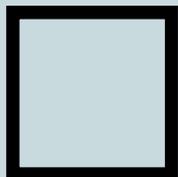
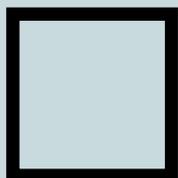


**Mikael Krogerus**

**Roman Tschäppeler**

# Testez-vous

**pour**



**mieux**  
**vous connaître**

**les 62 tests psychotechniques  
fondamentaux  
pour identifier et développer  
vos talents**

# Testez-vous pour mieux vous connaître

À quel point suis-je intelligent ? Suis-je une personne sur qui on peut compter ? Puis-je manager des gens ? Est-ce que je suis un bon communicant ?

Dans ce livre indispensable, vous trouverez :

- **62 tests pour vous remettre en question de façon ludique** : de grands tests connus (QI, GMAT...) mis à la portée de tous pour être facilement utilisés au quotidien.
- **Une réponse simple et immédiate à chaque test** avec des schémas qui aident à mettre de l'ordre dans vos idées.
- **Un véritable espace de travail** : photocopiez, barrez, complétez, développez... Appropriiez-vous les tests et utilisez-les vraiment pour avancer !

AU TRAVAIL, EN COUPLE, EN FAMILLE...  
MIEUX VOUS CONNAÎTRE, C'EST LA CLÉ POUR PROGRESSER  
ET VOUS ÉPANOUIR

**Mikael Krogerus** est finlandais et journaliste pour de grandes références de la presse allemande et suisse.

**Roman Tschäppeler** est suisse. Il est le fondateur et l'actuel PDG d'une agence de communication. Ils ont déjà écrit ensemble le best-seller *Le livre des décisions*, Leduc.s Éditions.

ISBN 979-10-285-0060-3



13 euros  
Prix TTC France

9 791028 500603

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MIKAEL KROGERUS  
ROMAN TSCHÄPELER

# TESTEZ-VOUS POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE

---

L E D U C . S  
E D I T I O N S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>



ou scannez ce code :

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :  
[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com) et sur notre page Facebook :  
**Leduc.s Éditions**

Traduit et adapté de l'allemand par Clémence Malaret  
Titre de l'édition originale : *Das Testbuch*  
Copyright © 2013 by Kein & Aber AG Zürich – Berlin

Illustrations : Carla Schmid  
Maquette : Facompo

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0060-3

## SOMMAIRE

### **Mode d'emploi de ce livre**

Tous au banc d'essai 6

### **Prologue**

Une brève histoire du test 8

### **PERSONNALITÉ ET CARACTÈRE**

#### **N° 01 Le test du tempérament**

Suis-je colérique ? 16

#### **N° 02 Le test de Rorschach**

Suis-je fou ? 20

#### **N° 03 Le test des « Big Five »**

Qui suis-je ? 24

#### **N° 04 Le test de la perception de soi**

Ai-je confiance en moi ? 28

#### **N° 05 Le test du narcissisme**

Suis-je narcissique ? 32

#### **N° 06 Le test de détection de mensonges**

Qui me ment ? 36

#### **N° 07 Le test graphologique**

Que trahit mon écriture ? 38

#### **N° 08 Le test du quotient émotionnel (QE)**

Suis-je doté d'intelligence émotionnelle ? 40

#### **N° 09 Le test de la prise de risque**

Quel est mon rapport à l'argent ? 42

#### **N° 10 Le test des préférences sociales**

Suis-je généreux ? 46

### **CORPS ET SANTÉ**

#### **N° 11 Le test de l'alcoolisme**

Est-ce que je bois trop ? 50

#### **N° 12 Le test de la dépression en deux questions**

Suis-je dépressif ? 52

#### **N° 13 L'indice de masse corporelle (IMC)**

Suis-je trop gros ? 54

#### **N° 14 Le test des pompes**

Suis-je fort ? 56

#### **N° 15 Le test de la détente verticale**

À quelle hauteur suis-je capable de sauter ? 58

#### **N° 16 Le test de Cooper**

Quel est mon degré d'endurance ? 60

#### **N° 17 Le test « sit and reach »**

Quel est mon degré de souplesse ? 62

#### **N° 18 Le test de la cigogne**

Ai-je un bon équilibre ? 64

N° 19 **Le test de la règle**  
Quelle est ma vitesse de réaction ? 66

N° 20 **Le test de l'eau glacée**  
Suis-je sensible à la douleur ? 68

N° 21 **Le test visuel**  
Ai-je besoin de (nouvelles) lunettes ? 70

N° 22 **Le test de la prévalence manuelle**  
Suis-je gaucher ? 72

N° 23 **Le test de la latéralisation**  
Avec quelle moitié de cerveau  
je réfléchis ? 74

N° 24 **Le test ayurvéda**  
Quel est mon *dosha* ? 76

N° 25 **Le test du miroir**  
Suis-je un être humain ? 78

N° 26 **Le test de la montre**  
Mes parents sont-ils déments ? 80

N° 27 **Le test génétique**  
Que révèle mon ADN à mon sujet ? 82

## COMPÉTENCES ET CARRIÈRE

---

N° 28 **Le test de la maximisation**  
Comment est-ce que je prends  
mes décisions ? 86

N° 29 **Le test du type d'apprentissage**  
Comment est-ce que j'apprends  
le mieux ? 88

N° 30 **Le test de l'attention**  
Suis-je concentré ? 90

N° 31 **Le test de la lecture**  
Quelle est ma vitesse de lecture ? 92

N° 32 **Le pré-test**  
Est-ce que j'écris bien ? 94

N° 33 **Le test de la créativité**  
Suis-je créatif ? 96

N° 34 **Le test MPM**  
Quelle est ma vitesse de frappe ? 100

N° 35 **Le test de l'entretien d'embauche**  
Qui suis-je prêt à embaucher ? 102

N° 36 **Le test GMAT**  
Suis-je promis à une belle carrière ? 104

N° 37 **Le test du leadership**  
Quel est mon style de management ? 106

N° 38 **Le test du self-leadership**  
Suis-je capable de me motiver ? 110

N° 39 **Le test du *feng shui***  
Mon poste de travail est-il harmonieux ? 112

N° 40 **Le test du travail**  
Le métier que j'exerce est-il le bon ? 114

N° 41 **Le test du stress**  
Quel équilibre entre ma vie professionnelle  
et ma vie privée ? 118

N° 42 **Le test du QI**  
Suis-je intelligent ? 120

## MODE DE VIE ET SOCIÉTÉ

---

N° 43 <b>Le test FoMO</b>	
Suis-je accro aux médias sociaux ?	132
N° 44 <b>Le test de la politique</b>	
Je me situe où politiquement ?	134
N° 45 <b>Le test de Bechdel</b>	
Suis-je sexiste ?	138
N° 46 <b>Le test de la discrimination</b>	
Suis-je la victime ou le bourreau ?	140
N° 47 <b>Le test de la prospérité</b>	
Suis-je riche ?	142
N° 48 <b>Le test de l'âge</b>	
À quelle date vais-je mourir ?	144
N° 49 <b>Le test du bonheur subjectif</b>	
Suis-je heureux ?	146
N° 50 <b>Le test du partenaire en quatre questions</b>	
Est-ce de l'amour ?	148
N° 51 <b>Le test du sexe</b>	
Comment est ma vie sexuelle ?	150
N° 52 <b>Le test de la relation</b>	
Est-ce que je connais bien mon partenaire ?	152
N° 53 <b>Le test des parents</b>	
Suis-je une bonne mère, un bon père ?	154

## SAVOIR ET CONVICTIONS

---

N° 54 <b>Le test des célébrités</b>	
Ai-je réponse à tout ?	158
N° 55 <b>Le test de <i>Qui veut gagner des millions</i> ?</b>	
Vais-je gagner le million ?	160
N° 56 <b>Le test de l'école</b>	
Mon enfant est-il intelligent ?	162
N° 57 <b>Le test d'Oxbridge</b>	
Suis-je malin ?	164
N° 58 <b>Le test de Turing</b>	
Suis-je en train de parler à un robot ?	166
N° 59 <b>Le test du <i>kôan</i></b>	
Suis-je prêt ?	168
N° 60 <b>Le test de l'au-delà</b>	
Vais-je aller au ciel ?	170
N° 61 <b>L'effet Barnum</b>	
Sommes-nous tous égaux ?	172
N° 62 <b>Le test d'hypothèse de Bayes</b>	
Mes suppositions sont-elles justes ?	174

## ANNEXES

---

<b>Un peu de théorie sur les tests</b>
<b>Bibliographie</b>
<b>Remerciements</b>
<b>Les auteurs</b>
<b>Notes</b>

# Tous au banc d'essai

---

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Nous vivons à la grande époque des tests. Avant même que tout commence, nous passons un test (le test de grossesse), et une fois que tout est fini, nous repassons un test (pour déterminer la cause du décès). Et entre les deux ? Du berceau au lit de mort, on nous traque sans cesse avec des enquêtes, des classements et des formulaires à remplir : diagnostic prénatal, classement PISA, baccalauréat, permis de conduire, examens de fin d'études, test de QI, test de QE, test à l'effort, test de dépression, test de démence – bref, la vie tout entière est un test grandeur nature, et nous en sommes réduits au rôle de postulants.

## CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE

Cet ouvrage vise à satisfaire tous vos besoins de mise à l'épreuve et de vérification. Il rassemble 62 tests – célèbres ou non, traditionnels ou tout nouveaux – destinés à vous aider à interpréter votre vie. Nombreux sont ceux que vous pouvez faire tout de suite (le métier que j'exerce est-il le bon ? Est-ce que je connais bien mon partenaire ? Est-ce que je bois trop ?). D'autres tests vous donnent un avant-goût et des conseils sur la façon de se comporter lors d'événements importants de votre vie (le test de détection de mensonges, le test de Rorschach, le GMAT).

Chaque chapitre explique l'origine du test, les critiques dont il fait éventuellement l'objet, et ce que son résultat dit de vous. Ces tests ne sont pas conçus pour vérifier le fonctionnement de machines, la qualité de marchandises ou de méthodes. Ils ne portent que sur vous et votre vie. Ne vous attendez pas non plus à des horoscopes du type de ceux que l'on trouve dans la presse people. Ces tests sont (pour la plupart) fiables et suivent des procédures scientifiquement éprouvées. Ce qui vous attend, ce sont avant tout des tests amusants et rapides à faire, dont les résultats peuvent donner lieu à des discussions approfondies.

## QU'ENTEND-ON PAR « TEST » ?

Un test, c'est une méthode pour mesurer quelque chose. On distingue en général les tests binaires, les tests quantitatifs et les tests qualitatifs. Les tests binaires séparent les résultats en deux catégories : positif/négatif, faux/vrai, enceinte/pas enceinte. Les tests quantitatifs placent vos résultats sur une échelle et les comparent avec les résultats d'autres personnes. C'est le cas par exemple des tests de QI ou des tests sportifs. Les tests qualitatifs donnent lieu à des résultats descriptifs et à des typologies. Les tests sont en tout cas des instruments puissants. Ils opèrent une discrimination, en traçant

une frontière entre ce qui est normal et ce qui est fou, entre nous et les autres, entre ce qui est supérieur et ce qui est inférieur à la moyenne.

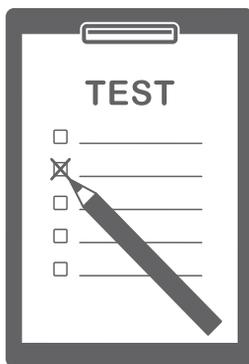
### COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Vous pouvez feuilleter ce livre au hasard, en commencer la lecture à n'importe quelle page, vous interrompre, puis reprendre où vous en étiez. Testez-vous vous-même, mais aussi vos amis, vos collègues et les membres de votre famille. Ce livre a été écrit pour tous les curieux. Car les tests ne visent pas uniquement à mettre les gens dans des cases. Ils aident avant tout les gens à s'orienter : qui suis-je ? Que suis-je capable

d'accomplir ? Où en suis-je par rapport aux autres ? Ce n'est que lorsque l'on sait où l'on en est que l'on peut découvrir où l'on veut aller.

### C'EST PARTI !

Si vous êtes plutôt du genre pratique et que vous souhaitez commencer tout de suite à tester votre vie, rendez-vous page 16 pour le premier test. Si vous préférez d'abord avoir un aperçu théorique et apprendre par exemple quel a été le premier test de l'histoire de l'humanité, commencez par lire le prologue, qui vous présentera « Une brève histoire du test », à la page suivante.



# Une brève histoire du test

Le concept de test est vieux comme le monde. Depuis toujours, quatre questions sont constamment soumises à examen : « Es-tu coupable ? », « Es-tu capable ? », ou encore : « Qui suis-je ? » et « Suis-je malade ? ».

La question de la culpabilité nous vient de la Bible : prenant la forme d'un serpent rusé, Dieu a testé la résistance d'Adam et Ève face à la tentation de la pomme. Et ces derniers ne surent résister. Dans le Livre des Nombres, on trouve le plus célèbre des tests d'infidélité : une femme soupçonnée par son mari jaloux d'avoir fauté doit boire un mélange d'eau consacrée et de poussière. Si son ventre et ses hanches enflent, elle sera considérée comme coupable.

L'Inde ancienne nous a livré un test de détection de mensonges plus convaincant sur le plan psychologique. Le menteur présumé est conduit dans une tente sans lumière, dans laquelle se trouve un âne, dont on a badigeonné la queue d'huile pour lampe. On demande à l'homme de tirer la queue de l'âne. On explique au suspect que l'âne est doué de clairvoyance et crie quand un menteur lui tire la queue. On laisse l'homme seul dans la tente avec l'âne, et après un certain temps, on le fait sortir de la tente. Que l'âne ait crié ou non, cela n'a

pas d'importance. On ne vérifie que les mains de l'homme : si elles sont propres, cela prouve qu'il est coupable – car il n'a pas touché la queue de l'âne. Or, selon les inventeurs du test, on reconnaît les menteurs à leur peur d'être confondus. Les détecteurs de mensonges modernes reposent sur le même présupposé (cf. le test de détection de mensonges et la méthode Reid, page 36).

## JUGEMENT DIVIN

Le premier test écrit de l'histoire de l'humanité portait également sur la question de la culpabilité. Le recours au jugement divin était une méthode connue en Chine, en Inde et en Asie Mineure. Pour vérifier la culpabilité de l'accusé, ce dernier devait « comparaître devant Dieu ». L'un des documents écrits les plus anciens, le *Code d'Ur-Nammu* (2100 avant J.-C.) décrit par exemple des ordalies fluviales. Le suspect était jeté dans l'eau. S'il coulait, c'est qu'il était coupable. La méthode a été utilisée pendant plusieurs siècles avec différentes variantes. Par exemple, lors des chasses aux sorcières du Moyen Âge, le test de l'eau était souvent utilisé dans le sens inverse : celui qui ne coulait pas était coupable ; celui qui se noyait était innocent (mais malheureusement mort).

## INITIATION ET ÉVALUATION

Après « Es-tu coupable ? », le second thème auquel les tests se consacrent est « Es-tu capable ? ». Nous disposons d'anciens témoignages écrits à propos de rites de passage, bizutages, démonstrations de virilité et autres cérémonies d'initiation, qui montrent que l'appartenance à une communauté a toujours impliqué le passage de tests. Le candidat ou novice devait faire la preuve de sa motivation et de ses capacités avant d'être accepté au sein d'un groupe. De ce point de vue, les communautés religieuses ne diffèrent pas des confréries, les tribus indigènes ne diffèrent pas des bandes de rues – seuls les rites sont différents. Celui qui veut appartenir à l'une des fraternités étudiantes les plus influentes des universités américaines (les *frats*) doit réussir ce que l'on appelle le *hazing*, c'est-à-dire l'examen d'entrée non officiel. Au Dartmouth College<sup>1</sup> par exemple, les candidats doivent manger une « vomelette » (une omelette de vomis). Quant au gang de détenus *Aryan Brotherhood*, pour l'intégrer, il faut tuer un codétenu. Après le rite de la circoncision, les jeunes Massaïs doivent construire un camp reculé dans la brousse. Ils y vivent pendant dix ans avec d'autres circoncis avant de retourner dans leur communauté. Et auparavant, les candidats au baptême chrétien devaient faire la preuve, durant toute une année, de leur fidélité à Dieu. L'idée de juger les gens selon leurs accomplissements plutôt que selon leurs origines nous vient de Chine. C'est vers 600 après

J.-C., sous la dynastie des Sui, que le *Keju* fut créé. Le *Keju* est un mélange d'épreuves militaires, d'exercices de mémorisation et de petits jeux. Ainsi, les candidats devaient, lors de la dernière épreuve, boire un gobelet d'eau-de-vie et composer un poème dans la foulée. Une scène que l'on pourrait bien imaginer lors des exercices de créativité des centres d'évaluation de notre époque.

## L'APPORT DES PSYCHOTECHNICIENS

Dans le monde occidental, l'idée selon laquelle un jeune accède à un métier, non en raison d'une tradition familiale ou d'une aspiration personnelle, mais en raison d'un test basé sur l'expérience, est relativement récente.

Le phénomène n'est apparu qu'au début du xx<sup>e</sup> siècle. Il s'inspirait des tests d'aptitude effectués sur les machines. L'Américain Frederick Winslow Taylor était en quête du processus de travail parfait, dénué de toute imprécision, inefficience ou rouage inutile. Puisque cela marchait parfaitement pour les machines, les psychotechniciens des années 1920 se demandèrent : « Pourquoi ne ferions-nous pas exactement la même chose avec les hommes ? » On partit du principe que certains travaux requéraient certaines compétences, ces dernières ne pouvant s'apprendre. Elles étaient donc détectées une seule fois par un test d'aptitude du candidat, auquel on attribuait ensuite un métier. Dans un ouvrage fondateur de 900 pages paru en 1925<sup>2</sup>, Fritz Giese

1. Université privée du nord-est des États-Unis, située dans la ville de Hanover, dans l'État du New Hampshire.

2. *Handbuch Psychotechnischer Eignungsprüfungen* (littéralement : *Manuel des tests d'aptitudes psychotechniques*, ouvrage non traduit en français).

montre la largeur du champ d'application de ces tests. Ses tests d'aptitude professionnels portent aussi bien sur « l'habileté manuelle féminine » que sur le « test de la valise », au cours duquel on demande au candidat de faire un sac de voyage avec des vêtements et des objets encombrants.

Au milieu des années 1950, le test tel que nous le connaissons aujourd'hui a supplanté ce type de tests d'aptitude. Désormais, on n'embauche plus celui qui prouve sa capacité à mener à bien un certain travail, mais celui qui est capable de travailler mieux que les autres.

### ORACLES DES TEMPS MODERNES

Venons-en à la troisième grande question : « Qui suis-je ? ». Dans la Grèce antique, lorsque l'on ne savait pas répondre à cette question, on s'adressait à un oracle. L'oracle jouissant alors de la meilleure réputation était celui de Delphes, bien que, ou justement parce que, plutôt que des réponses claires, il fournissait à celui qui l'interrogeait des dictons énigmatiques, qui n'étaient généralement compris qu'une fois la prédiction réalisée. Sur le fronton du temple de Delphes, où vivait l'oracle, on pouvait lire l'inscription « *Gnothi seauton* » (« Connais-toi toi-même »). Cette phrase est importante. Elle renvoie à toutes les tentatives d'évaluation de l'âme, de la personnalité et du tempérament des hommes. Toute l'histoire des tests est en réalité une tentative de conversion de l'oracle en test scientifique.

Les premières tentatives de description de l'homme à l'aune de sa personnalité (et non à l'aune de ses caractéristiques extérieures

ou de sa provenance) sont nées en Grèce antique. Elles ont abouti à la définition de quatre types de personnalités : colérique, mélancolique, flegmatique et sanguin (cf. le test du tempérament, page 16).

Il fallut ensuite attendre 2 000 ans avant toute tentative sérieuse de quantification de la personnalité humaine. Dans les années 1770, le pasteur suisse Johann Kaspar Lavater approfondit l'idée, déjà évoquée par Aristote, selon laquelle la couleur des cheveux, la taille du cerveau, la structure osseuse ou la forme du nez donnent des indications sur les qualités et l'intelligence d'une personne. L'étude de la physionomie connut son heure de gloire aux <sup>xix</sup><sup>e</sup> et <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècles, servant d'argumentaire aux thèses eugénistes et à la folie raciste.

Les recherches de Sigmund Freud sur la psyché s'inscrivirent en quelque sorte en faux contre ces tentatives. Sa thèse de départ était révolutionnaire : nos qualités intrinsèques et notre caractère ne seraient pas seulement innés, mais également influencés par la culture. Avec son ouvrage de référence *Les Types psychologiques* (1921), l'ancien élève de Freud, Carl Gustav Jung, a ouvert la voie au foisonnement des déterminations psychologiques telles que nous les connaissons aujourd'hui. Il décrit deux aspects de la structure psychologique : l'extraversion et l'introversion. Les gens expriment leur personnalité dans leur rapport au monde : la personne extravertie dirige son regard vers l'extérieur, tandis que la personne introvertie est davantage attirée par le monde intérieur de ses idées.

Pour préciser ces deux orientations, Jung leur attribua quatre « fonctions » : la pensée,

la sensation, le sentiment et l'intuition. Il en résulta une grille de personnalités, que Jung compara avec des personnages historiques. Par exemple, Goethe était un « extraverti intuitif », insouciant, sans égards, qui voit sans cesse de nouvelles possibilités et « détruit ce qui vient à peine d'être construit dans un besoin constant de nouveauté ». Jung était toutefois conscient des limites de ces déterminations schématiques. Comme il l'écrivit, la vraie complexité d'une personne ne se laisse jamais totalement saisir.

### **QUI SUIS-JE ? ET SI OUI, SUIS-JE BON ?**

Alors que la détermination de la personnalité était conçue, à l'origine, comme un instrument clinique, le domaine des ressources humaines vit dans ces typologies, au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, des possibilités immenses pour affiner les processus de recrutement. Le symbole de cette évolution est le test du MBTI (le *Myers-Briggs Type Indicator*), qui, bien que scientifiquement controversé, est aujourd'hui le test le plus répandu chez les responsables des ressources humaines. Ce test évalue les personnes suivant la tradition jungienne, en regardant comment elles interagissent avec le monde extérieur. Il pose en outre un certain nombre de questions, par exemple : êtes-vous plutôt rêveur ou pragmatique ? Est-il pour vous plus important de rester fidèle à vos principes ou d'écouter vos sentiments ? En répondant à ces questions, on peut se classer spontanément dans une catégorie. Mais après réflexion, on s'aperçoit que la seule réponse correcte est : cela dépend. Car selon les situations, nous pouvons nous révéler déterminés et pragmatiques ou rêveurs et

étourdis. Il s'agit là de la principale critique adressée à ce type de tests : leur binarité. Selon eux, on serait soit introverti, soit extraverti, soit intuitif, soit raisonné. Ils ne laissent pas suffisamment de place à l'entre-deux, à l'ambivalence.

Ce n'est pas une raison pour ne pas prendre ces tests au sérieux. Ils sont à la fois banals et géniaux, comme le montre l'exemple du journaliste américain Malcolm Gladwell. Lorsqu'il était étudiant, il développa avec un ami un test sur un coup de tête. Ce test posait les questions suivantes :

1. **Dans vos relations amoureuses, êtes-vous plutôt indépendant ou dépendant ?** (Traduction : Que vous est-il arrivé le plus souvent : larguer ou être largué ?)
2. **En général, avez-vous besoin de beaucoup d'informations ou plutôt de certaines informations précises ?** (Traduction : Avez-vous besoin d'en savoir le plus possible sur quelque chose ou des informations vagues suffisent-elles à susciter votre imagination ?)
3. **Êtes-vous un insider ou un outsider ?** (Traduction : Avez-vous une bonne relation avec vos parents ou bien vous définissez-vous en dehors de votre relation avec vos parents ?)
4. **Êtes-vous un « portionneur » ou un « deadliner » ?** (Traduction : Répartissez-vous bien vos plages de travail ou faites-vous tout au dernier moment ?)

En quatre questions, les domaines des relations amoureuses, de la famille et du comportement au travail sont donc abordés. Ce test est bien sûr fantaisiste. Et pourtant,

on s'y reconnaît – et on y reconnaît les autres – tout de suite.

En psychologie moderne, le modèle des « *Big Five* » (les cinq facteurs de la personnalité) est considéré comme une référence (cf. le test des « *Big Five* », page 24). Certes, on lui reproche aussi de poser trop de questions pour aboutir à un résultat insuffisant. Mais au moins, les cinq facteurs de la personnalité ne sont pas exclusifs et binaires, ils sont évalués de manière graduée : on est « à la fois... et », plutôt que « ou bien... ou bien ». Et dans ce domaine aussi, l'évolution se poursuit. La version 2.0 du test des « *Big Five* » est le « *One-Click Personality* » (« personnalité en un clic »), un logiciel développé par deux étudiants de l'université de Cambridge, David Stillwell et Michal Kosinski. Ce logiciel enregistre les pages, publications et commentaires que vous « likez » sur Facebook. Avec ces données, il établit un profil de personnalité sur la base des « *Big Five* » et le compare avec un groupe de référence, à savoir vos amis Facebook. S'il est vrai que notre vie privée se jouera à long terme sur les médias sociaux, ce genre de classification surpassera en précision un questionnaire psychologique traditionnel. Des sites Web comme [youarewhatyoulike.com](http://youarewhatyoulike.com) et [labs.five.com](http://labs.five.com) fonctionnent déjà sur ce modèle.

### L'OBSESSION DU MOI

Avec les tests modernes de personnalité, nous assistons à un déplacement de l'objet des tests. Alors que les tests d'aptitude et les expertises psychologiques nous étaient prescrits de l'extérieur, c'est de notre propre initiative que nous passons aujourd'hui des

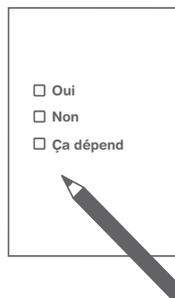
tests de performance et de personnalité. Nous testons nos talents, l'équilibre entre notre vie professionnelle et notre vie privée, notre vie sexuelle, notre potentiel spirituel ou notre tolérance à l'égard du risque, à l'aide de tests, questionnaires et check-lists sur Internet, dans des magazines ou dans des livres comme celui que vous tenez entre les mains. Le caractère volontaire de cette démarche n'est que l'expression d'une aspiration ancienne à se connaître soi-même. Elle renvoie surtout à l'incertitude permanente de l'homme moderne : aurais-je pu faire mieux ? En forçant le trait, on pourrait dire que la question « Qui suis-je ? » a été remplacée par la question visant à l'optimisation de soi : « Suis-je suffisamment bon ? » Nous nous testons nous-mêmes, nous nous comparons aux autres, nous cachons nos faiblesses et mettons en avant nos forces. Au fond, dans la plupart des tests, il s'agit de tirer des enseignements du passé (parcours professionnel, prise en charge médicale antérieure, comportement d'achat), mais aussi du présent (compétences et personnalité), en les comparant avec d'autres (groupe de référence, groupe cible, cercle d'amis) pour en conclure sur le futur en termes de performances, de risques, d'objectifs ou de possibilités. C'est cette « validité prédictive », c'est-à-dire cette capacité à émettre un pronostic et à prévoir des événements, qui rend les tests si attractifs.

### L'AVENIR DES TESTS

L'obsession avec laquelle nous nous observons nous-mêmes ne porte pas uniquement sur la performance professionnelle ou

personnelle, mais aussi de plus en plus sur la performance corporelle. Ce que l'on appelle le « self-tracking », c'est-à-dire la collecte numérique de toutes les données imaginables, de l'élimination des calories à la tension artérielle en passant par le nombre de pas effectués chaque jour, est l'expression d'une concentration totale sur le moi. La romancière allemande Juli Zeh a d'ailleurs comparé l'attrait croissant pour le bio à de l'égoïsme. L'homme n'est rien d'autre qu'un candidat qui se teste et s'évalue en permanence. La norme vers laquelle il s'oriente n'est rien d'autre que ses amis Facebook. En même temps, les applications de suivi nous font glisser vers la quatrième grande question des tests : « Suis-je en bonne santé ? » La question décisive n'est plus « Suis-je bon ? » mais « Vais-je bien ? ». La question de la santé n'est bien sûr pas nouvelle, elle se pose depuis toujours. Les premières instructions relatives à l'établissement d'un diagnostic nous viennent de l'Égypte ancienne, avec le papyrus Edwin Smith (environ 1500 av. J.-C.). Toutefois, jusqu'ici, seuls les experts pouvaient établir un diagnostic. Aujourd'hui, les applications nous permettent d'établir notre propre diagnostic.

La prochaine génération des applications de suivi ne se contentera pas de collecter les données, elle analysera également les métadonnées. Où suis-je, avec qui, depuis quand, pour combien de temps ? Tous nos mouvements, toute notre consommation, tous nos sentiments, toutes nos réactions seront mesurés, comparés et analysés. Et un beau jour, les applications nous diront ce que nos contacts, actions ou activités nous ont apporté, sur le plan financier, émotionnel, ou même en termes de santé. Pour certains, ce suivi existentiel (*life-tracking*) est l'étape préliminaire, même si elle n'est pas encore mûre sur le plan technique, d'un suivi génétique (cf. le test génétique, page 82). Nous ne nous testons pas seulement nous-mêmes, ou nos enfants. Nous testons également en permanence le cours de tel professeur, le livre acheté sur Amazon, le service reçu dans tel hôtel, le conseil d'un intermédiaire financier, le candidat d'une émission de casting, les publications de nos amis – nous publions d'ailleurs immédiatement nos évaluations en écrivant un commentaire en ligne. Nous vivons dans une dictature des données, notre idéologie est la mesurabilité. Les tests sont devenus les oracles des temps modernes.





# Personnalité et caractère



## Suis-je colérique ?

### LE THÈME

Au fond, les gens ne se soucient que de deux choses : reconnaître et être reconnus. Nous aspirons à la reconnaissance et nous souhaitons être vus. De préférence tels que nous sommes vraiment.

### LE TEST

Les premiers développements écrits à ce sujet nous viennent du philosophe de la nature, Empédocle (490-430 av. J.-C.). Il compara les quatre éléments – le feu, l'eau, la terre et l'air – avec les qualités des différentes personnes. Certaines personnes sont fougueuses comme le feu, d'autres placides comme l'eau. Il fit correspondre quatre tempéraments aux quatre éléments, eux-mêmes censés correspondre à des divinités : la terre (Héra) était indolente mais résistante, l'eau (Perséphone) douce mais profonde, l'air (Hermès) foisonnant mais capricieux, et le feu (Zeus) conscient de son but mais un peu trop fougueux. En liant cette approche à la théorie des humeurs

d'Hippocrate, le médecin Claude Galien de Pergame développa quatre célèbres concepts pour décrire les personnalités : les colériques, les mélancoliques, les flegmatiques et les sanguins.

### L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Encore aujourd'hui, ces quatre dénominations dominent notre langage, et même si leur signification exacte reste souvent floue, on trouve facilement un représentant de chaque catégorie dans notre cercle de collègues : le colérique, dont le feu brûle et consume sans réchauffer. Le sanguin, qui passe d'un sujet à l'autre de manière vive mais erratique. Le mélancolique, qui est un poids pour lui-même, et le flegmatique, qui est un poids pour les autres. Du point de vue de la psychologie moderne, ces quatre tempéraments et leurs formes mixtes n'ont plus de signification. En revanche, ils constituent le fondement historique de la typologie moderne et sont utilisés à tout bout de champ par les psychologues amateurs.

### BON À SAVOIR

Votre tempérament se révèle lorsque vous vous sentez injustement traité. Votre caractère s'exprime dans la manière dont vous traitez les gens qui n'ont rien à vous apporter.

## Classez les affirmations suivantes sur une échelle de 1 à 5

Ne me correspond pas du tout 1 — 2 — 3 — 4 — 5 Me correspond tout à fait

---

17

- 1. Vous dégagez une énergie d'enfant, de la joie de vivre et de l'optimisme. Vous faites de nombreux gestes quand vous parlez.
  - 2. Vous êtes communicatif et ne cachez pas vos sentiments. Lors d'une discussion animée, vous n'hésitez pas à attraper ou toucher le bras de votre interlocuteur.
  - 3. Vous avez un don de conteur et les gens vous écoutent volontiers. Vous êtes une source d'inspiration pour les autres et vous les faites rire.
  - 4. Vous arrivez facilement à convaincre les autres par votre charme et vos plaisanteries, même sans arguments factuels.
  - 5. Dans les débats, vous avez plutôt tendance à parler qu'à écouter. Ce que vous dites est si important pour vous qu'il vous arrive parfois d'interrompre votre interlocuteur.
  - 6. Le ton de votre voix peut passer d'enjoué à désolé d'une seconde à l'autre.
  - 7. Vous vous déconcentrez facilement et vous cédez rapidement à l'ennui, l'impatience et la précipitation. Vous avez des difficultés à mettre en place ou à maintenir une routine ou un rythme, alors que justement cela vous ferait du bien.
  - 8. Vous voulez être aimé et vous avez besoin de réconfort et d'adhésion. Pour être apprécié, vous êtes prêt à tout faire et à laisser passer beaucoup de choses.
- 
- 9. Vous préférez concevoir un plan puis l'appliquer. La conception et la planification sont pour vous plus importantes que la mise en œuvre.
  - 10. Vous êtes méthodique, organisé et ordonné. Vous aimez travailler sur les détails. Les domaines dans lesquels vous pourriez vous sentir à l'aise : les mathématiques, la recherche, le contrôle des coûts, l'artisanat, le graphisme.

11. Vous reconnaissez vite les sentiments et besoins des autres personnes. Vous ressentez vos propres sentiments et ceux des autres. Vous êtes fidèle, loyal et passionné.
12. Vous avez une personnalité intense, ample. Vous aimez l'introspection ou la discussion approfondie en tête à tête. Vous n'aimez pas les causeries superficielles.
13. Il est difficile d'obtenir votre pardon. Vous êtes rancunier.
14. Vous essayez de voir le bon côté des choses et de rester positif, mais vous découvrez facilement des erreurs ou des risques dans les projets et les situations.
15. Vous vous isolez fréquemment et vous avez souvent besoin de passer du temps seul. Vous vous suffisez à vous-même.
16. Vous oubliez peu de choses. Vous vous sentez blessé lorsque les autres vous portent peu d'affection ou d'attention.
- 
17. « Je trouve aussi » est une phrase que vous prononcez facilement. Vous avez rarement besoin de vous affirmer ou d'affirmer votre opinion. Vous êtes adaptable.
18. Vous faites preuve de tact, de sensibilité et de politesse dans vos relations avec les autres.
19. Vous êtes pondéré, détendu, impassible. Les retards ou l'effervescence n'ont pas de prise sur vous. Vous êtes patient, calme et tolérant.
20. Vous avez un humour sec, qui s'exprime à travers des commentaires sarcastiques ou moqueurs, dans lesquels votre côté farceur transparaît.
21. Vous avez des difficultés à prendre des décisions.
22. Vous êtes paisible et vous vous laissez rarement emballer. Vous mesurez l'activité à l'aide de l'équation suivante : le profit divisé par l'effort.
23. Vous êtes souvent incertain, vous vous faites du souci, vous ressassez vos problèmes en secret.
24. Vous n'aimez pas gérer les conflits. Vous refoulez en vous la colère et les déceptions.
-

25. Vous adorez les défis. Ils sont pour vous l'occasion de montrer ce dont vous êtes capable. Vous faites de toute situation une compétition.
26. Vous êtes déterminé et votre voix compte. Les gens y réfléchissent à deux fois avant de vous contredire.
27. Vous vous sentez indépendant du jugement d'autrui, vous avez confiance en vos capacités.
28. Vous aimez prendre des décisions. Vous réagissez rapidement et efficacement dans presque toutes les situations.
29. Vous êtes impatient à l'égard des autres. Vous avez une tendance aux réactions précipitées, irritées et vigoureuses. Vous avez du mal à supporter les autres points de vue ou les autres manières de travailler.
30. Vous ne montrez pas facilement vos sentiments ou votre affection.
31. Votre ténacité peut se muer en entêtement.
32. Vous avez tendance à trop travailler. Vous vous sentez mal ou même bon à rien lorsque vous ne pouvez pas constamment entreprendre quelque chose.

.....

Comptez à présent vos points et reportez-les dans le tableau ci-dessous.

Quel tempérament est le plus prégnant chez vous ? Lequel rassemble le moins de points ?  
Demandez à quelqu'un qui vous connaît bien de remplir le questionnaire pour vous.

	Affirmations 1 à 8	Affirmations 9 à 16	Affirmations 17 à 24	Affirmations 25 à 32
Type	sanguin	mélancolique	flegmatique	colérique
Mes points	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Évaluation par quelqu'un d'autre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

.....

## Suis-je fou ?

---

### LE THÈME

C'est la scène fondatrice de la psychologie : un vieil homme, l'air trop confiant, place devant nos yeux une feuille de papier rectangulaire sur laquelle nous voyons une grande tache d'encre. Il nous demande ce que cela peut bien être. La célèbre méthode de Rorschach a longtemps été considérée comme une « radiographie de l'âme », comme le sésame menant à notre inconscient. Les interprétations des patients étaient censées révéler des messages inconscients, évalués ensuite de manière quasi scientifique, à l'aide d'un algorithme.

### LE TEST

La méthode Rorschach, du nom du psychiatre suisse Hermann Rorschach, tire ses origines d'un jeu de société, appelé *Klecksographie* ou *Blotto*, que Rorschach aimait quand il était enfant. Le jeu consiste à déposer une goutte d'encre sur une feuille de papier et à plier la feuille en deux afin d'obtenir des images symétriques. Chaque joueur doit ensuite dire ce qu'il croit reconnaître sur la feuille. Un papillon ? Une girafe avec des ailes ? Ou même un organe génital féminin ? Rorschach, surnommé Klecks par ses amis d'enfance en raison de son entêtement pour ce jeu, voulait devenir artiste. Il devint psychiatre. Il commença à tirer une

méthode de ce jeu. Les souvenirs et sensations refoulés du participant au jeu, selon lui, sont stimulés de manière associative lorsqu'ils sont confrontés à cette image aux multiples significations. Ils permettent de tirer des enseignements sur la personnalité du participant. En menant des tests, il constata que les schizophrènes reconnaissent dans la tache d'encre des images totalement différentes des non-schizophrènes. En 1921, il publia les dix taches d'encre originales, qui sont utilisées sous la même forme jusqu'à nos jours.

Les dix planches – cinq en couleur, cinq en noir et blanc – sont présentées à la personne évaluée dans un ordre préétabli. Le psychiatre traduit les réponses obtenues à l'aide d'un code de lettres complexe. En voici un petit extrait : le « W » renvoie aux réponses qui portent sur l'ensemble de la tache, le « F » renvoie aux réponses qui concernent la forme de la tache. Le « M » s'applique aux réponses qui comportent un mouvement humain et « FM » pour celles qui comportent un mouvement animal. La personne évaluée reconnaît-elle une personne (« H »), un animal (« A ») ou interprète-t-elle seulement la couleur de la tache ? Une réponse compréhensible donne lieu à un « + », une réponse incompréhensible est notée « - », une réponse courante

est notée « o » tandis qu'une réponse non commune est notée « u ». Les réponses les plus courantes sont notées « P ».

### L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Les tests projectifs tels que la méthode de Rorschach font appel à l'interprétation, ce qui est à la fois un point fort et un point faible. La marge de manœuvre du patient est donc plus grande que dans les tests métriques, et l'on peut obtenir des réponses auxquelles on ne s'attendait pas. Cependant, la marge d'interprétation du psychologue est elle aussi plus importante. Et du coup plus susceptible d'être remise en question. Dans les années 1950, des psychiatres différents interprétèrent différemment des réponses identiques, et la méthode tomba en disgrâce. Pour lui redonner de la

crédibilité, le psychologue américain John Ernest Exner entreprit, à partir de milliers de tests, de faire une compilation des valeurs de référence. Grâce au système de cotation d'Exner (*Exner Scoring System*), le test est aujourd'hui reconnu dans des pays comme les États-Unis, le Brésil et le Japon. En Europe en revanche, il n'est que sporadiquement utilisé en psychiatrie. Cela dit, on l'utilise parfois pour l'évaluation du personnel. Le test constitue en effet un outil intéressant pour découvrir comment le candidat réagit à une situation inhabituelle ou imprévue.

Quoi que l'on pense du test des taches d'encre, il fera toujours partie des trois constantes de la galerie de portraits de la psychologie, à côté du divan de Freud et du chien de Pavlov.

---

### BON À SAVOIR

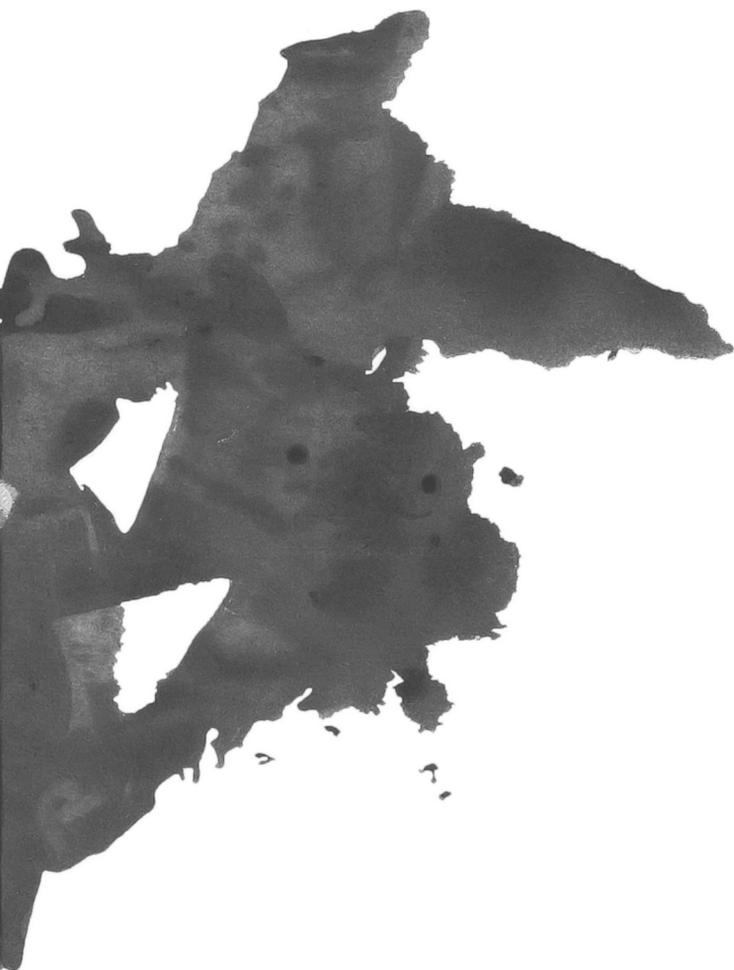
---

Dans ce test, il s'agit d'être dans la moyenne. N'essayez pas d'impressionner votre auditoire avec des réponses créatives. Les organes génitaux, le sang et les souvenirs d'enfance éveillent bien sûr l'attention du psychiatre (c'est plutôt mauvais). En cas de doute, appelez un chat un chat :  
je vois une tache d'encre.

Qu'est-ce que vous voyez ?

22





---

La plupart des personnes testées reconnaissent dans cette  
tache une chauve-souris, une mite ou encore un papillon.

---

(Avec l'aimable autorisation des éditions Hogrefe et des éditions Hans Huber.)

# Qui suis-je ?

Voici un petit test pour vous échauffer : citez cinq mots avec lesquels vous vous décririez. Les psychologues sont largement unanimes sur un point : au fil du temps, nos langues ont développé des concepts spéciaux pour toutes les caractéristiques psychologiques. Quelle que soit votre humeur, il existe un mot pour la décrire. Dans les années 1980, les psychologues Paul Costa et Robert McCrae ont prouvé qu'indifféremment de l'environnement culturel, tout trait de caractère, si insolite qu'il soit, est une déclinaison des cinq facteurs de personnalité suivants, appelés « *Big Five* » :

## 1. Extraversion

Vous êtes sûr de vous, actif, enjoué, optimiste, sociable ? C'est donc que vous êtes plutôt extraverti. Un haut niveau d'extraversion est souvent interprété négativement, à tort. L'extraverti serait plutôt dépendant, manquerait d'assurance, aurait besoin de chercher une confirmation auprès des autres plutôt qu'en lui-même. En bref : êtes-vous capable de rester seul cinq minutes au bar sans regarder votre smartphone (niveau faible) ou bien préférez-vous être mort que seul (niveau élevé) ?

## 2. Tolérance

Lorsque vous rencontrez les autres, faites-vous preuve de compréhension, de bienveillance et de compassion ? Êtes-vous capable d'aider les autres sans penser à votre intérêt propre ? Avez-vous besoin d'harmonie ? Ou faites-vous preuve de scepticisme lorsque vous êtes au contact d'autrui ? Relevez-vous rapidement les erreurs des autres, et vous comportez-vous de manière compétitive plutôt que coopérative ? En bref : les gens apprécient-ils de travailler avec vous (niveau élevé) ou se heurtent-ils rapidement à vous (niveau faible) ?

## 3. Conscienciosité

Vous jugez-vous ambitieux, persévérant, systématique, perfectionniste, à la limite du dépendant au travail ? Ou vous décririez-vous plutôt comme désinvolte voire négligent, détendu voire indifférent, insouciant voire volatil ? En un mot : êtes-vous ponctuel (niveau élevé) ou arrivez-vous souvent en retard (niveau faible) ?

## 4. Stabilité émotionnelle

Vous êtes détendu et pondéré, et vous vous remettez rapidement des revers que vous essayez ? Ou bien vous vous inquiétez, vous manquez d'assurance et vous avez tendance à avoir des idées irréalistes ? En

un mot : votre vie repose-t-elle sur des catastrophes qui ne surviennent jamais (niveau faible) ou les conflits glissent-ils sur vous comme l'eau sur les plumes d'un canard (niveau élevé) ?

### 5. Ouverture à l'expérience

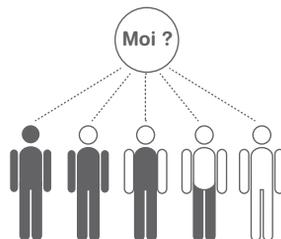
Vous êtes avide de savoir, vous avez de l'imagination, vous aimez faire des expérimentations ? Un esprit non conventionnel, qui change rapidement d'avis ? Ou avez-vous plutôt tendance à avoir des idées conservatrices et des actions conventionnelles ? En un mot : vous ennuyez-vous rapidement (niveau élevé) ou préféreriez-vous que tout reste comme il est (niveau faible) ?

L'importance des *Big Five* pour la recherche s'explique par le principe du « *Lock-in* » : pratiquement toutes les déterminations de personnalités reposent sur ces cinq

dimensions. Les *Big Five* sont devenus une référence, non pas qu'ils soient indiscutables, mais parce qu'ils sont communément utilisés comme critères.

### LE TEST

L'un des tests les plus connus inspirés de la théorie des *Big Five* est le NEO PI-R (inventaire de personnalité révisité). Il compte 240 questions et dure longtemps. Le psychologue Sam Gosling et son équipe l'ont résumé en dix questions. Leur TIPI (*Ten-Item Personality Inventory* – inventaire de personnalité en 10 questions) peut servir de première orientation pour comprendre les *Big Five*. Malgré sa brièveté, le test des deux pages suivantes en donne un aperçu satisfaisant. Votre résultat est comparé à celui de 300 000 personnes. Vous apprendrez ainsi où vous vous situez en comparaison avec les autres.



---

### BON À SAVOIR

---

Lorsqu'un test de personnalité a lieu au cours d'une procédure de recrutement, la plupart des gens s'évaluent de manière plus positive que dans un laboratoire. Mais rien ne sert de mentir – vous n'en restez pas moins la même personne.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Testez-vous pour mieux vous connaître  
Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S