faire des réservations de voyage. Ces responsabilités pourraient vous incomber un jour ou l'autre.

■ **Résistez aux impulsions.**

Si vous avez l'habitude de plonger tête baissée dans une nouvelle relation dès la fin de la précédente, essayez de résister même si vous êtes fortement attiré. Soyez plus indépendant, plus autonome. Si le fait d'être seul est une source d'anxiété, pratiquez des techniques de relaxation.

Le Conscientieux

J

Le Conscientieux place le **travail** au premier rang de ses valeurs. Il est loyal à ses supérieurs et va jusqu'au bout de ses engagements. Aucun scientifique, homme d'affaires ou encore étudiant ne peut réussir sans une bonne dose de ce style dans son profil de personnalité ; d'autant plus qu'en valorisant le travail notre société considère un bon nombre de comportements du Conscientieux comme tout à fait normaux. Rien d'étonnant, dans ces conditions, à ce que le Conscientieux constitue la principale composante de plusieurs styles de personnalité.

Le souci du détail

Le Conscientieux est capable d'un effort intense et d'une grande concentration. Il ne veut faire que ce qui est **bien** et de la **bonne façon** pour répondre à ses principes moraux clairement identifiés. Il a tendance à voir le monde en noir et blanc, saisissant moins facilement toutes les nuances émotives du comportement des autres.

Le Conscientieux est **perfectionniste**, avec un grand souci du détail. Il aime l'**ordre**, les horaires et même la routine. Il se montre également économe, **prudent** et soigneux. Il prend plaisir à **accumuler les biens**. C'est un collectionneur qui ne peut se départir de ce qui a ou pourrait avoir à ses yeux une certaine valeur.

Son domaine-clé : le travail

La plupart des comportements qui caractérisent le Conscientieux se rapportent au travail, où ce style brille et domine tous les autres. Compétent, organisé et minutieux, c'est l'employé dont rêvent tous les patrons. Même durant ses moments de loisir, le Conscientieux demeure actif.

Il aime les activités intenses parce que c'est justement l'effort qui a de la valeur à ses yeux. Il a besoin de défis à relever et se développe grâce à l'énergie qu'il dépense.

Parce qu'il y consacre beaucoup de temps, le Conscientieux se retrouve souvent aux plus hauts niveaux de sa profession. Il respecte l'autorité et fait toujours de son mieux, surtout lorsqu'on lui confie des responsabilités. Il fait un très bon assistant, sur lequel on peut compter pour appliquer des politiques ou développer des projets.

Toutefois, la haute gestion requiert souvent des habiletés qu'il ne possède pas : prise de décision rapide, choix des priorités et délégation de responsabilités.

La raison plutôt que l'émotion

Le Conscientieux appuie ses raisonnements sur des faits précis et appréhende le monde d'un point de vue pratique. C'est un **pragmatique**. Cependant, les détails comptent beaucoup pour lui, souvent plus que l'ensemble. C'est sa tête qui le mène ; il ne se laissera pas facilement aller à ses besoins, ses pulsions ou ses appétits. Et lorsque cela lui arrive, ce n'est pas sans un fort sentiment de culpabilité.

Il conserve envers les autres, en tout temps, une attitude réservée. Il garde ses sentiments pour lui, préférant agir raisonnablement et réagir froidement. Il n'est pas à l'aise dans le monde des émotions.

Attention au stress

Le Consciencieux peut facilement vivre un stress intense et est sujet aux maladies cardiovasculaires. Malgré son autodiscipline enviable, ou peut-être à cause d'elle, il trouve difficile de se relaxer et même d'expérimenter du plaisir.

Quelques exercices pour tirer le meilleur parti du style consciencieux

Bon organisateur, vous pouvez utiliser vos talents pour corriger certaines faiblesses de votre style de personnalité. Le stress constitue un risque pour votre santé que vous ne pouvez négliger. Il vous faut élargir votre vie personnelle et apprendre à vous relaxer.

■ Consacrez plus de temps à vos loisirs.

Pour vous aider, établissez une liste de dix activités qui ne sont pas reliées au travail. Placez-les en ordre de priorité et planifiez l'activité n° 1 pour la fin de semaine. Ne vous en faites surtout pas si vous avez de la difficulté à choisir, souriez et dites-vous qu'il ne faut pas se prendre au sérieux.

■ Calmez-vous.

Si votre pensée s'affole devant toutes les possibilités d'action, arrêtez-vous et imaginez que votre esprit est un écran blanc ou encore visualisez une image paisible. Pratiqué souvent, cet exercice deviendra plus facile.

■ Décidez malgré tout.

Face à un choix difficile, faites une liste pour établir les priorités dans toutes les sphères de votre vie. Habituez-vous à prendre des décisions en commençant par des choses sans importance. Tirez à pile ou face, s'il le faut.

■ Gérez votre temps.

Pour gérer votre temps plus efficacement, visez de bons résultats mais pas la perfection. Contentez-vous de répondre à ce qu'on vous demande et portez plus attention au plaisir qu'ont les autres lorsque vous livrez votre travail.

■ Cessez de dire « je devrais ».

Pour vous aider à reconnaître la pression à laquelle vous vous soumettez vous-même, comptez le nombre de fois où vous dites ou pensez « je devrais ». Essayez de remplacer par « je veux » ou « je ne veux pas ».

■ Partagez vos émotions.

Enfin, n'oubliez pas de dire à vos subordonnés combien vous appréciez leur travail et à vos proches à quel point vous les aimez.

Le Placide

K

Personne ne peut empêcher le Placide d'être lui-même. Certes, il joue le jeu, respecte les règles et s'acquitte de ses obligations, mais sans jamais perdre de vue sa quête très personnelle du bonheur. Là réside pour lui le vrai sens de la vie.

Le droit au bonheur

Le Placide veut profiter de la vie. Son confort comme son temps libre n'ont pas de prix. Il s'attend à ce que les autres **respectent ses limites**, sinon il se sent le **droit de résister**, et il le fait volontiers.

L'autorité n'a pas de prise sur lui. Il s'accepte lui-même et se sent à sa place dans l'Univers. Le Placide n'est pas porté à l'autocritique. Sa devise pourrait être : « **Je suis correct** ».

L'indépendance inviolable est sa priorité, mais il s'adapte bien aux structures qu'il juge nécessaires pour satisfaire ses besoins de base, sans s'identifier à une autorité extérieure.

Il est à l'aise dans les groupes et entame facilement une relation. Il a un grand besoin de camaraderie tout en se méfiant de l'exploitation, surtout de la part de ses supérieurs. C'est pourquoi, sans être rebelle ni dissident, il est habile à dire non : il ne discute pas, il refuse tout simplement ce qu'il pense être de trop.

Coopératif et bon travailleur

Le Placide n'est pas leader, mais il est coopératif et bon travailleur. Il est fier de ce qu'il accomplit sans pour autant en faire le centre de sa vie.

Il travaille lentement et calmement. Pour lui, le mot hâte est synonyme de perte d'énergie et d'anxiété inutiles. Il supporte bien la pression en pensant que **demain** fera aussi bien l'affaire. Il sait rester accommodant et optimiste car il croit que « ce qui doit être fait le sera ». Il ne cherche pas à plaire au patron et n'est pas arriviste.

Le Placide connaît bien ses droits et en profite. Un peu plus de temps libre l'intéressera davantage que du travail supplémentaire ou un salaire plus élevé.

On retrouve le Placide dans tous les types d'activité, mais rarement au sommet car il n'est pas ambitieux. Il s'élèvera dans la hiérarchie en travaillant longtemps pour le même employeur. Il fait généralement de son mieux chaque jour mais il lui arrive de se laisser aller à différer les tâches pénibles.

Ses principales sources de stress : être poussé à en faire plus qu'il ne le peut ou forcé de modifier ses priorités. Il répond alors par la résistance ouverte. En colère, le Placide a tendance à être indirect. Il devient grincheux, critiqueur et tente de gagner les autres à sa cause tout en évitant la confrontation.

**La recherche
du plaisir**

C'est un style facile qui recherche le plaisir. Il possède généralement un bon contrôle et n'est pas porté aux excès. Mais la recherche du plaisir peut parfois mal tourner. Attention à la dépendance à la nourriture, à l'alcool, aux drogues, etc. !

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
placide**

Vous avez tendance à regarder davantage à l'intérieur de vous qu'à l'extérieur. Renseignez-vous sur ceux qui vous entourent, voyez comment ils font pour avoir du plaisir, ce qui est important pour eux, ce qui les rend heureux.

■ **Préoccupez-vous davantage des autres.**

Vous êtes tellement habile à vous faire plaisir qu'il vous arrive de les oublier. Profitez-en doublement en demandant à quelqu'un de vous accompagner en vacances, en balade, etc.

■ **Ne remettez pas au lendemain.**

Prenez plaisir à respecter les échéances. Dès que vous songez à quelque chose que vous devez faire, faites-le immédiatement. Et sentez-vous libéré ensuite.

■ **Faites-en un peu à la fois.**

Il vous sera plus facile de vous attaquer aux gros travaux si vous ne vous obligez pas à les faire d'un seul trait.

■ **Tentez de vous amuser dans tout ce que vous avez à faire.**

Par exemple, mettez de la musique pour vous donner de l'entrain. Dès le travail fini, récompensez-vous : allez dîner au restaurant, planifiez vos vacances, etc.

Le Fonceur



Le Fonceur est né pour commander. Son style de personnalité est plus puissant que les autres. Ni les lourdes responsabilités, ni l'échec ne sauraient l'effrayer. Il ne recule jamais devant une bataille et va au-devant de la compétition avec la confiance des champions.

La manière dont il utilise le pouvoir dépend de son style secondaire de personnalité. Au service de grands idéaux, le Fonceur peut aspirer à un grand avenir, surtout en temps de crise.

Le courage et la discipline



Très à l'aise avec le pouvoir, il assume naturellement la direction des opérations.

Il fonctionne mieux dans une structure **hiérarchique** pyramidale traditionnelle où il est au sommet, où chacun sait ce qu'il doit faire et où l'autorité est clairement identifiée.

Il est très **discipliné** et impose souvent rigoureusement les règles qu'il veut voir respecter.

Il croit en l'**efficacité** : c'est l'objectif qui compte. Pour l'atteindre, il adopte une approche pragmatique.

Courageux, il agit avec bravoure dans des situations difficiles sans être distrait par la peur. Il aime l'**action**, l'aventure aussi, et pratique souvent des sports de compétition, spécialement des sports de contact.

Le besoin de dominer



Le style fonceur est peu fréquent mais facile à reconnaître à cause de sa soif de pouvoir. Son besoin de dominer se manifeste très tôt dans la vie. Il réalise son plein potentiel lorsqu'il dirige. Le monde du travail est l'endroit par excellence où le Fonceur peut s'épanouir. Il s'y consacre donc corps et âme, quitte à négliger tout le reste.

Il est heureux de vivre dans un environnement compétitif. La lutte et l'obligation de défendre son pouvoir sont pour lui de puissants stimulants.

Il n'est pas facilement culpabilisé, n'est pas sentimental et ne s'identifie pas au perdant. Son armure lui facilite la prise de décisions déplaisantes et moralement difficiles.

Orienté vers le succès



Il vise le succès et fait un excellent gestionnaire, crée des organisations, planifie des stratégies efficaces. Il maintient une vue d'ensemble tout en poursuivant plusieurs projets à la fois sans être désorganisé. Il exige la loyauté des autres et la récompense généreusement.

À part la déloyauté, la seule chose difficile à vivre pour le Fonceur, c'est l'ennui. Une fois la victoire acquise, il ne sait que faire.

**Émotions fortes
mais autocontrôle**

Sans être affecté par les émotions des autres, il éprouve lui-même des émotions fortes. C'est aussi un style sensuel qui a besoin de s'exprimer physiquement.

Il n'est pas enclin à la dépression ni à l'anxiété. Compétitionner pour gagner est un tel plaisir qu'il n'a pas besoin de se relaxer ; il n'est pas stressé et ne veut pas s'arrêter.

Il a en général un contrôle extraordinaire sur ses émotions et ses appétits. Il ne réagit pas impulsivement à moins d'être en colère. Dans ce cas, il peut devenir violent. Mais, en général, il canalise subtilement son agressivité et joue de stratégie.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
fonceur**

Vous disposez d'un important potentiel pour réussir dans le monde du travail. Ces exercices vous aideront à assouplir votre côté exigeant pour les autres. Être le patron au travail est une chose ; à la maison, le style autoritaire peut être une source de conflits.

■ **Laissez votre style autoritaire au travail.**

Assouplissez un peu vos exigences envers vos proches et vos amis. Considérez-vous comme un égal plutôt que comme le chef.

■ **Acceptez les erreurs des autres.**

Écoutez le point de vue des autres et acceptez qu'ils puissent se tromper. Apprenez à faire des compromis, voire à céder de temps en temps. Souvenez-vous que vous n'êtes pas en guerre. Ne mesurez pas tout en termes de « gagnant » ou de « perdant ». Au moins une fois par semaine, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour quelqu'un.

■ **Payez-vous un peu de bon temps.**

Méditez. Laissez tomber votre poigne de fer de temps à autre. Vous ferez du bien à votre santé.

■ **Contrôlez votre agressivité.**

Si nécessaire, allez marcher. Frappez sur des coussins jusqu'à ce que vous soyez calmé. Quelqu'un peut vous mettre en colère, mais personne d'autre que vous n'est responsable de votre réaction agressive. Gardez une liste de ce qui vous met en colère. Pourquoi réagissez-vous à ce point ? Les autres vous respecteront davantage si vous ignorez ceux qui ne sont pas d'accord avec vous. Personne ne peut vous enlever le pouvoir intérieur que vous possédez.

L'Altruiste

M

L'Altruiste trouve la paix et la sécurité en faisant passer ses besoins après ceux des autres. Pour lui, vivre, c'est servir ; aimer, c'est donner. C'est le style que l'on prête aux saints.

Le besoin d'aider et de donner

Sa vie n'a qu'un but : **rendre service** aux autres. Naturellement **généreux**, il donnerait sa chemise sans attendre qu'on le lui demande. Tous ses gestes sont empreints de **considération** pour les autres.

On ne l'entend jamais juger ni blâmer ses semblables ; il possède une grande tolérance pour leurs imperfections. **L'acceptation**, des gens comme des événements, constitue la base de son credo.

Patience et endurance

Honnête et fiable, il est capable d'appuyer un ami à travers les pires épreuves, sans défaillir. D'ailleurs, il fait montre de beaucoup d'endurance en toutes circonstances : il est patient, résistant à la souffrance et peut tolérer longtemps l'inconfort.

L'**humilité** est une autre de ses principales caractéristiques. Par conséquent, il déteste la compétition, est dépourvu d'ambition et se sent à l'aise dans un second rôle, voire au dernier rang. Ni vantard ni orgueilleux, il répugne à être le centre d'attention d'un groupe. Il préfère travailler dans l'ombre pour une cause ou une personne appréciée.

Il ne comprend pas l'impact profond que ses actions ont sur les autres et, dans certains cas, fera même preuve de **naïveté**. Par exemple, il est incapable de prêter des intentions malhonnêtes aux gens à qui il donne.

Un style actif et hautement motivé

Il travaille fort, heureux de s'oublier pour une bonne cause. Actif, vigoureux, énergique, hautement motivé et affairé, c'est un exécutant incomparable.

Sans chercher les louanges, il a besoin d'être aimé et apprécié. En réalité, il est ambivalent face à la reconnaissance d'autrui. S'il n'en reçoit pas, il finira par en être offensé et à en vouloir aux personnes responsables ; cela le rendra profondément malheureux. Toutefois, l'Altruiste aime mieux donner que recevoir. Il se sent fortement attiré par ceux qui ont le plus besoin d'aide : les malades, les enfants abandonnés, bref, tous ceux qui souffrent.

**Quelques exercices
pour tirer le meilleur
parti du style
altruiste**

Vous êtes naturellement généreux, tourné vers les autres. Mais vous pouvez nier vos propres besoins plus que vous ne le pensez. Recherchez un meilleur équilibre entre ce que vous donnez et ce que vous recevez.

■ **Regardez-vous au lieu de penser aux autres.**

Imaginez ce que vous voulez pour vous-même. Faites une liste de vos désirs, de ce que vous souhaitez que les autres fassent pour vous, et demandez-le. Ne vous en faites pas si vous vous y prenez mal au début, vous y parviendrez avec le temps.

■ **Dites oui.**

Si on vous offre quelque chose, acceptez !

■ **Surveillez vos intérêts.**

N'attendez pas que l'on abuse de vous au point d'en être blessé. Découragez ce genre de comportement en parlant plus tôt. Pensez à vos propres intérêts, ils ont autant de valeur que ceux des autres.

■ **Demandez-vous si l'on a vraiment besoin de vous.**

Soyez conscient que les autres aiment aussi faire les choses par eux-mêmes.

■ **Relaxez-vous.**

Consacrez chaque jour quinze minutes à ne rien faire. Concentrez-vous sur le bien-être que cela vous apporte.

■ **Combattez la culpabilité.**

Chaque fois que vous vous sentez coupable ou mal à l'aise de prendre du bon temps, dites-vous qu'il est important de vous sentir bien.

■ **Ayez du plaisir.**

Partagez votre plaisir lorsque vous êtes en compagnie. Résistez à l'envie de faire plaisir aux autres, acceptez de recevoir. Prenez le meilleur fauteuil, vous le méritez.

5

Apprenez à tirer profit du portrait de votre personnalité

La personnalité peut être considérée comme un « pilote automatique » qui détermine vos actions et vos réactions dans chacune des circonstances de la vie. Pour modifier l'agencement de ce système de commande, il faut d'abord identifier l'ensemble des diverses composantes de votre personnalité et apprendre par la suite à en tirer profit dans un but d'harmonisation et de développement personnel. Au premier abord, cela peut apparaître comme un exercice plutôt difficile.

Pour harmoniser votre personnalité

Toutefois, le portrait de votre personnalité, la description des styles qui la composent et les exercices pratiques qui sont proposés peuvent être suffisants pour effectuer certains ajustements ou pour assouplir certains aspects trop rigides de votre personnalité. Par exemple, si vous avez tendance à trop vous dévouer pour les autres, pensez un peu plus souvent à vos propres besoins. Si votre confiance en vous-même est à ce point élevée qu'elle vous rend parfois insensible aux autres, apprenez à vous soucier davantage de votre entourage.

C'est en prenant d'abord conscience des faiblesses inhérentes à chacun des styles qui composent votre personnalité que vous pourrez être en mesure de les éliminer. Les styles de personnalité sont en effet constitués en bonne partie d'habitudes, c'est-à-dire, au fond, de réactions et de comportements automatiques qui, avec un minimum de motivation, sont susceptibles d'être modifiés.

Les exercices pratiques proposés à la fin de la description des styles peuvent vous aider à changer les habitudes qui sont la source de problèmes, comme la tendance du Théâtral à l'éparpillement ou celle du Placide à tout remettre au lendemain. Rien ne vous empêche d'aller un peu plus loin et de vous documenter ou de participer à des ateliers pour acquérir, par exemple, des techniques de relaxation, d'affirmation de soi ou de gestion du temps.

Pour identifier vos difficultés et vos insatisfactions

Vous pouvez utiliser votre autoportrait pour identifier la nature et l'ampleur des difficultés que vous vivez. Chacun des styles possède non seulement des défauts mineurs mais présente aussi des zones problématiques dans un ou plusieurs des domaines de la vie.

Pour chaque domaine clé, examinez les difficultés ou les problèmes que causent les différents styles qui composent votre personnalité. Les Consciencieux, par exemple, peuvent tellement travailler qu'ils n'ont pratiquement pas de vie sociale. Au travail, êtes-vous à ce point minutieux qu'il vous est difficile de terminer une tâche ou alors très souvent insatisfait des résultats ? Avez-vous des difficultés conjugales parce que vous êtes incapable de vous détendre, constamment préoccupé par vos problèmes ou incapable de laisser les autres faire les choses à leur manière ?

Si vous êtes du style *dévoué*, avez-vous de la difficulté à prendre des décisions ou à vous affirmer ? Trouvez-vous que l'opinion des autres détermine la plupart du temps le degré d'appréciation que vous avez de vous-même ? Si vous êtes du style *altruiste*, avez-vous l'impression d'être utilisé, voire exploité dans le cadre de vos relations avec les autres ? Avez-vous l'impression d'être engagé sur une voie sans issue dans votre vie professionnelle ?

Examinez en particulier les insatisfactions que vous vivez sur le plan des **relations interpersonnelles** et du **travail**.

Êtes-vous plus souvent qu'autrement frustré, malheureux, insatisfait ou incapable d'exploiter vos capacités créatrices ? Rencontrez-vous à répétition les mêmes déboires dans votre vie amoureuse ou les mêmes problèmes au travail ? Avez-vous tenté à plusieurs reprises de résoudre ces problèmes, mais sans y parvenir ?

Si vous vous enfoncez toujours davantage dans ces problèmes, que vos efforts pour les résoudre restent vains, que vous êtes incapable de composer avec le stress qui en découle ou de vous ajuster aux changements, une consultation psychologique pourrait vous aider à prendre conscience des attitudes et des comportements qui sont à la source de vos difficultés et de vos insatisfactions.

Pour identifier votre besoin d'aide

Vérifiez si vous ressentez des symptômes de détresse psychologique associés à l'un ou l'autre des domaines clés de la vie.

Émotionnellement, vous sentez-vous très anxieux, angoissé, chroniquement malheureux ou sérieusement déprimé ? Vous considérez-vous incapable de ressentir du plaisir ou toute autre émotion agréable ? Votre humeur change-t-elle fréquemment ? Avez-vous une vision pessimiste de votre vie ? Songez-vous au suicide ? Êtes-vous habité par un fort sentiment de rage et de rancœur ? Avez-vous d'importantes difficultés à contrôler votre agressivité ?

Au plan du **comportement**, avez-vous de la difficulté à contrôler votre envie de manger, de dépenser, d'être blessant pour les autres, de prendre des risques ? Faites-vous une consommation abusive d'alcool, de médicaments psychotropes ou de drogues illicites ?

Dans le domaine de l'**image de soi** et du **rapport à la réalité**, avez-vous souvent l'impression de perdre votre identité ou de vivre hors de votre corps ? Avez-vous fréquemment l'impression que les autres parlent de vous en mal, à votre insu ? Entendez-vous des voix que les autres n'entendent pas ?

Que ces symptômes soient associés à un moment de crise ou qu'ils correspondent à la façon dont vous vous sentez habituellement, chacun d'eux est suffisant pour vous inciter à consulter un professionnel de la santé mentale. Celui-ci pourra vous proposer une démarche thérapeutique appropriée afin de vous aider à retrouver votre équilibre.

Pour évaluer les changements de votre personnalité

Il ne faut surtout pas croire que votre personnalité est immuable. Elle est aussi vivante et changeante que l'est votre organisme.

Bien que le profil général de votre personnalité soit assez stable, l'importance relative des divers styles qui la composent peut varier au fil des expériences que vous vivez. Par exemple, si vous venez tout juste de mettre un terme à une relation amoureuse (ou d'en établir une nouvelle), votre humeur du moment a certainement influé sur vos réponses à certaines des questions et, par conséquent, a modifié l'importance de la contribution d'un ou de plusieurs styles à votre profil.

Des expériences de vie significatives, comme la naissance de votre premier enfant, peuvent par exemple réduire l'influence du style *solitaire* et augmenter celle du style *dévoué*. Le fait que vous poursuiviez une démarche psychothérapeutique peut également modifier le profil de votre personnalité.

Vous pouvez donc occasionnellement refaire votre autoportrait afin de constater de quelle façon votre personnalité évolue au fil de vos expériences.

Le service Santé d'Hydro-Québec espère que ce document aura su vous être utile. Si des questions subsistent, n'hésitez pas à contacter les auteurs de ce document ou à consulter le livre *The Personality Self-Portrait*.

Traduit et adapté de *The Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love, and Act the Way you Do*, par John M. Oldham, M.D., et Lois B. Morris, publié par Bantam Books, 1990 et 1991, par la direction Santé, Sécurité et Conditions de travail, groupe Qualité et Ressources humaines, avec la collaboration de la vice-présidence Communications et Relations publiques.

Par : **Pierre Varin**, M. Ps., et **Michel Dubois**, t.s.
Collaboration à la rédaction et éditique : **Marc Ledoux**

© *L'autoportrait de votre personnalité*
par John M. Oldham et Lois B. Morris, 1992.
Dépôt légal — 4^e trimestre 1992
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-550-26763-X

***Ce document est à l'usage exclusif d'Hydro-Québec.
La permission de le reproduire doit être demandée
par écrit à John M. Oldham, M.D. et Lois B. Morris,
The Personality Self-Portrait, 115 East 61st Street,
New York, NY 10021, USA.***



POUR ÊTRE BIEN
DANS SA PEAU
ET DANS SA TÊTE

6

L'autoportrait de votre personnalité

COMPLÉMENT 1

■ Les treize styles de
personnalité dans un contexte
de travail



Hydro-Québec croit qu'une meilleure connaissance de soi est susceptible de faciliter, pour les membres de son personnel, la communication et la collaboration, qui sont deux composantes essentielles de sa réussite.

C'est dans cette optique que le Centre de formation des cadres propose ce complément à *L'autoportrait de votre personnalité*, produit par le service Santé en 1992.

L'autoportrait de votre personnalité vous permet de « visualiser » votre personnalité et de comprendre pourquoi vous pensez, vous travaillez, vous aimez et vous agissez comme vous le faites. L'exercice suggéré dans ce dernier document est essentiel à la compréhension de ce complément.

Sept autres documents d'information, qui composent la série « Pour être bien dans sa peau et dans sa tête », ainsi qu'une bande vidéo qui présente des extraits d'un échange entre le docteur Henri Laborit et des membres du personnel d'Hydro-Québec sont aussi disponibles.

Mise en garde

Les éléments d'information livrés dans ce document sont destinés à une utilisation personnelle. Ils s'adressent à celles et à ceux qui désirent mettre à profit cette réflexion pour parfaire leur autodéveloppement.

Les données contenues dans ce document ne doivent en aucun cas être utilisées à des fins de sélection, d'embauche, d'évaluation du comportement ou du rendement ou encore de justification à une éventuelle promotion.

La décision de révéler, au travail ou dans un autre contexte, le résultat de cette réflexion, ainsi que la responsabilité d'en évaluer les risques, relèvent strictement de la volonté de la personne qui a mené cette réflexion.

Mieux se connaître pour mieux communiquer et améliorer notre collaboration au travail

Ce document reprend les caractéristiques de chacun des treize styles de personnalité décrits dans *L'autoportrait de votre personnalité* en les situant dans un contexte de travail.

Chacun des styles de personnalité possède ses caractéristiques propres. Connaître les siennes peut contribuer à identifier des obstacles susceptibles d'entraver la communication et de nuire à l'efficacité de la collaboration entre collègues, collaborateurs et responsables.

De plus en plus, l'efficacité d'une entreprise repose sur le potentiel créatif de son personnel et sur la capacité qu'ont ses employés de communiquer et de collaborer entre eux de façon productive.

L'établissement de rapports professionnels efficaces suppose une capacité de bien gérer ses relations dans le contexte du travail. Les personnes qui régissent adéquatement leurs échanges professionnels pourront jouer leur rôle avec aisance et s'intégrer de façon fonctionnelle à leur milieu de travail.

Un statut professionnel reconnu au sein d'une entreprise résulte en effet d'échanges efficaces, c'est-à-dire qui permettent de répondre aux besoins et aux attentes de la clientèle, autant de l'extérieur que dans l'entreprise.

L'information contenue dans ce document pourra aider les membres du personnel d'Hydro-Québec qui choisiront de l'utiliser à tirer le meilleur parti de leurs relations avec les autres, dans le cadre de leurs fonctions, aussi bien pour l'atteinte des objectifs de l'entreprise que de leurs propres objectifs professionnels.



Comment utiliser ce document

Vous avez complété le questionnaire et tracé votre autoportrait, comme l'explique la démarche présentée dans *L'autoportrait de votre personnalité*. Vous connaissez donc les styles — dominant et secondaires — qui composent le profil de votre personnalité.

Lisez la description de votre style dominant puis passez aux autres par ordre décroissant en prenant soin, dans chaque cas, de souligner les caractéristiques que vous reconnaissez être les vôtres. C'est en les réunissant par la suite que vous aurez une image juste de vos attitudes au travail.

Rappelez-vous que le questionnaire permet de déceler une tendance et non une certitude en ce qui touche les traits de caractère et les comportements décrits dans le présent document.

Enfin, ne perdez pas de vue que votre profil de personnalité est une mosaïque constituée par un ensemble de styles, tous considérés comme normaux, chacun avec ses points forts et ses sources de problèmes.

L'emploi exclusif du masculin n'a pour objet que d'alléger le texte.

Le Perceptif

Le Perceptif possède de nombreuses qualités qui le servent bien, tout comme son entreprise. Il a un bon sens de l'observation, il est prudent et perspicace. Il est sensible aux subtilités et habile tacticien : on ne le trompe pas facilement. Souvent ambitieux, sa réussite dépend de la façon dont il se comporte avec ceux dont il relève.

En effet, le Perceptif se méfie constamment du pouvoir, évitant toute situation de dépendance ou de soumission. S'il possède également un côté Sûr de lui pour l'équilibrer, il saura utiliser ses antennes pour amasser l'information nécessaire et se faufiler dans les dédales de l'organisation. Généralement, plus le côté Perceptif est dominant, plus grande est sa méfiance envers l'autorité et plus important est son inconfort au sein de l'organisation.

Le Perceptif a de la difficulté à penser que le pouvoir puisse être utilisé à bon escient ; il croit plutôt que toute forme de pouvoir peut permettre d'abuser de ceux qui en ont moins. Constamment sur ses gardes pour contrer un éventuel abus, il diminue ainsi ses chances d'utiliser positivement son propre pouvoir.

Quand il est placé en position d'autorité, le Perceptif a besoin d'être sûr de la loyauté de ses collaborateurs. Pour la gagner, il ne sera pas avare de compliments et de récompenses. Par contre, s'il soupçonne la moindre déloyauté, il risque d'être sans pitié. Si son côté Perceptif est très développé, il pourra prendre l'ambition d'un collaborateur pour de la déloyauté et il réagira en empêchant son ascension au sein de l'organisation. Généralement, toutefois, un responsable modérément Perceptif prendra bien soin de son équipe, la protégeant même d'une direction dont il craint qu'elle n'abuse de son pouvoir. Un Perceptif n'hésitera pas à défendre les droits d'un collaborateur qui a commis une erreur ou qui lui semble injustement traité.

Comme le Perceptif a besoin de se sentir totalement en situation de contrôle, il ne déléguera pas facilement des responsabilités importantes. Lorsqu'il y a du travail supplémentaire à faire, il en fait souvent beaucoup plus que sa fonction ne l'exige. Mais c'est moins pour gagner la loyauté de ses collaborateurs que pour garder un oeil sur tout ce qui s'y fait.

Le Perceptif possède de nombreuses qualités : un bon sens de l'observation, de la prudence et de la perspicacité.

En position d'autorité, il a besoin d'être sûr de la loyauté de ses collaborateurs.



Le Solitaire

Le Solitaire se concentre facilement ; il est efficace à condition de bien se sentir dans son milieu de travail.

Au travail, le Solitaire fonctionne très bien. Il s'engage rapidement, se concentre facilement, sans perdre de temps au téléphone ou à cause de problèmes personnels ; il ne s'ennuie jamais. Il est peu communicatif et l'opinion des autres ne le préoccupe guère. Par contre, il accepte bien la critique.

En situation de responsabilité, il pourrait avoir de la difficulté à comprendre la psychologie de ses collaborateurs.

Son milieu de travail jouera toutefois un rôle déterminant sur sa performance car le Solitaire, comme son nom l'indique, n'a pas l'esprit d'équipe. Il peut avoir de la difficulté à travailler avec les autres et avec le public. Pourtant, ce n'est pas par mauvaise volonté. Le « donnant-donnant » nécessaire à l'harmonie d'une relation le rend maladroit et l'impatient. Il n'est ni diplomate ni compréhensif, encore moins sensible à une forme de communication indirecte ou subtile. Il tolérera difficilement les règlements du bureau.

S'il exerce une fonction de responsabilité, il est possible qu'il comprenne difficilement la psychologie de ses collaborateurs et qu'il ne puisse pas régler un problème personnel.

Par ailleurs, laissé seul à son travail, il s'y appliquera sans distraction. Il peut réparer un appareil complexe, écrire un rapport ou exécuter un dessin technique avec beaucoup d'attention. Sa finesse d'observation et sa facilité à recueillir l'information le servent bien.

S'il travaille en région éloignée ou à l'étranger, il ne s'ennuiera pas et pourra travailler de façon productive.

L'Original

Deux facteurs principaux déterminent la qualité de vie de l'Original. Le premier, c'est de trouver un milieu qui l'accepte ; le second, c'est de savoir jusqu'où il doit aller pour s'adapter aux attentes des autres.

Très peu de milieux tolèrent un comportement excentrique — sauf si l'Original fait profiter les autres de son intelligence, de ses talents ou de ses habiletés. Cependant, comme les autres, l'Original doit travailler. Il lui faut bien payer le loyer ! Il s'en tirera mieux s'il garde pour lui certaines de ses excentricités. Souvent, l'Original s'arrangera pour avoir une oreille collée à sa réalité intérieure et l'autre tournée vers ce que son responsable attend de lui. Quelques-uns, toutefois, auront beaucoup de difficulté à comprendre et à accepter l'autorité.

L'Original est fréquemment dénué d'ambition ou de compétitivité au sens habituel du terme. Il s'adapte fort bien — s'il en accepte les règles — à un travail qui l'intéresse peu ou qui présente peu de défis. Il démontre une grande concentration ou s'évade mentalement tout en accomplissant sa journée de travail. Certains optent pour le travail à temps partiel ou préfèrent travailler à leur compte afin de se libérer des contraintes du « 9 à 5 » et éviter d'être soumis à des exigences de rendement.

L'Original, dont le comportement est parfois excentrique, doit trouver un milieu de travail qui l'accepte et apprendre à s'adapter aux attentes des autres.

Les exigences de rendement et les contraintes du « 9 à 5 » en inciteront plusieurs à préférer le temps partiel ou le travail à leur compte.



L'Audacieux

***L'Audacieux aime les défis,
mais il se sent mal à l'aise
dans des systèmes trop
rigides ou autoritaires.***

Pour l'Audacieux, la vie est une suite d'occasions de faire ce qui lui plaît. Il n'est esclave d'aucun système. Si ses activités comportent un élément de défi, il y mettra beaucoup de concentration et de sens des responsabilités. Les Audacieux font d'excellents pilotes de chasse, cascadeurs, instructeurs de parachutisme, soldats, etc. — des carrières où un faux pas risque d'être le dernier !

Un style de tête, comme le Conscientieux, joint au courage de l'Audacieux conduit à de grandes réalisations. Être chirurgien cardiaque, ou criminaliste, voilà le genre de défi qu'apprécie un Audacieux. Généralement beau parleur, il convaincra facilement n'importe qui de n'importe quoi.

Avec ou sans influences modératrices, l'Audacieux recherche constamment de nouveaux projets. Même s'il est entreprenant, il n'a pas vraiment le profil d'un dirigeant. L'Audacieux opère d'instinct, intuitivement. Il s'oppose à l'autorité, planifie plutôt mal et est peu persévérant. Il ne veut pas être responsable des autres et ne s'occupe pas très bien des questions d'argent ou de budget.

L'Audacieux s'ennuie rapidement. Il laissera tomber un travail qui ne le stimule pas, peu importe le succès qu'il connaît, il le laissera tomber. Une récompense financière n'est généralement pas une motivation suffisante pour garder l'Audacieux à son poste s'il a perdu tout intérêt pour son travail.

***Un Audacieux donnera le
meilleur de lui-même si son
travail est une source de
stimulation permanente.***

Innovateur et plein de ressources, l'Audacieux trouve mille façons de déjouer les obligations conventionnelles auxquelles la plupart des gens croient qu'ils ne peuvent échapper. Il crée sa propre chance et arrive souvent à vivre heureux sans travail permanent. Un jour il sera sauveteur ou instructeur de ski, un autre jour, vendeur, entrepreneur, agent de change, journaliste, serveur ou chauffeur de camion. Lorsqu'il a besoin d'argent, il utilise ses nombreux talents.

Il peut même déjouer le système tout entier. L'Audacieux possède son propre sens des valeurs. Comme le Foncéur, il contournera la loi s'il en a l'occasion ou s'il pense que celle-ci n'a pas de sens. Certains bâtissent leur propre empire aux limites de la légalité. D'autres naviguent dans des eaux bien plus troubles...

Le Passionné

Au travail, le Passionné se montre brillant, enthousiaste, énergique et créatif. Il se sent près de ses collègues, prend très au sérieux toutes les relations avec ses collègues de travail et sera enclin à participer à des intrigues de bureau. Il met son responsable sur un piédestal et attend de lui des preuves de jugement et de compassion. Cela le mène à bien des désillusions. Si son responsable réussit à maintenir cette image idéale, le Passionné travaillera très fort pour l'impressionner favorablement. Mais en retour, il voudra de la reconnaissance car cette relation « privilégiée » constitue pour lui une grande part de sa motivation.

Le Passionné ne se considère jamais comme un membre du personnel parmi d'autres. Si ses efforts ne sont pas reconnus, il n'a plus de cœur à l'ouvrage. Il veut être admiré, sentir qu'il est utile, que les autres comptent sur lui.

Le Passionné est aussi exigeant au travail que dans les autres domaines. Mais, ici, son insistance à recevoir certains égards le sert bien. Il a conscience de ses droits, ce qui l'empêche d'être mal utilisé et sous-payé. Un côté Passionné très développé rend souvent irréaliste. Vis-à-vis de son entreprise, il se voit plus important qu'il ne l'est en réalité. Trop de réactions émotives empêcheront sa carrière de progresser. Toutefois, dans un domaine plus créatif, ce comportement n'est plus considéré comme un handicap, bien au contraire; les employeurs s'attendent souvent à ce que des gens créatifs soient « difficiles ».

D'humeur changeante, le Passionné n'est pas le leader idéal. S'il exerce une fonction de responsabilité, il aura de la difficulté à établir une distance suffisante entre lui et ses collaborateurs. Il s'engage intensément et finit toujours par idéaliser les relations interpersonnelles. Il s'attend à un dévouement extraordinaire et à une performance parfaite de la part de ceux dont il est responsable. Lorsque ceux-ci ne répondent pas à toutes ses attentes, il se sent personnellement trahi. Il sépare ceux qui l'entourent en deux groupes distincts : ceux qui sont avec lui et ceux qui sont contre lui. Même les plus favorisés n'ont pas la certitude de le rester très longtemps. En outre, comme le Théâtral, le Passionné n'est guère doué pour la planification ou pour l'administration d'un budget ; le sens de l'organisation ne figure pas vraiment parmi ses points forts.

Un peu des caractéristiques du style Passionné aidera toutefois un responsable à motiver ses collaborateurs. À l'occasion capable d'idées brillantes, bien secondé par un Conscientieux non compétitif, un Passionné modéré réussira à la fois à inspirer ses troupes et à s'assurer que le travail s'accomplisse.

Au travail, le Passionné est enthousiaste et créatif ; il travaillera fort pour impressionner ceux dont il relève.

S'il exerce une fonction de responsabilité, il s'attend à beaucoup de dévouement de la part des autres.



Le Théâtral

***Le Théâtral déborde
d'idées ; il aime briller
et ses intuitions s'avèrent
souvent justes.***

***Bon motivateur, généreux
envers ceux qui travaillent
fort, il a cependant besoin
d'adjoints qui verront
à sa place à la bonne
marche des projets
qu'il initie.***

Le Théâtral recherche un contexte de travail passionnant, où il peut briller. Il déborde d'idées et ses intuitions s'avèrent souvent justes. D'ailleurs, il convaincra aisément les autres d'appuyer ses projets. Mais il manque de persévérance et néglige les détails. S'il peut trouver quelqu'un qui s'en occupe, ses rêves deviendront réalité.

La tendance du Théâtral à se fier à ses intuitions plutôt qu'à un raisonnement lui rend la vie difficile lorsque l'entreprise pour laquelle il travaille procède au moyen de plans, de budgets, et exerce un contrôle régulier. Le Théâtral contribuera grandement toutefois aux entreprises de radio, de télédiffusion ou de publicité qui apprécient ce style de personnalité dans leurs équipes de création, les laissant même plus libres que leurs autres collaborateurs.

Plusieurs entrepreneurs ont réussi grâce à leur côté Théâtral dominant. Ils peuvent charmer, vendre, promouvoir et, avec l'aide d'une bonne organisation qui s'occupe des questions administratives, ils sont à l'origine de nombreuses entreprises à succès.

Le Théâtral se révèle souvent un leader de haut calibre, habile à motiver ses troupes. Mais il lui faut un adjoint de style Conscientieux pour voir à la bonne marche de l'entreprise. Il apprécie ouvertement le travail bien fait et est généreux envers ceux qui travaillent fort pour lui. De la même façon, il ne cachera pas sa colère. Il peut s'emporter contre un collègue qui lui a déplu. Mais ses humeurs varient : bourru et renfermé un jour, enjoué et enthousiaste le suivant. Si vous travaillez avec une telle personne, ne vous laissez pas atteindre par ses réactions émotives. Évitez la confrontation, laissez passer l'orage et attendez qu'il soit de meilleure humeur avant de lui demander une faveur...

Le Sûr de lui

Le Sûr de lui est actif, énergique et très compétitif. Il comprend vite, voit les choses globalement et prend facilement des décisions. C'est la personne capable de planifier, d'établir des priorités et de déléguer, celle dont on a besoin pour implanter une nouvelle organisation ou développer un nouveau service.

Le Sûr de lui est un politique-né, autant au travail que dans les autres aspects de sa vie. Il comprend naturellement la structure de pouvoir de n'importe quelle organisation et excelle à établir des alliances. Il est facilement jaloux de ceux qui sont au pouvoir et, comme son compère Fonceur, n'a aucun scrupule à les en déloger. Il jouera le jeu politique pour avancer, alors que le Conscientieux travaillera fort pour réussir en gardant son nez trop près du boulot pour voir les jeux de pouvoir qui pourraient le mener au sommet.

Le Sûr de lui travaille efficacement avec les autres. Pour ce style de personnalité, son entourage constitue un moyen d'arriver à ses fins. Dans ce contexte, il sera déférent et coopératif envers l'autorité.

Le Sûr de lui est un leader véritable et souvent très doué. Il délègue avec bonheur non seulement des tâches ingrates mais aussi les responsabilités intéressantes. Contrairement au Conscientieux, il octroie suffisamment d'autonomie et une bonne marge de manœuvre à ses collaborateurs ; mais à condition que le travail se fasse. Il est très habile à bâtir une équipe efficace et très motivée dont il doit être le centre absolu. Aussi longtemps que tout le monde reconnaît qu'il dirige, il n'insiste pas trop sur une structure hiérarchique stricte comme celle dont le Fonceur a besoin pour travailler efficacement. En échange de la loyauté de ses collaborateurs, il offrira généreusement faveurs, compliments et soutien.

Cependant, tous les membres de l'équipe doivent travailler à l'atteinte des objectifs du leader Sûr de lui, non aux leurs. Entrez en compétition ou critiquez les objectifs d'un responsable Sûr de lui, insistez pour partager le crédit d'un succès, et vous serez chassé de l'équipe ou relégué au bas de l'échelle avant même de savoir ce que vous avez fait pour le mériter !

Très compétitif, le Sûr de lui est comme un cheval de course : il courra plus vite si on le talonne. Il s'épanouit dans la compétition et aime rester un pas devant les autres en tout temps. Il respectera la même inclination chez les autres si ceux-ci ne sont pas ouvertement en compétition avec lui. Il fait un excellent mentor et vous aidera volontiers si vous lui plaisez.

Actif, énergique, compétitif,

le Sûr de lui prend

facilement des décisions.

Bon planificateur, il verra

facilement à l'implantation

d'une nouvelle organisation.

Il est habile à bâtir une

équipe efficace et motivée ;

mais à condition que ses

collaborateurs ne remettent

pas son autorité en

question.



Le Sensible

Le Sensible est fiable, régulier, efficace. Son milieu de travail représente souvent pour lui un havre de sécurité.

Au travail, le Sensible fera montre de nombreuses qualités s'il peut s'y tailler un nid confortable. Il se montrera fiable, régulier et efficace. Son milieu de travail, ses collègues, deviendront sa petite famille, un havre de sécurité auquel il retournera jour après jour. Il aime garder le même emploi car il n'a guère besoin de variété.

La routine contribue à son efficacité. Pour certains autres styles, comme le Théâtral, la routine devient synonyme de monotonie et sape leur énergie et leur motivation. Pour le Sensible, au contraire, la routine structure sa journée de façon sécurisante. Le Sensible aime les rôles bien définis, dans lesquels il sait exactement ce que l'on attend de lui.

Le Sensible est méticuleux et se concentre bien sur son travail. Parce qu'il se soucie de ce que les autres pensent de lui, il s'efforce de bien faire. Négocier avec un responsable le rend mal à l'aise, sauf s'il se trouve dans un environnement de type familial. En général, il n'aime pas avoir affaire à des étrangers, mais il soignera bien sa clientèle. Certains Sensibles n'aiment pas téléphoner à des étrangers, même à un simple réparateur.

Le Sensible fait passer son travail avant lui-même. Il fait de son mieux, heureux de servir ses responsables. S'il manifeste un désir d'être promu à une fonction de gestion, ce n'est que pour effectuer un travail plus intéressant ; il ne tient pas à s'exposer au sommet de la pyramide.

En situation de responsabilité, il cherchera à recréer une atmosphère familiale.

Un responsable Sensible n'aime pas s'occuper de gens qui ne font pas partie de son cadre de travail immédiat. Il pourra dans ce cas désigner un intermédiaire. Le Sensible bénéficiera grandement d'un mentor qui le guidera et lui procurera le soutien nécessaire.

Le leader Sensible recrée un univers familial au sein de son équipe. Il semblera froid et distant au nouveau venu jusqu'à ce qu'il soit sûr de lui et de sa performance. Il travaillera mieux avec une équipe où il y a peu de roulement.

Le Dévoué

Le Dévoué travaille fort et cherche à satisfaire son entourage. Il accepte bien les consignes, coopère avec ses collègues et n'a pas nécessairement besoin de crédit ou de gloire. Par contre, il a besoin de se sentir apprécié. Il fonctionne à merveille avec un responsable de style Conscientieux, qui exerce un contrôle direct sur le travail de ses collaborateurs. Par ailleurs, un responsable Sûr de lui appréciera la nature loyale et non compétitive du Dévoué, mais il s'attendra à plus d'indépendance et d'initiative qu'il n'en est capable.

Ni avide compétiteur ni ardent décideur, l'individu au style Dévoué dominant se tient généralement loin de la ligne de feu. Toutefois, parce qu'il est très coopératif et compétent dans son domaine, il peut se voir promu à un poste qui l'obligera à prendre des décisions requérant de la créativité, un cadre qui ne lui est pas familier et dans lequel il risque de ne pas se montrer à la hauteur.

Le Dévoué évite généralement tout poste de commande. Mais comme ce style est souvent combiné à des traits de personnalité d'autres styles, plusieurs responsables possèdent des caractéristiques de ce style. Un Dévoué modéré se montrera sensible, amical, et bienveillant envers ses collaborateurs. Souvent il se donnera du mal pour rendre le milieu de travail agréable. Il exprimera rapidement sa gratitude pour un travail bien fait. Pour compenser ses faiblesses, il s'appuiera volontiers sur les membres de son équipe qui prendront les décisions importantes ou y contribueront.

Toutefois, il risque de trop s'en faire à propos de l'opinion que ses collaborateurs se font de lui. Par conséquent, au moment d'un conflit, il aura de la difficulté à faire respecter son autorité. Une formation spécialisée pourrait l'aider à développer plus d'assurance.

***Le Dévoué travaille fort ;
il sera le collaborateur
efficace d'un responsable
qui exerce un contrôle
direct sur son travail.***

***Un responsable modérément
Dévoué sera bienveillant
envers ses collaborateurs et
aura tendance à s'appuyer
sur ceux qui contribueront à
la prise de décision.***



Le Conscientieux

***Pour le Conscientieux,
l'effort est ce qui donne
toute la valeur à son
travail ; il veut atteindre
la perfection.***

Le travail révèle tout le potentiel du Conscientieux. Il est compétent, organisé, perfectionniste, minutieux et loyal. Bref, c'est le collaborateur rêvé. Le Conscientieux, c'est celui qui se résigne à prendre sa retraite à soixante-quinze ans et qui passe tout son temps dans son atelier. C'est celui qui consacre ses soirées et ses fins de semaine au jardinage et réussit à créer en une seule saison un jardin de fleurs que tous les voisins lui envient.

Le Conscientieux a besoin d'activités intenses, précises et détaillées. Ne le plaignez pas de travailler si fort. L'effort est ce qui donne de la valeur à son action. Son défi : atteindre la perfection, peu importe le temps qu'il faut y consacrer.

Comme il y consacre temps et effort, le Conscientieux se retrouve souvent au sommet de sa profession. Alors que le Sûr de lui et le Fonceur se servent de leur sens politique ou manipulent les autres, le Conscientieux y arrive en tablant sur le bon vieux « 90 % de transpiration ». Il est loyal, respecte l'autorité et donne son maximum lorsqu'il est au service de quelqu'un d'autre. Pour toutes ces raisons, il est un collaborateur extraordinaire, l'individu derrière la scène sur lequel compte le responsable pour mener ses projets à terme et appliquer ses politiques.

***Sauf s'il possède en plus
certaines caractéristiques
d'autres styles, le***

***Conscientieux exercera
avec difficulté un rôle de
responsable.***

Le vrai poste de commande demande toutefois des talents que le Conscientieux ne possède pas d'emblée, comme prendre rapidement des décisions, savoir établir des priorités et déléguer des responsabilités. Le Conscientieux vise l'excellence. Il a tellement besoin de certitude, de vérifier et de revérifier chaque détail qu'il prend un temps fou à se faire une opinion, même pour des questions de moindre importance.

Le Conscientieux s'attend également à ce que les autres fassent preuve du même perfectionnisme et du même dévouement dans l'accomplissement de leur travail. C'est une attente irréaliste. En effet, une saine gestion exige une plus grande souplesse, une meilleure habileté à déterminer les priorités et plus de respect des différentes attitudes chez les autres styles de personnalité dans un contexte de travail. Mais plus souvent qu'autrement, le travail acharné du Conscientieux le mènera au sommet de la hiérarchie.

Le Placide

Le Placide ne travaille pas pour la gloire mais pour la sécurité, pour la retraite, pour pouvoir se payer du bon temps ou juste pour le plaisir. Il n'est pas arriviste. Il se montre coopératif, bon travailleur, mais ne comptez pas sur lui pour ramener du travail à la maison. Il ne prendra pas plus de responsabilités que nécessaire et n'en fera pas plus que ce que son responsable demande. Il se sent bien dans sa peau, comme il est. Il fait ce qu'on lui demande et, parfois, il en est fier. Mais ce n'est pas le travail qui donne un sens à sa vie ; il ne se laisse pas exploiter.

Si d'autres styles comme le Conscientieux ou le Sûr de lui se combinent au Placide, ce dernier trouvera du plaisir au travail, en joignant l'utile à l'agréable.

D'autres mélanges de styles différents choisiront de se passionner pour des activités accessoires à leur travail. Comme ce comptable qui a trouvé le bonheur en joignant l'équipe de baseball de son entreprise. Ses collègues pensent qu'il est un comptable moyen mais un lanceur inspiré. Il ne vit que pour la saison de baseball.

Le Placide convoite rarement un poste de responsabilité de haut niveau. Il n'est pas ambitieux, ne cherche pas d'avancement, ne se préoccupe pas d'argent et répugne à sacrifier son temps de loisir pour réussir. Il ne grimpe les échelons qu'à cause de son ancienneté.

En tant que responsable, il attend de ses collaborateurs ce qu'il attend de lui-même : une journée de travail honnête, sans plus. Sans être exigeant, il tient à ce que ses collaborateurs suivent le règlement et ne lui causent pas de difficultés. Ce n'est pas un responsable particulièrement imaginatif ni un bon motivateur. Cependant, à l'intérieur d'un système bureaucratique, il ne fait pas de vagues, fait avancer la machine et s'y ajuste parfaitement.

Le Placide fait volontiers ce qu'on lui demande ; ce n'est pas le travail qui donne un sens à sa vie.

S'il occupe un poste de responsabilité, il verra à ce que la machine avance.

Le Fonceur

***Le Fonceur se consacre
totalement à son travail ; au
point de reléguer sa famille,
son sommeil ou ses loisirs
au second plan.***

Le travail est le domaine par excellence où le besoin de domination et le sens du leadership du Fonceur portent fruit. Il se sent profondément motivé et certain de réussir. Il se consacre totalement à son travail et ne s'en laisse détourner ni par sa famille, ni par le besoin d'une nuit de sommeil, ni par le désir de relaxer ou de s'amuser.

Le style Fonceur dominant n'est pas très courant, mais celui qui possède ce trait de personnalité est bien en vue à cause de son goût du pouvoir. Il a soif de tous les pouvoirs : politique, financier, etc. En regardant de près quiconque exerce un certain pouvoir dans son domaine, on y verra sans doute une certaine dose de ce style.

Une compétition intense stimule son désir de réussite. Il aime être là où les loups s'entre-dévorent. Le Fonceur prend plaisir à mener une bonne bataille. Au lieu de se sentir vidé par la lutte, il est sort vivifié.

Il a peu de scrupules. Écraser un adversaire ne le rend en rien mal à l'aise. Il n'est pas sentimental et ne s'identifie pas au plus faible. L'estomac solide du Fonceur l'habilite à prendre des décisions difficiles ou désagréables.

***Il fait en général un
excellent responsable ; il
cumule efficacement les***

***responsabilités et
récompense la loyauté.***

***Mais il est peu tolérant
envers l'inefficacité,
l'erreur ou le gaspillage.***

Le Fonceur est en général un excellent responsable. Il déploie beaucoup d'énergie pour mettre sur pied une organisation, planifier des objectifs à court et à long terme et imaginer d'excellentes stratégies. Il a une vision globale et peut efficacement cumuler les responsabilités. Il mène sa barque avec discipline, exige la loyauté de ses collaborateurs et la récompense généreusement. Certains Fonceurs diviseront leurs collaborateurs entre ceux qui partagent leur engagement et leurs objectifs et les autres, qui ne bénéficieront pas de privilèges.

Pour le responsable Fonceur, seuls comptent les résultats, surtout pas les sentiments. Ses collaborateurs peuvent le croire sans cœur ou insensible car il a peu de tolérance envers l'inefficacité, l'erreur, le gaspillage et pas du tout envers la déloyauté. Il réprimande facilement et n'hésitera pas à renvoyer un collaborateur qu'il n'approuve pas. Un appel aux sentiments ne fera qu'aggraver la situation.

À part la déloyauté, il n'y a qu'une seule autre chose que ne tolère pas un Fonceur, responsable ou non, c'est l'ennui. Pour lui, le travail est un combat stratégique, dans lequel gagner est synonyme d'accomplissement. Une fois la bataille terminée, comme les officiers militaires après la guerre, il ne sait plus quoi faire de son corps. Il a besoin d'intense stimulation en tout temps, et peut aller jusqu'à créer un conflit politique interne uniquement pour mettre du piquant dans son existence.

L'Altruiste

L'Altruiste se sent particulièrement à l'aise au travail, un endroit idéal pour rendre service. Il ressemble au Conscientieux par sa compétence et sa loyauté, refusant de se détendre ou de s'amuser et consacrant tout son temps aux choses sérieuses. Comme le Conscientieux, l'Altruiste respecte l'autorité.

L'Altruiste n'hésitera pas à travailler toute la nuit et les fins de semaine s'il le faut pour compléter un travail. Il ne craint ni la routine ni l'ennui. Il s'adapte à la plupart des situations et aux conditions les plus difficiles. Si quelque chose est important pour son responsable, son conjoint, ses enfants ou une bonne cause, il le fera. Même s'il travaille très fort, il ne pensera pas à sa carrière si sa personnalité ne comporte pas des caractéristiques du Sûr de lui, par exemple. D'ailleurs, ses succès ne sont pas en rapport avec la quantité et la qualité de boulot qu'il abat. Il n'est pas ambitieux. La valeur du travail en soi ou la personne pour qui il le fait importe plus que l'appât du gain. L'Altruiste travaille sans relâche pour la victoire de son candidat, la guérison de son patient ou des logements pour les sans-abri. Ce qui compte le plus pour lui c'est la satisfaction des autres.

Plusieurs Altruistes brillants et talentueux se contentent de demeurer secrétaires toute leur vie, pour le plus grand bonheur de leur entreprise. L'Altruiste est un employé assidu, fiable, sans exigences, quelle que soit la carrière qu'il choisisse.

Tous les Altruistes ne sont pas aussi facilement satisfaits, cependant. Certains ont beaucoup de talent et aimeraient connaître une belle carrière. Mais plusieurs n'arrivent pas à saisir les bonnes occasions ; ils ont de la difficulté à être le point de mire de leurs relations ; ils détestent demander une faveur et ne savent pas maintenir des contacts utiles. Plutôt que de lutter, ils peuvent même choisir de s'effacer pour laisser la promotion ou l'augmentation de salaire à un collègue.

Il faut noter qu'un côté Altruiste excessif constitue un désordre de la personnalité qualifié, et pour cause, de *peur de la réussite*. Un tel excès signifie que l'individu se défend contre tout plaisir et toute réussite. Cependant, bien équilibré, l'Altruiste modéré aura beaucoup de plaisir à bien effectuer son travail et s'en sentira valorisé.

Généralement un Altruiste évite de monter en grade. Il préférera travailler pour quelqu'un plutôt que de superviser le travail ou le comportement des autres. Toutefois, la qualité de son travail et sa loyauté à l'organisation peuvent quelquefois lui valoir un poste de

Le milieu de travail est pour l'Altruiste un endroit idéal pour rendre service. C'est un travailleur acharné qui s'adapte bien à la plupart des situations.

En situation de responsabilité, un Altruiste peut avoir tendance à en prendre trop sur ses épaules et être déçu parce que ses collaborateurs ne se dévouent pas autant que lui.





responsabilité. Il peut avoir de la difficulté à déléguer ; il le fera alors lui-même et aura tendance à en prendre trop sur ses épaules. Il peut se fendre en quatre pour régler les problèmes de ses collaborateurs et plus tard s'apercevoir que ceux-ci ne sont pas reconnaissants, ou s'offusquer de voir qu'ils continuent à mal travailler. Un autre pourra montrer un côté tyrannique, s'attendant à ce que ses collaborateurs se dévouent autant que lui.

■ Il est possible d'obtenir d'autres informations sur les relations interpersonnelles dans un contexte de travail en consultant les documents suivants :

- *Comment entretenir de saines relations interpersonnelles au travail*
- *Comment communiquer et travailler avec les autres*
- *Comment se réaliser au travail*

Des exemplaires de ces documents sont disponibles dans votre centre de santé.

Le Centre de formation des cadres d'Hydro-Québec espère que ce document aura su vous être utile. Si des questions subsistent, n'hésitez pas à contacter son auteur ou à consulter la version intégrale, en langue anglaise, du livre *The Personality Self-Portrait*.

Traduit et adapté de *The Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love, and Act the Way you Do*, par John M. Oldham, M.D., et Lois B. Morris, publié par Bantam Books, 1990 et 1991, pour le Centre de formation des cadres, groupe Qualité et Ressources humaines, avec la collaboration de la vice-présidence Communications et Relations publiques.

Par : **Pierre Varin, M. Ps.**
Collaboration à la rédaction et éditique : **Marc Ledoux**

© *Les treize styles de personnalité dans un contexte de travail*
par Multi-Health Systems Inc., 1994
Dépôt légal — 4^e trimestre 1994
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-550-09629-0

***Ce document est à l'usage exclusif d'Hydro-Québec.
La permission de le reproduire doit être demandée
par écrit à Multi-Health Systems, Inc., 65 Overlea Blvd,
Toronto (Ontario) M4H 1P1. Tél.: 1-800-268-6011.***



POUR ÊTRE BIEN
DANS SA PEAU
ET DANS SA TÊTE

6

L'autoportrait de votre personnalité

COMPLÉMENT 2

■ Comment composer
avec les différents styles de
personnalité dans le cadre d'une
relation interpersonnelle



L'auteur de ce document estime qu'une meilleure compréhension des caractéristiques propres aux divers styles de personnalité ajoute à la compétence interculturelle et contribue de façon importante à l'établissement et au maintien de relations interpersonnelles saines et enrichissantes.

C'est dans cette optique qu'il propose au lecteur, dans ce deuxième complément à *L'autoportrait de votre personnalité*, un certain nombre de moyens de composer avec la ou les personnes qui comptent pour lui.

L'autoportrait de votre personnalité vous permet, ainsi qu'à ceux avec qui vous entretenez des relations suivies sur un plan personnel, de « visualiser » les diverses facettes qui composent votre personnalité et de comprendre pourquoi vous pensez, vous travaillez, vous aimez et vous agissez comme vous le faites. L'exercice suggéré dans ce dernier document est essentiel à la compréhension de ce complément.

Sept autres documents d'information, qui composent la série « Pour être bien dans sa peau et dans sa tête », ainsi qu'une bande vidéo qui présente des extraits d'un échange entre le docteur Henri Laborit et des membres du personnel d'Hydro-Québec sont aussi disponibles.

Mise en garde

Les moyens proposés dans ce document sont uniquement destinés aux personnes qui consentent à s'en servir afin d'établir ou de préserver une bonne relation entre elles.

Mieux connaître l'autre pour mieux composer avec sa façon d'être

Établir et maintenir une relation saine et enrichissante avec une personne nécessite, de l'avis de nombreux spécialistes, la maîtrise de diverses compétences. Parmi celles-ci : l'apprentissage des moyens de communiquer efficacement, d'exprimer ses sentiments de façon appropriée, de résoudre des problèmes, de négocier des changements ou des compromis acceptables, etc.

Pour être efficaces, ces compétences, aussi utiles soient-elles, doivent toutefois tenir compte de la façon particulière d'agir et de penser de chaque personne. Chacun d'entre nous a, en effet, une culture et une personnalité propres. Connaître ces particularités accroît significativement la capacité d'acquérir une « compétence interculturelle ».

La maîtrise de cette compétence suppose de mieux comprendre, de mieux accepter et de mieux composer avec les valeurs et les façons de se comporter de l'autre. Elle permet d'éviter les malentendus et les conflits potentiels lors d'échanges entre des personnes qui ont des cultures individuelles et des styles de personnalité différents.

C'est dans cette perspective que ce document présente quelques moyens de composer avec chacun des styles de personnalité.

Essentiellement, les moyens proposés s'adressent à toutes celles et à tous ceux qui désirent tirer le meilleur profit des relations que, quotidiennement, nous entretenons avec les personnes qui font partie de notre cadre de vie.




Comment utiliser ce document

Vous-même et votre partenaire avez complété le questionnaire et tracé vos autoportraits, comme l'explique la démarche présentée dans *L'autoportrait de votre personnalité*. Vous connaissez donc les styles, dominant et secondaires, qui composent les profils de vos personnalités respectives.

Lisez, chacun, les moyens proposés pour mieux composer avec votre style dominant puis, par ordre décroissant, avec vos styles secondaires. Prenez soin, dans chaque cas, de ne souligner que les moyens que vous considérez comme s'appliquant à vous-même. C'est en les réunissant que vous pourrez identifier et partager les moyens susceptibles de contribuer au maintien d'une relation saine et riche entre vous deux.

Rappelez-vous que le questionnaire permet de déceler une tendance et non une certitude en ce qui touche les traits de caractère et les comportements propres aux divers styles de personnalité. Enfin, ne perdez pas de vue qu'un profil de personnalité est une mosaïque constituée par un ensemble de styles, tous considérés comme normaux, chacun avec ses points forts et ses sources de problèmes.

L'emploi exclusif du masculin n'a pour objet que d'alléger le texte.



Quelques moyens de composer avec un Perceptif dans le cadre d'une relation interpersonnelle

Témoignez-lui de la considération

Le Perceptif vous apparaîtra comme quelqu'un qui a beaucoup de confiance en soi, indépendant et plein d'assurance. Vous ne réalisez peut-être pas qu'il a besoin qu'on lui témoigne fréquemment de la considération, de l'estime.

N'hésitez pas à faire les premiers pas

Le Perceptif peut être lent à s'engager dans une relation, à faire confiance. Si cette personne fait depuis peu partie de votre entourage, n'hésitez pas à faire les premiers pas, votre persistance vous servira.

Sa réserve n'est pas nécessairement de l'indifférence

Ne vous méprenez pas : à moins qu'il n'accepte librement d'exprimer ses émotions, vous n'arriverez pas à briser ce mur qui ressemble à de l'indifférence. Le Perceptif ne se livre pas facilement, inutile même d'essayer. Acceptez sa réserve ; si la relation que vous avez établie dure, c'est qu'il tient à vous.

Respectez son autonomie

Évitez d'entrer en compétition avec lui, il n'aime pas les jeux de pouvoir. Le Perceptif a besoin de contrôler pleinement sa destinée. Respectez ce besoin, sinon il s'éloignera de vous.

Soyez diplomate

Si vous critiquez un Perceptif, attendez-vous à ce qu'il se défende. Les Perceptifs n'acceptent les blâmes que difficilement. Ils sont prompts à se laisser entraîner dans une mêlée, rendant coup pour coup, argument pour argument, jusqu'à ce que l'un des deux abandonne. S'il essaie de vous faire porter le blâme, laissez aller les choses, ne commencez pas par vous défendre, exprimez plutôt vos sentiments sans critiquer ni chercher de coupable. Expliquez-lui que vous ne cherchez qu'à améliorer votre relation. À moins que vous ne soyez vous aussi un Perceptif, tentez d'être celui qui guide vers la solution constructive d'un conflit.

Prenez les devants

Le Perceptif n'est guère à l'aise en société. Prenez les devants ; il appréciera votre plus grande facilité à établir des contacts avec les autres.

Ne le taquez pas

Le Perceptif a souvent un bon sens de l'humour... mais pas quand il s'exerce à son endroit !

Ne sous-estimez pas ses inquiétudes

S'il exprime des doutes à propos de votre loyauté à son égard, ne prenez pas ses inquiétudes à la légère. Rassurez-le, encore et encore.

Sachez qu'il ne pardonne pas facilement

Si vous avez offensé un Perceptif, volontairement ou non, sachez qu'il peut longtemps vous garder rancune. S'il ne vous pardonne pas, pourquoi ne lui pardonneriez-vous pas ?



Laissez-le être ce qu'il est

Ne commettez pas l'erreur, fréquente en face d'un Solitaire, de le pousser à être comme tout le monde. Le Solitaire est généralement compétent et responsable. Respectez ce qu'il est, même si parfois vous avez l'impression que vous ne vivez pas dans le même monde.

Respectez son besoin de solitude

Pour de nombreux Solitaires, la vie en société, c'est l'enfer ! Ne présumez pas qu'il est malheureux parce qu'il est seul ; il peut même vous prendre en pitié parce qu'à ses yeux vous avez constamment besoin des autres. Ne pensez pas qu'il est mal à l'aise parce qu'en votre présence il préfère se taire. Ne le forcez pas à parler, ne tentez pas de meubler les silences par du bavardage.

Recherchez d'autres signes de considération

Pour un Solitaire, être avec quelqu'un, c'est l'apprécier. Recherchez chez lui d'autres signes d'attachement que ceux auxquels vous êtes habitué.


Laissez-lui suffisamment de temps pour être seul

Tous ceux qui possèdent, ne fut-ce qu'un peu, des caractéristiques de la personnalité Solitaire ont besoin de temps à eux pour se sentir bien, adapté et productif.

Faites appel à la logique

Si vous avez un problème à résoudre, faites appel à des arguments raisonnés, pas aux émotions, auxquelles le Solitaire est moins sensible.

**Quelques moyens
de composer avec
un Solitaire dans le
cadre d'une relation
interpersonnelle**



**Quelques moyens
de composer avec
un Original dans le
cadre d'une relation
interpersonnelle**

Acceptez qu'il soit différent

Pour lui, être Original fait partie de sa personnalité ; ce n'est pas un caprice. Acceptez-le et tentez d'en profiter. Si vous recherchez en lui des traits de personnalité trop conventionnels, vous passez à côté !

Ne l'obligez pas à se conformer

Ne tentez pas de faire en sorte qu'il obéisse aux conventions mais ne vous croyez pas non plus obligé de vous conformer à sa façon d'être. Distinguez plutôt ce qui vous différencie ; imaginez des compromis ou songez à suivre des chemins différents.

Partagez ses intérêts

Vous comme lui, vous avez peut-être avantage à partager vos intérêts mutuels. Au moins, tentez de mieux connaître ce qui l'intéresse.

Donnez-lui du temps pour lui

Certains peuvent se sentir coincés par les responsabilités conventionnelles si celles-ci les empêchent de consacrer assez de temps à leurs intérêts, ce qui peut les rendre malheureux et insatisfaits.

Chargez-vous des responsabilités courantes

Vous êtes sans doute, plus que lui, conscient de la nécessité des conventions et des obligations quotidiennes. Acceptez ce fait et chargez-vous-en.



**Quelques moyens
de composer avec
un Audacieux
dans le cadre
d'une relation
interpersonnelle**

Prenez-y plaisir

Ayez du plaisir avec lui, prenez le bon côté des choses. Mais faites quand même attention ! Les Audacieux sont charmants, flatteurs, désarmants et parfois manipulateurs.

Ne vous faites pas d'illusions

C'est à vous d'être flexible. Ne pensez pas être capable d'amener l'Audacieux à changer. S'il ne correspond pas à vos critères, s'il ne vous apporte pas ce dont vous avez besoin... c'est à vous de changer !

Ne le retenez pas

L'Audacieux a besoin de liberté ; il ne fait que ce qui lui plaît. Apprenez à vous satisfaire de cette relation non traditionnelle, quitte à prendre des vacances chacun de votre côté ! Ne l'empêchez pas de partir... il reviendra plus facilement.

Décidez à sa place

Les Audacieux ont de la difficulté à prendre certaines décisions qui relèvent de la planification quotidienne. N'attendez pas qu'il le fasse, prenez-les à sa place.

Restez vous-même

Maintenir une relation avec un Audacieux n'est pas facile. Vous aurez besoin d'y mettre du vôtre. N'attendez pas de lui qu'il vous aide à améliorer l'estime que vous avez de vous-même ; les Audacieux ne sont pas spontanément sensibles aux besoins ou aux sentiments de leurs vis-à-vis.



**Quelques moyens
de composer avec
un Passionné
dans le cadre
d'une relation
interpersonnelle**

Acceptez d'être placé sur un piédestal

Le Passionné a besoin de vous idéaliser. Acceptez-le. Toutefois, attendez-vous à sa déception lorsque vous vous montrerez sous votre vrai jour : humain et faillible.

Descendez de votre piédestal

Vous devrez rappeler à votre interlocuteur — et peut-être à vous-même — que vous n'êtes qu'un simple mortel... parfois égoïste, faible et même injuste ! Les Passionnés ont tendance à considérer les autres comme tout blancs ou tout noirs. Rappelez-lui que la réalité est plus souvent grise.

Ne soyez pas étonné : une peccadille le met hors de lui

Ne soyez pas étonné par ses sautes d'humeur. Un rien le fait réagir. Soyez celui qui adopte une approche logique, il lui sera plus facile de voir le côté positif des choses.

Amenez-le à expliquer

Les Passionnés s'attendent d'habitude à ce que vous compreniez pourquoi ils réagissent ainsi. Évitez les pertes de temps et les problèmes éventuels : demandez-lui simplement de vous expliquer ce qui ne va pas.

Manifestez-lui votre considération

Le Passionné a besoin de votre considération. Il est souvent difficile, impétueux et exigeant, mais il est aussi courageux, captivant et capable de beaucoup de dévouement. Faites-lui savoir que vous l'appréciez.



Ne lui rognez pas les ailes

Vous êtes attiré par le Théâtral. C'est normal : vous aimez sa spontanéité, son sens de la passion et son amour du bon temps. Laissez-le vous guider à travers les relations sociales, les petits à-côtés qui mettent du piquant dans la vie. Profitez de la richesse des expériences qu'il rend possibles.

Dites-lui que vous l'appréciez, mais ne mentez pas

Le Théâtral a besoin que vous réagissiez ouvertement. Dites-lui que vous l'appréciez, mais soyez honnête car si vous n'êtes pas sincère dans vos compliments, son intuition le détectera.

Soyez réaliste

Faites-vous une raison : le Théâtral n'est pas à son mieux quand il s'agit de gérer des ressources financières, de planifier. Aidez-le en supervisant l'agencement de son emploi du temps ; rappelez-lui de tenir un registre de ses dépenses.


Ne lui gardez pas rancune

Le Théâtral n'est pas rancunier. Ne le soyez pas non plus. D'accord, il est impétueux, votre dernière engueulade était mémorable ! Mais rappelez-vous que lui, il aura tout oublié après quelques heures... Il ne comprendra pas que vous persistiez à lui en vouloir. Oubliez votre colère.

Ne soyez pas jaloux

Le Théâtral aime charmer. Si vous êtes jaloux, demandez-vous si vous avez vraiment raison de l'être. Si tout va bien entre vous, dites-vous qu'il ne songe qu'à bien paraître aux yeux des autres, sans que ça aille plus loin. Soyez content des attentions que les autres lui prodiguent et faites la fête vous aussi !

Quelques moyens de composer avec un Théâtral dans le cadre d'une relation interpersonnelle



**Quelques moyens
de composer avec
un Sûr de lui dans le
cadre d'une relation
interpersonnelle**

Laissez-le être « numéro un »

Il en a besoin. Vous devrez accepter et respecter cette facette de sa personnalité. Profitez de ses succès et des aspects intéressants qu'il apporte à votre relation.

Donnez-lui de l'attention

Pour conserver son attention, vous devrez lui en donner. Beaucoup, même ! Admettez que vous avez davantage de capacité que lui à prodiguer de l'attention aux autres. Votre relation est à ce prix. Mais n'oubliez pas que vous existez, vous aussi.

Aimez-vous vous-même


Faites attention de ne pas lier l'estime que vous avez de vous-même à la quantité d'amour et d'attention que votre partenaire vous donne. Aimez-vous vous-même, quoi qu'il arrive.

Ne le jugez pas

Si vous avez un différend avec un Sûr de lui, contentez-vous d'exprimer ce que vous ressentez, sans le juger. Rappelez-vous que le Sûr de lui est sensible à la critique. Il pourrait bien refuser d'admettre que vous avez raison, mais sachez qu'il en tiendra quand même compte. Malgré son orgueil, il est capable de changer de comportement.

Exprimez-vous

Gardez le contact. Dites-lui ce que vous ressentez, même pour des choses banales. Vous le garderez ainsi bien informé de vos sentiments à son égard et vous éviterez peut-être des conflits.



Quelques moyens de composer avec un Sensible dans le cadre d'une relation interpersonnelle

Appréciez votre chance

Les Sensibles sont des gens loyaux. L'amitié est pour eux une valeur importante. Considérez-vous chanceux d'être parmi les quelques privilégiés qu'il accepte dans son entourage.

Acceptez ses limites

Le Sensible a des défauts. Qui n'en a pas ? Il n'est guère à l'aise avec les étrangers ? Et alors, cela vous dérange-t-il vraiment ?

N'insistez pas

Le Sensible veut faire plaisir aux autres. Mais n'insistez pas pour qu'il fasse certaines choses dans ce seul but. Certaines activités, par exemple sociales, lui répugnent.

Faites des compromis


Si vous prévoyez faire quelque chose qui sort de l'ordinaire et que votre partenaire hésite par insécurité, imaginez un compromis. Vous l'encouragerez ainsi à aller un peu plus loin qu'il n'avait prévu.

Guidez-le

Le Sensible craint l'inconnu ; aidez-le mais n'en faites pas trop. Valorisez chacune de ses nouvelles conquêtes.

Soyez attentif

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs de ses craintes et rassurez-le. Si son anxiété vous paralyse, parlez-en avec lui. Dites-lui que vous recherchez une solution satisfaisante pour vous deux.



**Quelques moyens
de composer avec
un Dévoué dans le
cadre d'une relation
interpersonnelle**

Il aime faire plaisir

Le Dévoué aime rendre service, faire plaisir. Ne l'en empêchez pas. Ne vous en sentez pas coupable, c'est dans sa nature.

Ne le prenez pas pour acquis


Le Dévoué cherchera à anticiper vos besoins, quitte à faire passer vos intérêts avant les siens. Dites-vous qu'il attend peut-être la même chose de vous. Exprimez-lui fréquemment votre appréciation ; il en a grand besoin car il a souvent l'air d'être plus confiant en lui-même qu'il ne l'est en réalité.

Attention aux critiques

Souvenez-vous qu'en le critiquant, il sera amené à douter de lui-même. En situation de conflit, rassurez-le autant que possible et résistez à la tentation de lui faire porter tout le blâme, mais pas au point de négliger de résoudre ce qui vous oppose.

Ne vous fiez pas aux apparences

Plus une personne appartient au style Dévoué, plus elle aura tendance à exprimer des opinions que vous voulez entendre, même si son avis est tout autre. À moins que vous soyez sûr qu'elle pense ce qu'elle dit, ne vous y fiez pas.



**Quelques moyens
de composer avec
un Consciencieux
dans le cadre
d'une relation
interpersonnelle**

De l'humour et de la tolérance, SVP !

Laissez-le à ses habitudes. N'insistez pas pour qu'il termine sa journée de travail en même temps que vous, il ne peut relaxer tant qu'il n'a pas l'impression d'avoir tout terminé.

Restez souple

Acceptez-le tel qu'il est. Si votre relation est intime, développez vos propres champs d'intérêts ; n'essayez pas de le changer.

N'attendez pas de compliment


Le Consciencieux est ainsi fait ! Ne jugez pas la considération qu'il éprouve à votre endroit par le nombre de compliments qu'il vous adresse. Mais si vous cherchez à lui faire plaisir, sachez qu'il l'apprécie... intérieurement.

Évitez les confrontations

Le Consciencieux doit gagner, c'est dans sa nature. Il peut argumenter *ad nauseam*. Évitez l'escalade des hostilités en disant simplement que vous le comprenez.

Appréciez la sécurité qu'il offre

Vivre ou travailler avec un Consciencieux apporte de la stabilité et de la sécurité. Il s'occupe d'une foule de détails. Dites-lui que vous l'appréciez, il a besoin de l'entendre.



Quelques moyens de composer avec un Placide dans le cadre d'une relation interpersonnelle

Acceptez-le tel qu'il est

N'essayez pas de le changer pour l'amener à satisfaire vos besoins, vous n'y arriverez pas. Demandez-vous quelles sont ses qualités et appréciez-le pour ça.

Tentez de coexister

En cas de différends entre vous deux, demandez-vous si vos difficultés mutuelles ne proviennent pas d'une incompatibilité entre vos deux systèmes de valeurs. Plutôt que de juger, essayez de voir comment vous pouvez coexister. Essayez de comprendre sa façon de voir le monde.

Soyez réaliste

Côtoyer un Placide peut parfois demander des sacrifices. Pouvez-vous le faire sans éprouver d'amertume ? N'attendez pas qu'il devine vos aspirations, dites-les-lui et expliquez-lui comment il peut les satisfaire.

Offrez votre aide, mais...


Les personnes de type Placide peuvent être très affirmatives quand il s'agit de défendre leur droit de faire ce qu'il leur plaît quand ça leur plaît. Offrez votre aide dans le cadre d'un projet commun ; mais s'il refuse, ne le prenez pas mal. Essayez de trouver une autre façon de l'amener à lui faire faire ce que vous souhaitez.

Amenez-le à s'exprimer

S'il semble en colère, demandez-lui ce qui ne va pas. Les Placides ont généralement de la difficulté à exprimer directement leurs ressentiments.

Prenez-en soin

Le Placide a toujours besoin d'attention. Tentez de savoir ce qu'il aime, partagez ses plaisirs. Il pourrait bien faire la même chose pour vous.



Quelques moyens de composer avec un Fonceur dans le cadre d'une relation interpersonnelle

C'est lui qui mène !

Le Fonceur peut être facile à vivre... à condition d'admettre que c'est lui qui mène ! Même si vous croyez avoir une forte personnalité, vous n'arriverez pas à être aussi fort que lui. Dans une relation plus intime, il vous faudra accepter de vivre une continuelle lutte de pouvoir. Si vous ne pouvez vous y résoudre, vous serez malheureux.

Ne contestez pas son autorité

Si vous tenez à maintenir de bonnes relations avec un Fonceur, ne contestez pas son autorité. Ne croyez pas gagner son respect en vous montrant plus fort que lui. Le Fonceur apprécie surtout la loyauté des membres de son entourage. Si la solution d'un litige devait vous donner raison, laissez-lui au moins sauver la face. Apprenez à connaître les limites qu'il vous a tracées. Ne les franchissez pas ; n'en faites ni plus ni moins que ce qu'il vous demande.

Conservez votre estime personnelle

Ce n'est pas parce que vous êtes en face d'une personnalité forte que vous devez adopter une attitude de faiblesse. Il est facile pour le Fonceur de bousculer les autres, de les dominer. Pour obtenir son respect, soyez affirmatif ; négociez fermement mais sans être compétitif. Ne laissez pas le Fonceur prendre le pas sur vous car son attitude pourrait devenir méprisante à votre endroit.

Ne cherchez pas à gagner

En cas de conflit, ne cherchez pas à gagner. N'insistez pas pour qu'il reconnaisse ses torts, n'adoptez pas une attitude du genre « c'est ça ou rien ! ». Ménagez des compromis, négociez des concessions de part et d'autre. Demandez-vous si la victoire vaut le prix de votre relation.

Faites appel à sa raison


Pas aux émotions. Le Fonceur se préoccupe peu des émotions des autres. Si vous voulez faire valoir votre point de vue, expliquez-en les avantages concrets, laissez de côté les arguments émotifs.

Apprenez à composer avec ses règles

N'adoptez pas une attitude de méfiance ou de rébellion par rapport à ses opinions. Montrez-lui que vous respectez ses règles... tout en faisant discrètement ce que vous croyez justifié.

Admettez qu'il a « tout un caractère » !

Ne jouez pas avec le feu. Évitez de le provoquer. S'il est en colère, n'ajoutez pas la vôtre ; ne vous vengez pas. Prenez du recul et cherchez d'autres solutions au conflit.



Quelques moyens de composer avec un Altruiste dans le cadre d'une relation interpersonnelle

Reconnaissez ses efforts

L'Altruiste est gêné par les compliments. Quand vous le remerciez, il dit toujours « ce n'est rien, je vous en prie ». Mais, dans le fond, il a besoin de savoir que vous avez remarqué ce qu'il a fait pour vous.

Aidez-le à relaxer

L'Altruiste se sent obligé de donner, d'aider, de faire quelque chose pour d'autres. Aidez-le à relaxer : suggérez-lui de prendre les choses plus calmement et, pourquoi pas ?, de prendre quelques moments de répit avec vous.

Apprenez à décoder son langage

Quand il vous dit « De grâce, ne me remerciez pas », cela veut peut-être dire « Je me sens mal à l'aise de vos compliments, mais merci quand même... ». L'Altruiste ne dit pas ce qu'il pense, mais ce n'est pas de l'hypocrisie, sachez-le.

Ne soyez pas embarrassé par sa sollicitude

Dans sa nature, l'Altruiste pense d'abord aux autres, à faire plaisir. Appréciez cette facette de sa personnalité, ne vous mettez pas en colère même si, parfois, ses démarches sont maladroites...

N'en abusez pas

Certains Altruistes en font trop. Ils veulent vous faire plaisir à tout prix. Ils sont vraiment très, très généreux. N'en faites pas votre esclave pour autant. Si l'Altruiste est incapable d'établir une limite raisonnable, faites-le à sa place mais expliquez-lui pourquoi, sans le blesser.

Faites quand même votre part

Assumez votre juste part de responsabilités. Ne le laissez pas se surcharger pour vous faire plaisir. Vous maintiendrez ainsi une relation équilibrée en limitant sa tendance à vouloir tout faire.

Parlez-en avec lui

Communiquez-lui vos sentiments. Faute de quoi, l'Altruiste ne pourra se rendre compte que vous souhaitez qu'il se comporte autrement.

■ Il est possible d'obtenir d'autres informations sur les relations interpersonnelles dans un contexte de travail en consultant les documents suivants :

- *Comment entretenir de saines relations interpersonnelles au travail*
- *Comment communiquer et travailler avec les autres*
- *Comment se réaliser au travail*

Des exemplaires de ces documents sont disponibles dans votre centre de santé.

L'auteur espère que ce document aura su vous être utile.
Si des questions subsistent, n'hésitez pas à le contacter ou à consulter la version intégrale, en langue anglaise, du livre *The Personality Self-Portrait*.

Traduit et adapté de *The Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love, and Act the Way you Do*, par John M. Oldham, M.D., et Lois B. Morris, publié par Bantam Books, 1990 et 1991, pour le Centre de formation des cadres, groupe Qualité et Ressources humaines, avec la collaboration de la vice-présidence Communications et Relations publiques.

Par : **Pierre Varin**, M. Ps.
Collaboration à la rédaction et éditique : **Marc Ledoux**

© *Comment composer avec les différents styles de personnalité dans le cadre d'une relation interpersonnelle*
par Multi-Health Systems Inc., 1994
Dépôt légal — 4^e trimestre 1994
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-550-09630-4

***Ce document est à l'usage exclusif d'Hydro-Québec.
La permission de le reproduire doit être demandée
par écrit à Multi-Health Systems, Inc., 65 Overlea Blvd,
Toronto (Ontario) M4H 1P1. Tél.: 1-800-268-6011.***

