# Quelle personne êtes-vous ?

Voici un exercice de découverte de soi simple et efficace que vous pouvez faire avec un ami, un collègue, un supérieur, un parent ou tout autre partenaire qui connaît suffisamment votre personnalité et votre caractère.

## Les étapes à suivre :

1. Veuillez cocher les qualités qui vous décrivent le mieux dans la liste. Choisissez-en une douzaine environ.
2. À la suite de la liste des qualités, répertoriez sous la rubrique **« Evaluation personnelle »** celles que vous avez choisies. Sur la colonne de droite, décrivez ce que les mots sélectionnés signifient pour vous. Si vous avez coché « constant », par exemple, vous pourriez indiquer : « Je reste toujours sur un projet jusqu’à ce qu’il soit terminé et je me laisse rarement distraire. »
3. Transmettez les deux listes contenant tous les mots à une ou deux personnes de confiance (ami, collègue, employeur, membre de votre famille ou autre partenaire).
4. Demandez-lui de cocher une douzaine de mots qui vous décrivent. Répertoriez-les ensuite sur la colonne de gauche de la rubrique **« Evaluations d’autrui ».** Voici une façon de présenter les choses :

« J’essaye de savoir comment les autres me perçoivent. Tu veux bien choisir une douzaine de mots dans cette liste qui, selon toi, me décrivent bien ? »

1. Ensuite, discutez avec la personne et demandez-lui pourquoi elle a choisi tel et tel mot. Répertoriez également leurs justifications sur la colonne de droite de la rubrique **« Evaluation d’autrui ».** Vous pouvez engager la discussion comme ceci :

« Tu as entouré « créatif ». Comment ma créativité se manifeste-t-elle ? Dirais-tu que la créativité est importante pour moi en tant que personne ? Y a-t-il d’autres raisons pour lesquelles tu as entouré ce mot ? »

1. Répétez l’exercice avec autant de personnes de confiance que vous le pouvez. Après 3 ou 4 sessions, des thèmes communs devraient émerger. Les perceptions que les autres ont de vous correspondent-elles à votre perception de vous-même ? Il n’est pas exclu que vous vous découvriez des points forts dont vous n’aviez pas idée ! Exprimez donc vos **constats personnels** dans la dernière rubrique.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qualités** | Je me vois | me voit | me voit | me voit | me voit |  | | | | | |
| A l’aise avec l’abstraction |  |  |  |  |  | Attentionné |  |  |  |  |  |
| Adaptable |  |  |  |  |  | Audacieux |  |  |  |  |  |
| Agacé |  |  |  |  |  | Autocritique |  |  |  |  |  |
| Agressif |  |  |  |  |  | Autonome |  |  |  |  |  |
| Aimant |  |  |  |  |  | Autoritaire |  |  |  |  |  |
| Aimant s’amuser |  |  |  |  |  | Aventureux |  |  |  |  |  |
| Alarmiste |  |  |  |  |  | Axé sur l’action |  |  |  |  |  |
| Ambitieux |  |  |  |  |  | Bâtisseur |  |  |  |  |  |
| Amer |  |  |  |  |  | Bâtisseur d’équipe |  |  |  |  |  |
| Amical |  |  |  |  |  | Bavard |  |  |  |  |  |
| Amusé |  |  |  |  |  | Bien informé |  |  |  |  |  |
| Analytique |  |  |  |  |  | Boudeur |  |  |  |  |  |
| Angoissé |  |  |  |  |  | Calme |  |  |  |  |  |
| Anxieux |  |  |  |  |  | Centré sur le client |  |  |  |  |  |
| Apeuré |  |  |  |  |  | Chagriné |  |  |  |  |  |
| Assuré |  |  |  |  |  | Chaleureux |  |  |  |  |  |
| Astucieux |  |  |  |  |  | Changeant |  |  |  |  |  |
| Charismatique |  |  |  |  |  | Diplomate |  |  |  |  |  |
| Circonspect |  |  |  |  |  | Direct |  |  |  |  |  |
| Clément |  |  |  |  |  | Discipliné |  |  |  |  |  |
| Cœur tendre |  |  |  |  |  | Discret |  |  |  |  |  |
| Cohérent |  |  |  |  |  | Distant |  |  |  |  |  |
| Compétent |  |  |  |  |  | Dominant |  |  |  |  |  |
| Compréhensif |  |  |  |  |  | Doué |  |  |  |  |  |
| Concentré |  |  |  |  |  | Doué pour les études |  |  |  |  |  |
| Conciliant |  |  |  |  |  | Doux |  |  |  |  |  |
| Conservateur |  |  |  |  |  | Dynamique |  |  |  |  |  |
| Constant |  |  |  |  |  | Efficace |  |  |  |  |  |
| Consterné |  |  |  |  |  | Émotif |  |  |  |  |  |
| Content |  |  |  |  |  | Empathique |  |  |  |  |  |
| Content de soi |  |  |  |  |  | En colère |  |  |  |  |  |
| Contenté |  |  |  |  |  | Encourageant |  |  |  |  |  |
| Contrarié |  |  |  |  |  | Énergique |  |  |  |  |  |
| Coopératif |  |  |  |  |  | Engagé |  |  |  |  |  |
| Courageux |  |  |  |  |  | Ennuyé |  |  |  |  |  |
| Entêté |  |  |  |  |  | Fiable |  |  |  |  |  |
| Ennuyeux |  |  |  |  |  | Fier |  |  |  |  |  |
| Enthousiaste |  |  |  |  |  | Flexible |  |  |  |  |  |
| Entreprenant |  |  |  |  |  | Fort |  |  |  |  |  |
| Équipier |  |  |  |  |  | Fou |  |  |  |  |  |
| Esprit de compétition |  |  |  |  |  | Franc |  |  |  |  |  |
| Étourdi |  |  |  |  |  | Frustré |  |  |  |  |  |
| Exceptionnel |  |  |  |  |  | Gai |  |  |  |  |  |
| Excitant |  |  |  |  |  | Généreux |  |  |  |  |  |
| Expansif |  |  |  |  |  | Gentil |  |  |  |  |  |
| Expérimenté |  |  |  |  |  | Honteux |  |  |  |  |  |
| Expert |  |  |  |  |  | Hostile |  |  |  |  |  |
| Expression claire et aisée |  |  |  |  |  | Humilié |  |  |  |  |  |
| Facétieux |  |  |  |  |  | Hypersensible |  |  |  |  |  |
| Facile à vivre |  |  |  |  |  | Hystérique |  |  |  |  |  |
| Factuel |  |  |  |  |  | Idéaliste |  |  |  |  |  |
| Faible |  |  |  |  |  | Imaginatif |  |  |  |  |  |
| Ferme |  |  |  |  |  | Impatient |  |  |  |  |  |
| Imprudent |  |  |  |  |  | Jaloux |  |  |  |  |  |
| Impuissant |  |  |  |  |  | Joyeux |  |  |  |  |  |
| Impulsif |  |  |  |  |  | Large d’esprit |  |  |  |  |  |
| Indécis |  |  |  |  |  | Lent |  |  |  |  |  |
| Indépendant |  |  |  |  |  | Logique |  |  |  |  |  |
| Indifférent |  |  |  |  |  | Loyal |  |  |  |  |  |
| Individualiste |  |  |  |  |  | Maîtrise de soi |  |  |  |  |  |
| Indulgent |  |  |  |  |  | Manque d’ambition |  |  |  |  |  |
| Influent |  |  |  |  |  | Méditatif |  |  |  |  |  |
| Inhabituel |  |  |  |  |  | Méfiant |  |  |  |  |  |
| Initiateur |  |  |  |  |  | Méprisant |  |  |  |  |  |
| Innovant |  |  |  |  |  | Méthodique |  |  |  |  |  |
| Inquiet |  |  |  |  |  | Minutieux |  |  |  |  |  |
| Insensible |  |  |  |  |  | Modeste |  |  |  |  |  |
| Insouciant |  |  |  |  |  | Motivé |  |  |  |  |  |
| Instruit |  |  |  |  |  | Mûr |  |  |  |  |  |
| Intellectuel |  |  |  |  |  | Naïf |  |  |  |  |  |
| Introspectif |  |  |  |  |  | Objectif |  |  |  |  |  |
| Obstiné |  |  |  |  |  | Pionnier |  |  |  |  |  |
| Opiniâtre |  |  |  |  |  | Plein d’humour |  |  |  |  |  |
| Opportun |  |  |  |  |  | Plein de remords |  |  |  |  |  |
| Ordonné |  |  |  |  |  | Plein de ressources |  |  |  |  |  |
| Orienté sur les tâches |  |  |  |  |  | Plein de tact |  |  |  |  |  |
| Ouvert |  |  |  |  |  | Ponctuel |  |  |  |  |  |
| Passionné |  |  |  |  |  | Positif |  |  |  |  |  |
| Patient |  |  |  |  |  | Pragmatique |  |  |  |  |  |
| Pénétrant |  |  |  |  |  | Pratique |  |  |  |  |  |
| Pensée stratégique |  |  |  |  |  | Précis |  |  |  |  |  |
| Perdu |  |  |  |  |  | Prévisible |  |  |  |  |  |
| Performant |  |  |  |  |  | Prise de risque |  |  |  |  |  |
| Perplexe |  |  |  |  |  | Proactif |  |  |  |  |  |
| Persévérant |  |  |  |  |  | Professionnel |  |  |  |  |  |
| Perspicace |  |  |  |  |  | Protecteur |  |  |  |  |  |
| Persuasif |  |  |  |  |  | Prudent |  |  |  |  |  |
| Perturbé |  |  |  |  |  | Pudique |  |  |  |  |  |
| Piégé |  |  |  |  |  | Rapide |  |  |  |  |  |
| Rationnel |  |  |  |  |  | Sensible |  |  |  |  |  |
| Réactif |  |  |  |  |  | Serein |  |  |  |  |  |
| Réaliste |  |  |  |  |  | Sérieux |  |  |  |  |  |
| Rebelle |  |  |  |  |  | Serviable |  |  |  |  |  |
| Reconnaissant |  |  |  |  |  | Simple |  |  |  |  |  |
| Rejeté |  |  |  |  |  | Sincère |  |  |  |  |  |
| Remarquable |  |  |  |  |  | Sociable |  |  |  |  |  |
| Réservé |  |  |  |  |  | Soigné |  |  |  |  |  |
| Résistant |  |  |  |  |  | Soigneux |  |  |  |  |  |
| Résolu |  |  |  |  |  | Solide |  |  |  |  |  |
| Responsable |  |  |  |  |  | Sombre |  |  |  |  |  |
| Réussite |  |  |  |  |  | Sophistiqué |  |  |  |  |  |
| Satisfait |  |  |  |  |  | Soulagé |  |  |  |  |  |
| Sauvage |  |  |  |  |  | Soupçonneux |  |  |  |  |  |
| Sceptique |  |  |  |  |  | Spirituel |  |  |  |  |  |
| Secret |  |  |  |  |  | Spontané |  |  |  |  |  |
| Sens du commerce |  |  |  |  |  | Stimulant |  |  |  |  |  |
| Sens du détail |  |  |  |  |  | Trompé |  |  |  |  |  |
| Stupide |  |  |  |  |  | Unique |  |  |  |  |  |
| Sûr de soi |  |  |  |  |  | Vaincu |  |  |  |  |  |
| Surpris |  |  |  |  |  | Vengeur |  |  |  |  |  |
| Susceptible |  |  |  |  |  | Versatile |  |  |  |  |  |
| Sympathique |  |  |  |  |  | Vicieux |  |  |  |  |  |
| Tenace |  |  |  |  |  | Vigoureux |  |  |  |  |  |
| Tendre |  |  |  |  |  | Visionnaire |  |  |  |  |  |
| Tendu |  |  |  |  |  | Vivant |  |  |  |  |  |
| Terre-à-terre |  |  |  |  |  | Visionnaire |  |  |  |  |  |
| Théorique |  |  |  |  |  | Vivant |  |  |  |  |  |
| Timide |  |  |  |  |  |
| Tolérant |  |  |  |  |  |
| Traditionnel |  |  |  |  |  |
| Tranquille |  |  |  |  |  |
| Travailleur |  |  |  |  |  |
| Triomphant |  |  |  |  |  |
| Triste |  |  |  |  |  |

**Évaluation personnelle**

* Mes réponses

Qualités Justifications

      :

     :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

**Évaluations d’autrui**

* Réponses de       :

Qualités Justifications

      :

     :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

      :

* Réponses de       :

Qualité 1 :

Qualité 2 :

Qualité 3 :

Qualité 4 :

Qualité 5 :

Qualité 6 :

Qualité 7 :

Qualité 8 :

Qualité 9 :

Qualité 10 :

Qualité 11 :

Qualité 12 :

**Constats et conclusions personnelles**