



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## JE SUIS DIGNE DE CONFIANCE

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS SERVIABLE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS SÛR-E DE MOI

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## J'AI LE GOÛT DE L'AVENTURE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS COURAGEUX-SE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS PATIENT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

**JE RESTE DÉCONTRACTÉ-E ET NE STRESSE PAS RAPIDEMENT**

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS ÉMOTIF-VE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**J'AI LE SENS DE L'HUMOUR**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS HONNÊTE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS AMBITIEUX-SE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS BON-NE PERDANT-E**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

**JE SUIS TOUJOURS PONCTUELLE**

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE DÉFENDS LES PLUS FAIBLES**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE M'ADAPTE FACILEMENT À UNE NOUVELLE SITUATION**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS LOYAL-E ENVERS MES AMIS ET MA FAMILLE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS JALOUSE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS POSSESSIVE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## JE SUIS À L'ÉCOUTE DES AUTRES

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

MA PLUS GRANDE FORCE EST :

---

---

MA PLUS GRANDE FAIBLESSE EST :

---

---

MA PLUS GRANDE FORCE DANS MON COUPLE EST :

---

---

QUEL EST TON COMPORTEMENT EN GÉNÉRAL ?

JE SUIS FONCEUR/FONCEUSE

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## JE SUIS ÉNERGIQUE

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS RAPIDE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS DIRECT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS INDÉPENDANT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS EXIGENT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS EXPANSIF-VE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## JE SUIS COMMUNICATIF-VE

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS ENTHOUSIASTE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS DÉMONSTRATIF-VE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS SOCIABLE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS DYNAMIQUE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS CALME

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## JE SUIS ATTENTIONNÉ-E

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS COOPÉRANT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS PATIENT-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS FIABLE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS MODESTE

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## JE SUIS PRÉCIS-E

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

**JE SUIS RÉSERVÉ-E**

PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS FORMEL-LE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS ANALYTIQUE**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS PRUDENT-E**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**JE SUIS RÉFLÉCHI-E**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**QUELS SONT LES MOTS QUI ME DÉFINISSENT LE PLUS DANS  
LE QUESTIONNAIRE CI DESSUS :**

---

---



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

**JE VAIS TE DÉCRIRE PLUSIEURS TENDANCES DE COMPORTEMENTS, DANS LESQUELS TE RETROUVES-TU LE PLUS ? (IL EST POSSIBLE QUE TU TE RETROUVES DANS PLUSIEURS CAS. C'EST QUE TU AS UNE FACILITÉ À T'ADAPTER À L'AUTRE).**

## **Tere tendance de comportement : DIRECTIF**

- Fonceur, je m'obstine à aller de l'avant,
- Je sais ce que je veux
- J'aime les objectifs et les challenges
- Je relève les défis avec l'ambition de la réussite
- La difficulté me stimule et me donne envie de me dépasser
- Je déteste la monotonie
- J'apprécie, ça ne me dérange pas de gérer les problèmes et les conflits
- Je dispose d'une force de caractère qui me porte vers l'avant
- Je déteste me tromper
- Je ne suis pas patient-e
- Je peux être imprévisible et difficile à comprendre
- J'aime quand ça pulse autour de moi
- J'aime être persuasif
- J'ai des difficultés à parler de moi
- Je déteste la routine et la lenteur
- Je n'aime pas perdre la face devant mes amis-es

## **Quand on s'adresse à moi j'aime :**

- Qu'on me parle en se basant sur des faits concrets
- Qu'on se rappelle que j'affectionne l'action
- Qu'on appuie sur le résultat car j'aime gagner
- Qu'on aille à l'essentiel
- Qu'on soit concis et affirmé
- Qu'on oublie pas que je suis un leader dans l'âme
- Qu'on me parle de nouveaux projets et de challenges
- Qu'on me parle avec enthousiasme et dynamisme
- Qu'on fasse preuve de reconnaissance
- De ne pas me donner trop de "cadre"
- Je me projette facilement en mode projet



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## 2ème tendance de comportement : RIGUEUR

- Je suis sérieux-se, respectueux-se des règles
- Je suis organisé-e et structuré-e
- J'aime prendre le temps nécessaire pour bien évaluer, analyser une situation avant d'agir ou de décider
- Je suis plutôt introverti-e et réservé-e
- Je fais preuve de rigueur
- J'apprécie la stabilité
- J'ai un besoin de comprendre permanent
- Les autres me pensent "froid" voir insensible car je m'exprime peu
- Je déteste l'imprévu et la nouveauté à tendance à me faire peur
- Je ne suis pas très à l'aise dans les relations humaines
- J'ai des difficultés à exprimer mes sentiments, mes émotions
- J'aime posé des questions pour être sûr que j'ai bien compris

## Quand on s'adresse à moi :

- prépare ton argumentation si tu dois me soumettre une idée
- j'aime que les choses soient bien ficelés donc quand tu me parles soit structurer et dans le détail
- Éviter d'improviser car ça me met mal à l'aise, voire ça me fait peur
- Mesure tes émotions je n'aime pas le démonstratif
- Ne me donne pas d'explications farfelues car j'aime le réalisme et pragmatisme
- Ne me critique pas, ne m'accuse pas je déteste ça
- J'aime pas qu'on me touche car je ne suis pas tactile
- Je n'aime pas les discussions sans fin

## 3ème tendance de comportement : COOPÉRATIF-VE

- Je suis une personne sensible,
- Je suis patiente
- Je suis nuancé-e
- J'ai un esprit d'équipe
- Je suis à l'écoute
- Je suis empathique et bienveillante
- Les personnes viennent à moi pour se confier et parler car je suis digne de confiance
- J'aime la routine car cela me donne la sécurité nécessaire à mon bien-être
- Je suis introverti-e



## IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

- J'ai du mal à communiquer avec les personnes extraverties et exubérantes
- Je déteste le changement, le désordre et la désorganisation
- J'ai des difficultés à m'exprimer en public
- Je stresse vite,
- Je n'aime pas les conflits
- Je suis lent-e à passer à l'action et à décider
- Je suis sensible
- J'aime conseiller et motiver
- Je n'apprécie pas de prendre des risques, ça me déstabilise

### Quand on s'adresse à moi :

- J'ai besoin d'évoluer dans un environnement sécurisant
- J'ai besoin de créer du lien pour bien communiquer
- J'aime les échanges constructifs
- Résoudre les problèmes est une seconde nature pour moi
- Ne cherche pas à me dominer tu risques de m'effrayer
- Soyez empathique et amical
- Sois calme et patient-e
- Je n'aime pas être brusqué-e
- Je n'aime pas l'agressivité
- Je n'aime pas qu'on me mette la pression

### 4ème tendance de comportement : INFLUENT-E

- Je suis de nature optimiste et enthousiaste
- J'aime être le centre de l'attention
- Je suis spontané-e
- Je peux être original-e
- Je suis extraverti-e
- J'aime improviser
- Je n'aime pas les règles
- Je suis tactile
- Je suis démonstratif émotionnellement
- Je suis créatif-ve
- Je ne tiens pas en place, je commence plusieurs choses à la fois
- Je déteste les conflits
- Je suis très sociable
- Je communique avec joie et passion
- J'aime l'humour
- Je n'aime pas être seul-e



# IDENTIFIER SES FORCES ET SES FAIBLESSES

## Quand on s'adresse à moi :

- J'aime qu'on m'écoute,
- Je peux partir dans tous les sens quand je te parle car j'ai toujours beaucoup d'idées alors soit patient et aide moi à retrouver le fil
- J'adore parler, communiquer, échanger
- J'aime qu'on soit chaleureux et enthousiaste
- Je n'aime pas qu'on m'impose un cadre
- Je n'aime pas qu'on me donne trop de détails
- Le tutoiement ne me dérange pas
- J'aime qu'on me montre que l'on m'apprécie
- J'aime qu'on me fasse rêver
- J'ai besoin de sentir ta sincérité

## QUE VEUX-TU VIVRE DANS TA VIE DE COUPLE ?

---

---

---