

# LE LIVRE DES TESTS DE PERSONNALITÉ

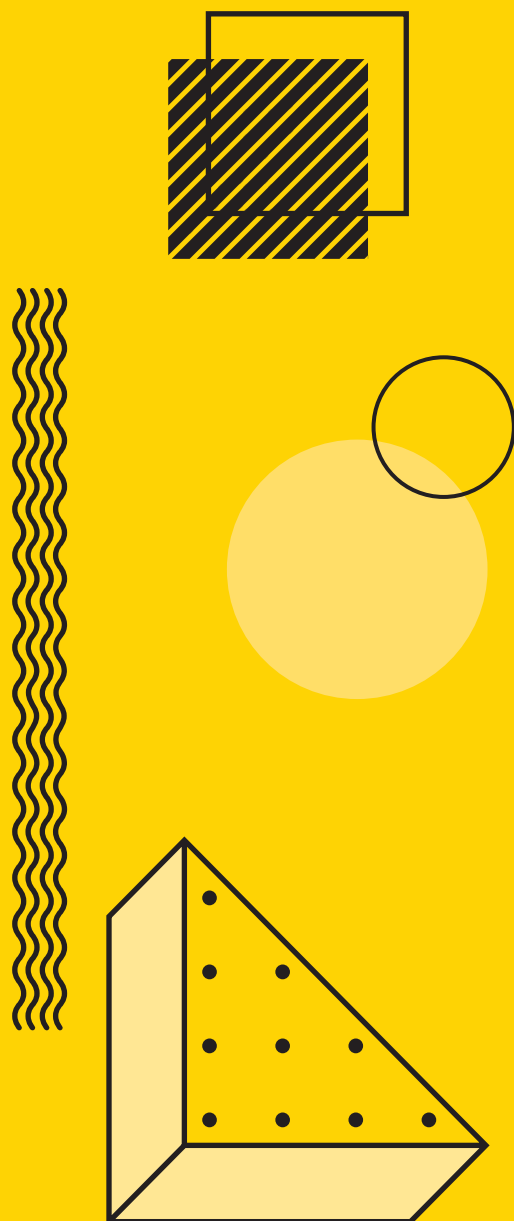
25 tests faciles pour révéler  
qui vous êtes vraiment

Haulwen Nicholas

Traduit de l'anglais par Anne-Gaëlle Wozniak

 GRANCHER

# SOMMAIRE





|                           |    |
|---------------------------|----|
| Connaissez-vous Haulwen ? | 4  |
| Introduction              | 5  |
| Histoire et contexte      | 6  |
| Comment faire les tests ? | 11 |

## Les tests 12

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | Êtes-vous introverti ou extraverti ?               | 12  |
| 2  | Quelle est la couleur de votre personnalité ?      | 18  |
| 3  | Comment réagissez-vous en cas de conflit ?         | 22  |
| 4  | Quel astronaute êtes-vous ?                        | 26  |
| 5  | Quelle est votre façon de communiquer ?            | 32  |
| 6  | Êtes-vous névrotique ou stable ?                   | 38  |
| 7  | Êtes-vous honnête avec vous-même ?                 | 42  |
| 8  | Êtes-vous spontané ou planificateur ?              | 48  |
| 9  | Quel est votre degré d'intelligence émotionnelle ? | 54  |
| 10 | Êtes-vous un leader ou un disciple ?               | 58  |
| 11 | Quel est votre rapport à l'argent ?                | 64  |
| 12 | Êtes-vous un psychopathe ?                         | 70  |
| 13 | Comment réagissez-vous au stress ?                 | 74  |
| 14 | Êtes-vous optimiste ou pessimiste ?                | 78  |
| 15 | Quel est votre animal totem ?                      | 84  |
| 16 | Quel créatif êtes-vous ?                           | 90  |
| 17 | Quel transgresseur êtes-vous ?                     | 94  |
| 18 | Avez-vous de l'empathie ?                          | 98  |
| 19 | Quel est votre rôle dans la famille ?              | 102 |
| 20 | Que faire de votre vie ?                           | 108 |
| 21 | Quel est votre langage amoureux ?                  | 112 |
| 22 | Quel signe astrologique vous correspond ?          | 118 |
| 23 | Quel est votre archétype principal ?               | 124 |
| 24 | Quel sportif êtes-vous ?                           | 130 |
| 25 | Quel est votre degré de narcissisme ?              | 136 |
|    | Et ensuite ?                                       | 140 |
|    | Pour aller plus loin                               | 142 |
|    | Index  | 143 |
|    | Crédits  | 144 |

# 1

## ÊTES-VOUS INTROVERTI OU EXTRAVERTI ?



Être introverti ou extraverti ne signifie pas être discret ou bruyant, mais donne une indication sur votre préférence lorsqu'il s'agit de vous ressourcer. Savoir si vous êtes introverti ou extraverti peut vous aider à identifier votre source principale d'énergie comme à déterminer ce qui vous fatigue le plus. Connaître ce trait de votre personnalité peut vous aider dans tous les domaines de votre vie et vous permettre de décider comment préserver votre énergie de la manière pour vous.



## POUR EN SAVOIR PLUS

### L'indicateur typologique de Myers-Briggs® (MBTI®)

Ce test s'inspire de l'indicateur typologique de Myers-Briggs® qui s'appuie sur les théories du psychologue Carl Gustav Jung. Il a été mis au point par le tandem mère-fille Katharine Briggs et Isabel Briggs Myers.

Elles ont développé un système décrivant huit préférences de personnalité et seize combinaisons de types de personnalité, inscrivant ainsi les idées de Jung dans un cadre facile à comprendre et insistant sur le fait qu'un type de personnalité n'est pas mieux ou moins bien qu'un autre. Isabel Myers a fait du développement du questionnaire de Myers-Briggs® comme de l'amélioration de l'indicateur l'œuvre de sa vie. Elle s'est donné pour mission de permettre à chacun d'utiliser ses différences de façon constructive pour prendre de meilleures décisions dans la vie. Les quatre grands domaines élaborés par le tandem mère-fille concernent :

1. L'extraversion ou l'introversion : votre préférence pour obtenir ou diriger votre énergie.
2. La sensation ou l'intuition : votre préférence concernant les informations que vous rassemblez et auxquelles vous vous fiez.
3. La pensée ou le sentiment : votre préférence lors de la prise de décisions.
4. Le jugement ou la perception : votre mode d'interaction préféré avec le monde qui vous entoure.

Référez-vous à la section « Pour aller plus loin » (page 142) pour plus d'informations sur Myers-Briggs®.

Êtes-vous introverti ou extraverti ? - 13

#### Question 1

**Après une journée bien remplie, vers quelle activité vous tournez-vous le plus volontiers ?**

- a. Une balade dans la nature, seul.
- b. Une séance intensive de musculation. Direction : la salle de sport !
- c. Un tour au gymnase, avec le casque sur les oreilles et la possibilité de discuter avec les gens que vous connaissez quand vous en avez envie.

#### Question 2

**Comment célébrez-vous une occasion spéciale ?**

- a. En organisant un repas avec des amis ou en famille.
- b. En préparant un repas à la maison, seul ou avec votre partenaire ou un ami proche.
- c. En invitant à une grande fête tous les gens que vous connaissez.

#### Question 3

**Vous êtes invité à une conférence ou à un événement important : comment vous sentez-vous ?**

- a. Surexcité, vous aimez l'effervescence et les échanges avec de nouvelles personnes.
- b. Tout dépend de l'événement, mais si vous avez la possibilité de vous isoler de temps à autre, cela devrait être sympa.
- c. Angoissé, vous espérez secrètement que quelque chose se produise, vous empêchant d'y assister.

#### Question 4

**Lors d'une fête, où vous trouve-t-on ?**

- a. Dans la cuisine ou un endroit tranquille : vous donnez un coup de main.
- b. Au cœur de l'action : vous socialisez avec tout le monde.
- c. Sur la piste de danse (on n'y fait pas la causette !) ou aux toilettes : il vous faut un peu de calme de temps en temps.

#### Question 5

**Vous assistez à la réunion de présentation d'un nouveau procédé. Il est demandé à chacun de se taire et d'attendre la fin de la réunion pour en parler. Qu'en pensez-vous ?**

- a. Vous êtes frustré car vous aimez intervenir en cours de réunion et vous perdez votre énergie lorsqu'il y a peu d'interactions.
- b. Tout dépend du sujet et de la personne qui anime la réunion, mais pourquoi pas ? Il pourrait être utile de vous contenter d'écouter sans intervenir.
- c. Cela vous donne le temps de réfléchir et d'écouter. Vous pourrez ainsi préparer les questions que vous poserez lorsque vous aurez la parole.

#### Question 6

**Vous venez d'apprendre que vous n'aurez plus votre propre bureau : tout le monde déménage dans un open space que vous partagerez avec deux autres services. Comment réagissez-vous ?**

- a. C'est la panique : un bruit de fond permanent et un environnement agité sont pour vous très gênants. Vous avez besoin d'espace pour vous concentrer, de tranquillité pour réfléchir, et vous préférez les environnements calmes.
- b. Tout ira bien si vous avez une salle de repos dans laquelle vous réfugier, au calme, quand vous en aurez besoin. Il n'est pas désagréable d'avoir un peu d'agitation autour de soi.
- c. Vous êtes ravi : vous détestez travailler seul et aimez pouvoir échanger. Vous adorez l'effervescence d'un environnement animé et le bruit de fond.

#### Question 7

**Vous êtes débordé de travail et stressé : que faites-vous pour vous détendre ?**

- a. Vous sortez avec des amis et faites la fête jusqu'au petit matin : vous vous sentez toujours mieux après.
- b. Vous rentrez chez vous, enfiler votre pyjama et

bouquinez ou regardez seul une série.

c. Vous appelez un ami afin de le retrouver pour le dîner, mais tôt, et vous refaites le monde. Puis vous rentrez vous coucher à une heure raisonnable.

#### *Question 8*

**On vous fait part d'un nouveau projet. Que faites-vous ?**

a. Vous vous mettez brièvement à l'écart pour y réfléchir puis revenez vers le groupe pour en discuter avec quelques collègues.

b. Vous y allez franco et faites le tour de la question : le brainstorming permet de résoudre les problèmes en échangeant avec les autres.

c. Vous prenez le temps de réfléchir à ce qu'il faut faire ; vous avez besoin d'être seul pour bien vous concentrer sur le sujet et trouver des solutions.

#### *Question 9*

**Pour vous rendre au travail ou en revenir, comment préférez-vous faire le trajet ?**

a. Avec quelqu'un pour pouvoir discuter de la journée qui m'attend ou que je viens d'avoir. Je n'aime pas le silence, je préfère bavarder.

b. Tout seul pour bien réfléchir à la journée qui s'annonce ou s'achève.

c. Ça dépend des jours. J'aime parfois être au calme, mais j'aime aussi discuter : j'ai le sens de la mesure !

#### *Question 10*

**Vous êtes invité à un mariage où vous ne connaissez que les mariés. Comme le nombre d'invités est limité, vous ne pouvez demander à personne de vous accompagner. Comment réagissez-vous ?**

a. Vous déclinez l'invitation car les mariés n'auront de toute façon pas de temps pour vous et vous n'avez pas du tout envie de passer votre temps à faire la conversation.

b. Vous acceptez, mais juste pour la journée : vous partez avant les festivités de la soirée. Vous savez qu'ils vous auront placé à côté de quelqu'un avec qui vous pourrez bavarder.

c. Vous acceptez. Peu importe si vous ne connaissez personne, vous ferez de nouvelles rencontres : vous êtes impatient d'y être.

#### *Question 11*

**Vous êtes invité à boire un verre avec vos collègues après le travail. Comment réagissez-vous ?**

a. Vous acceptez un verre puis vous rentrez, la journée a été chargée.

b. Vous êtes probablement celui qui organise le pot et décide de l'endroit où aller après : c'est le meilleur moyen de se détendre à la fin de la journée.

c. Vous refusez poliment car vous avez envie d'être un peu seul.

#### *Question 12*

**Quelles sont pour vous les vacances idéales ?**

a. Un cottage isolé près de la mer, sans voisins et dans un silence total, seul ou avec votre conjoint ou un ami très proche.

b. Visiter une ville avec quelques amis : chacun a sa propre chambre pour être au calme mais vous partagez des activités.

c. Un voyage en groupe, avec des amis, et plein d'activités à faire ensemble toute la journée.



## RÉSULTATS : ÊTES-VOUS INTROVERTI OU EXTRAVERTI ?

Q1 a ■, b +, c ▲

Q2 a ▲, b ■, c +

Q3 a +, b ▲, c ■

Q4 a ■, b +, c ▲

Q5 a +, b ▲, c ■

Q6 a ■, b ▲, c +

Q7 a +, b ■, c ▲

Q8 a ▲, b +, c ■

Q9 a +, b ■, c ▲

Q10 a ■, b ▲, c +

Q11 a ▲, b +, c ■

Q12 a ■, b ▲, c +

### EN MAJORITÉ ■ INTROVERTI

*Compatissant, sensible et honnête.*

Vous êtes introverti, ce qui ne veut pas dire que vous soyez « timide », mais que vous puisez votre énergie dans votre monde intérieur, plein d'idées et d'expériences. Vous perdez dans vos pensées, vos souvenirs et vos sentiments vous ressourcent. Vous pouvez sembler secret et indépendant, mais vous prenez l'initiative quand la situation l'exige ou quand un problème vous tient à cœur. Vous exploitez vos idées en les mûrissant et en dirigeant votre énergie vers l'intérieur. En ce qui concerne l'apprentissage, vous vous êtes rendu compte que le calme et la réflexion vous conviennent autant que les exercices intellectuels. Vous préférez communiquer par écrit : les e-mails, les SMS et les messages instantanés sont faits pour vous !

### EN MAJORITÉ + EXTRAVERTI

*Vous puisez naturellement votre énergie dans le monde qui vous entoure.*

Vous êtes extraverti, mais pas dans le sens « grégaire » du terme : simplement, vous préférez concentrer votre énergie sur le monde extérieur, là où il y a des gens et des activités. Être extraverti, c'est quoi alors ? C'est diriger son énergie vers l'extérieur et la puiser dans l'action directe, en ayant une vie sociale épanouie et en interagissant avec les autres. Vous êtes très sociable et très à l'écoute

de votre environnement immédiat. Vous mûrissez vos idées en en parlant ; vous préférez communiquer par téléphone ou en face-à-face plutôt que par e-mail, SMS ou toute autre forme d'écrit. Là va également votre préférence quand il s'agit d'apprendre : c'est en faisant et en parlant que vous apprenez le mieux.

### EN MAJORITÉ ▲ « AMBIVERTI »

*Votre préférence va à l'équilibre : vous puisez votre énergie dans votre monde intérieur autant que dans le monde qui vous entoure.*

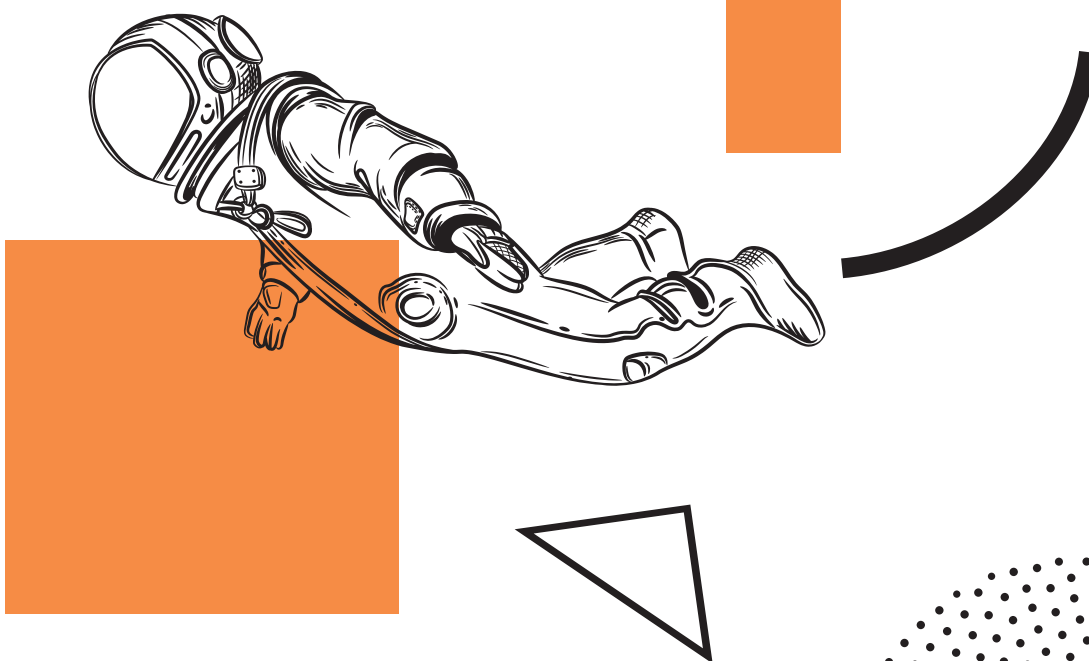
Vous êtes « ambiverti », c'est-à-dire à la fois introverti et extraverti. Nombreux sont ceux qui se trouvent entre les deux extrêmes, et ce n'est pas un problème. Vous pouvez, au fil des ans, avoir compris que le monde était extraverti et avoir adapté votre comportement en conséquence pour vous y intégrer. Vous l'aurez fait inconsciemment, probablement sans vous en rendre compte. Si vous aimez puiser votre énergie dans le monde qui vous entoure, vous avez aussi besoin de vous en éloigner, de temps en temps, pour vous ressourcer. Notre penchant pour l'extraversion ou l'introversion se développe dans la première partie de notre vie. Nous instaurons ensuite un équilibre entre ces préférences en vieillissant. Vous êtes peut-être à un âge où vous avez accepté votre préférence pour l'extraversion et votre rejet de l'introversion, ou inversement. Nous apprenons tous les uns des autres, et aucune inclination n'est meilleure qu'une autre.



# 4

## QUEL ASTRONAUTE ÊTES-VOUS ?

Nous avons tous rêvé, enfants, de ce que nous voudrions faire plus tard. Certains d'entre vous, j'en suis sûre, ont imaginé devenir astronautes et s'envoler vers la Lune. Nous oublions trop facilement que s'aventurer dans l'espace demande beaucoup de compétences variées. Ce test au ton léger vous permettra de déterminer quel astronaute vous seriez et même de constituer l'équipage idéal que vous pourriez faire avec votre famille et vos amis.



## POUR EN SAVOIR PLUS

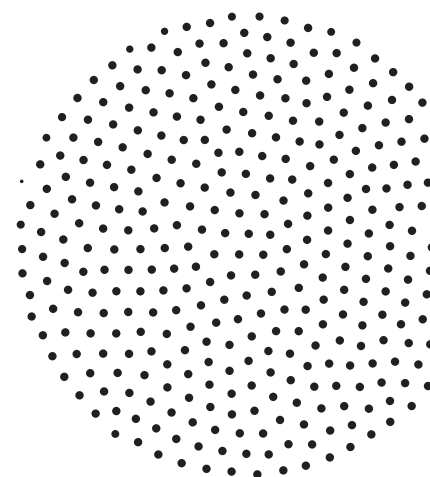
### La Process Com (Process Communication Model® ou PCM)

Ce test s'inspire du Process Communication Model® (PCM) qui aide à identifier les préférences de communication d'un individu. Il a été mis au point par le psychologue américain Taibi Kahler et a été utilisé par la NASA de 1978 à 1996 pour les astronautes embarquant sur des missions spatiales.

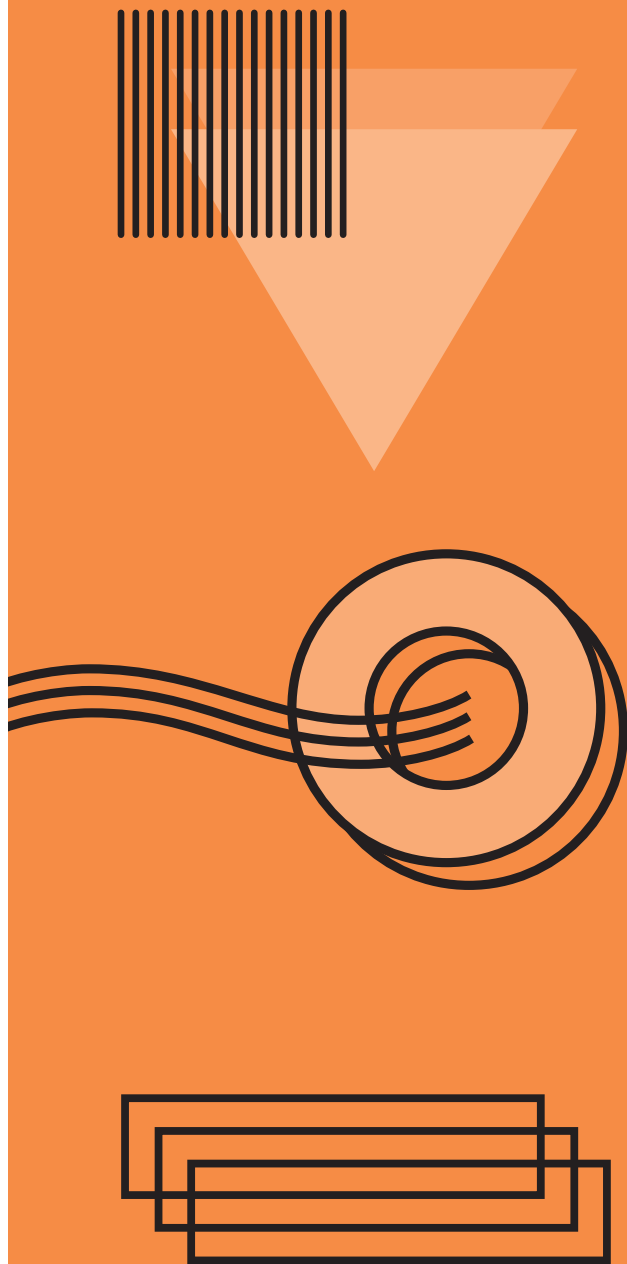
Pour la NASA, l'aspect le plus important du PCM était qu'il permettait de prédire avec précision comment les astronautes réagiraient sous pression. Plus globalement, ce test propose des outils pour comprendre et analyser les conflits et les problèmes de communication. Il permet ainsi de résoudre les problèmes et d'améliorer la communication. Le PCM classe les individus selon six types de personnalité :

- Le travailomane : il est exceptionnel quand il s'agit d'organiser des activités ou de planifier dans le détail.
- Le persévérant : il voit le monde à travers le filtre de ses valeurs et de ses croyances.
- L'empathique : il est chaleureux et compatissant et voit le monde à travers le filtre des sentiments.
- Le rebelle : il est créatif et trouve des solutions quand les autres ne voient que des problèmes.
- Le rêveur : il fait facilement son introspection et a une imagination débordante.
- Le promoteur : il est plein de charme et sympathique.

Référez-vous à la section « Pour aller plus loin » (page 142) si vous désirez en savoir plus sur le Process Communication Model®.



Quel astronaute êtes-vous ? - 27



*Question 1*

**Enfant, vous regardiez les étoiles et vous pensiez...**

- a. Elles sont si jolies.
- b. Est-ce qu'elles abritent une forme de vie ?
- c. Je veux partir dans l'espace les explorer.
- d. Je veux tout savoir les concernant.

*Question 2*

**Pensez-vous que l'homme a vraiment foulé la Lune, ou n'était-ce qu'une mise en scène ?**

- a. Oui, on a été sur la Lune, c'est évident, et c'est d'ailleurs une prouesse extraordinaire.
- b. On a bien été sur la Lune, mais on nous cache quelque chose et vous aimeriez savoir quoi.
- c. On a certainement été sur la Lune, mais c'est quand même bizarre qu'on y soit arrivé avec un équipement si peu sophistiqué.
- d. Non, c'est une mise en scène, il y a trop de choses qui ne collent pas.

*Question 3*

**Quelles étaient vos matières préférées à l'école ou à l'université ?**

- a. La biologie, la chimie, la psychologie.
- b. Les mathématiques, la physique, l'ingénierie.
- c. L'économie, la géographie, les arts.
- d. Le sport, les sciences politiques, la science.

*Question 4*

**Enfant, de quel métier rêviez-vous ?**

- a. Un métier dans lequel on gagne énormément d'argent.
- b. Dirigeant d'entreprise.
- c. Ingénieur.
- d. Scientifique.

*Question 5*

**Vous êtes témoin d'un accident, que faites-vous ?**

- a. Vous téléphonez aux urgences, évaluez la situation puis dites à chacun ce qu'il doit faire.
- b. Vous trouvez la personne responsable et lui demandez ce que vous pouvez faire.
- c. Vous repérez qui a besoin d'aide et vous y allez.
- d. Vous passez votre chemin, il y a plein de monde et vous ne voulez pas vous en mêler. Mais vous racontez à tout le monde ce que vous avez vu.

*Question 6*

**Quel était votre rôle à l'école ou à l'université ?**

- a. Organisateur d'événements scientifiques.
- b. Capitaine d'une équipe de sport.
- c. Réparateur de vélos, voitures et motos.
- d. Le petit malin qui arrive toujours à se faire un peu d'argent.

*Question 7*

**Que faites-vous pour vous détendre en fin de journée ?**

- a. Un repas en famille, pendant lequel tout le monde prend du bon temps.
- b. Une fête avec des amis.
- c. Lire un magazine scientifique en sirotant une boisson chaude.
- d. Bricoler ou réparer quelque chose.

*Question 8*

**Dans un groupe, vous êtes...**

- a. L'exécutant.
- b. L'organisateur.
- c. Le chef.
- d. Celui qui a les idées.

*Question 9*

**Quel adjectif vous décrit le mieux ?**

- a. Curieux.
- b. Motivé.
- c. Entrepreneur.
- d. Débrouillard.

*Question 10*

**On vous licencie, comment réagissez-vous ?**

- a. Vous êtes triste et contrarié, mais vous acceptez la décision. Vous savez que vous retrouverez un emploi.
- b. Vous montez votre affaire. Justement, vous cherchiez une occasion de changement.
- c. Vous étiez volontaire. La situation de l'entreprise n'étant pas brillante, c'était un sacrifice nécessaire.
- d. Vous acceptez l'aide et les conseils que l'entreprise vous donne pour chercher un nouveau travail.

*Question 11*

**Croyez-vous aux extraterrestres ?**

- a. Oui, quoique vous pensiez qu'il s'agirait plutôt d'une forme d'intelligence artificielle.
- b. Il y a probablement d'autres formes de vie dans l'univers, mais certainement pas d'apparence humaine.
- c. À ce jour, il n'y a aucune preuve de leur existence si l'on se fie aux informations disponibles, mais cela pourrait bien changer.
- d. Oui, et j'ai hâte de les rencontrer. J'espère juste qu'ils ne veulent pas tous nous tuer, comme dans les films de science-fiction !

*Question 12*

**Quel est votre vaisseau spatial préféré ?**

- a. Apollo-11, celui qui s'est posé sur la Lune.
- b. La Station spatiale internationale.
- c. La navette spatiale américaine.
- d. L'avion supersonique de Virgin Galactic : il sera extraordinaire une fois terminé.

## RÉSULTATS : QUEL ASTRONAUTE ÊTES-VOUS ?

|                       |                       |                       |                        |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Q1 a ★, b ▲, c ■, d + | Q4 a ★, b ■, c +, d ▲ | Q7 a ■, b ★, c ▲, d + | Q10 a +, b ★, c ■, d ▲ |
| Q2 a ■, b ▲, c +, d ★ | Q5 a ■, b +, c ▲, d ★ | Q8 a +, b ▲, c ■, d ★ | Q11 a +, b ▲, c ■, d ★ |
| Q3 a ▲, b +, c ★, d ■ | Q6 a ▲, b ■, c +, d ★ | Q9 a ▲, b ■, c ★, d + | Q12 a ■, b ▲, c +, d ★ |

### EN MAJORITÉ ■ LE COMMANDANT

*Responsable de la réussite globale de la mission, de la sécurité de l'équipage et de la station spatiale.*

Vous êtes la personne sur qui compter. Chacun vient vous demander conseil et sait que vous l'enverrez toujours dans la bonne direction. Confiant et sûr de vous sous la pression, vous êtes capable d'emmener les gens au bout du voyage. Vous gardez un œil sur chacun et vous vous assurez que tout le monde travaille en équipe. Lorsqu'il y a des décisions difficiles à prendre, vous savez les prendre et en saisir les conséquences pour chacun. Vous savez qu'il est parfois nécessaire de faire des sacrifices pour atteindre un objectif.

### EN MAJORITÉ + L'INGÉNIEUR AÉRONAUTIQUE

*Responsable du succès global de la mission, de l'ingénierie et de la maintenance, vous apportez votre soutien scientifique.*

Vous êtes la personne dont tout le monde a besoin dans son équipe, celle qui fait avancer les choses sûrement et calmement. Vous envisagerez chaque aspect d'un problème pour en trouver la solution et prendrez les décisions appropriées pour atteindre le résultat final. Tant qu'on vous donne des tâches et des objectifs clairs, vous êtes heureux d'aller de l'avant et travaillez à votre rythme pour contribuer à la réalisation de l'objectif global. Vous n'aimez pas particulièrement endosser le rôle du chef, mais vous êtes le soutien indispensable à tout grand leader. Vous réfléchissez d'abord seul, puis partagez vos idées avec le reste de l'équipe.

### EN MAJORITÉ ▲ LE CONSEILLER SCIENTIFIQUE

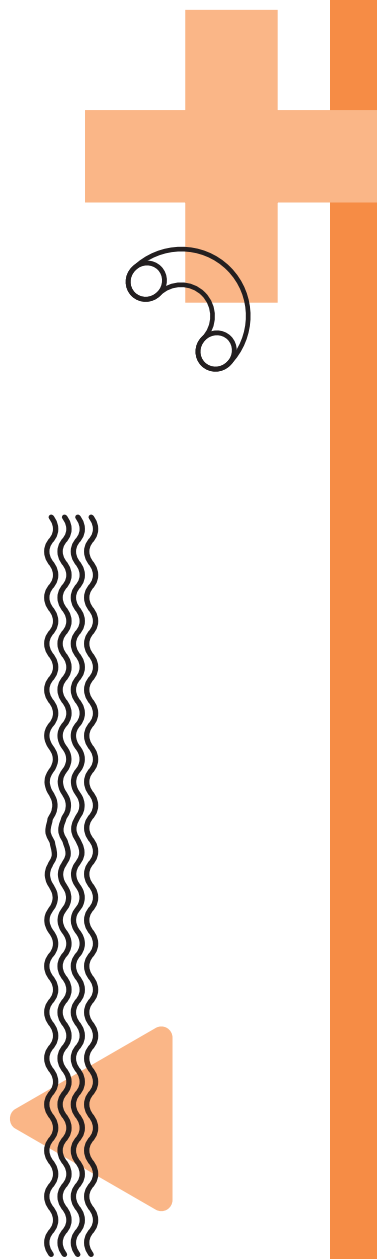
*Responsable des expérimentations scientifiques de la station.*

Votre truc, c'est la définition de modèles. Vous travaillez seul, vous analysez et traitez les données pour trouver des résultats logiques. Il y a tant d'inconnus... vous recherchez des réponses ! Comment une chose évolue logiquement ? Quelles sont les interactions entre les objets, les gens et le monde qui nous entoure ? Tout vous intéresse, tout est lié. Pour vous, la question c'est : « Le battement d'ailes d'un papillon en Amazonie peut-il vraiment provoquer une tornade aux États-Unis ? » Pour trouver les réponses dont vous avez besoin, vous êtes capable d'avoir une vision globale des choses, sans perdre de vue les détails qui pourraient se révéler utiles. Vous êtes toujours à l'affût de la prochaine grande idée.

### EN MAJORITÉ ★ LE PARTICIPANT À UN VOL SPATIAL

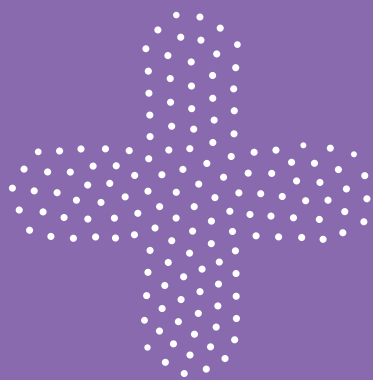
*Touriste dans l'espace, vous venez juste pour la balade.*

Vous aimez la vie et voulez tout explorer. En bon touriste, vous prenez des photos, portez le tee-shirt du lieu, êtes le premier à visiter un site et faites le récit de votre expérience. La vie est une aventure dans laquelle vous aimez vous amuser : elle est trop courte pour être sérieux – ça, c'est pour les autres ! Vous travaillez pour vivre, et non l'inverse. Vous savez que pour réaliser vos rêves, il faut avoir de l'ambition et de l'énergie... et vous en avez toujours ! Votre obstination à voir le bon côté des choses prouve que vous savez ce que vous voulez et que, de manière générale, vous vivez pleinement votre vie.

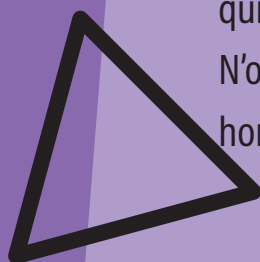


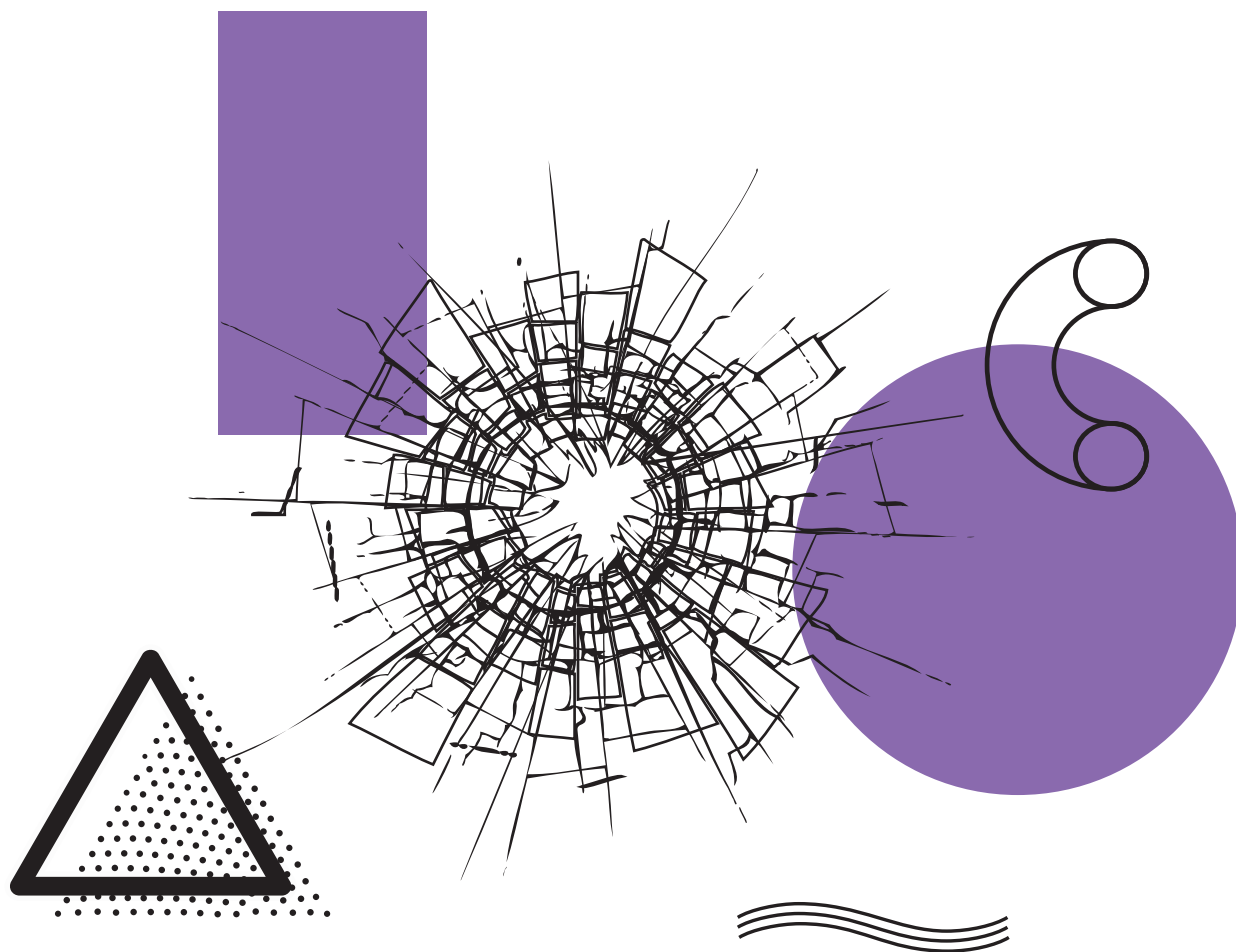
# 12

## ÊTES-VOUS UN PSYCHOPATHE ?



Pensez-vous que certaines personnes de votre entourage ont des tendances psychopathiques ? Peut-être avez-vous remarqué certaines de vos manies et vous demandez-vous si vous n'êtes pas un peu psychopathe. Nous affichons tous des comportements à tendance psychopathique, surtout en situation de stress. Vous découvrirez ici où vous vous situez sur l'échelle de la psychopathie, qui va de « très élevé » à « faible ». N'oubliez pas de répondre aussi honnêtement que possible !





## POUR EN SAVOIR PLUS

### Les psychopathes

La psychopathie est généralement considérée comme un trouble de la personnalité caractérisé par des comportements précis. Le terme a été employé pour la première fois au XIX<sup>e</sup> siècle par des psychiatres allemands : il désignait un individu souffrant d'un trouble mental.

Depuis, la signification du mot a évolué pour s'appliquer d'abord à toute personne qui ne se conformait pas aux attentes légales ou morales de la société, ou plus généralement qui était socialement indésirable. Aujourd'hui, le terme regroupe les sujets aux comportements antisociaux persistants, privés d'empathie et de remords, effrontés et désinhibés, et égocentriques. On a cependant découvert que certaines thérapies peuvent aider les individus présentant des traits de psychopathie typiques à les gérer et à raisonner différemment. Des recherches ont révélé que beaucoup de grands PDG ou dirigeants ont de nombreux traits psychopathiques, mais lorsqu'ils sont exploités à bon escient, ils peuvent mener droit au succès. Dans le livre *The Good Psychopath's Guide To Success*, le psychologue Kevin Dutton et le héros de l'unité spéciale d'intervention britannique Andy McNab discutent de la meilleure manière d'utiliser le psychopathe qui sommeille en chacun de nous pour tirer le meilleur parti de la vie.

Référez-vous à la section « Pour aller plus loin » (page 142) si vous désirez en savoir plus sur la psychopathie en psychologie.



Êtes-vous un psychopathe ? - 71



*Question 1*

**Lorsque le monde s'écroule...**

- a. Vous restez calme et maître de vous-même, vous ne savez pas pourquoi on en fait tant d'histoires.
- b. Vous essayez de gérer au mieux, une chose après l'autre.
- c. C'est véritablement la panique.

*Question 2*

**Pourriez-vous blesser physiquement quelqu'un ?**

- a. Oui, si les circonstances l'exigent, pour me défendre par exemple.
- b. Oui, sans le moindre regret.
- c. Non, jamais, même pas pour me défendre.

*Question 3*

**Que pensez-vous du mensonge ?**

- a. Parfois, un petit mensonge innocent est nécessaire.
- b. C'est mal : je ne mens jamais.
- c. Mentir ne me pose aucun problème.

*Question 4*

**Aimez-vous les activités extrêmes, par exemple le saut à l'élastique, le parachutisme, la conduite rapide ?**

- a. Non, je déteste : ça me fait peur.
- b. Parfois. Tout dépend de l'activité.
- c. J'adore !

*Question 5*

**Quelque chose se passe mal...**

- a. Ce n'est absolument pas de votre faute.
- b. Vous allez aider à résoudre le problème.
- c. Vous vous sentez responsable.

*Question 6*

**Vous espérez une promotion qu'un de vos amis convoite également. Que faites-vous ?**

- a. Je considère que le poste reviendra au plus compétent. Si c'est lui, je serai content pour lui.
- b. Vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour lui mettre des bâtons dans les roues : c'est vous qui aurez le poste.
- c. Il aura le poste, c'est couru d'avance : vous retirez votre candidature.

*Question 7*

**Pourriez-vous coucher avec quelqu'un par intérêt ?**

- a. Jamais.
- b. Je ne crois pas, mais à vrai dire la situation ne s'est jamais présentée, alors qui sait ?
- c. Oui.

*Question 8*

**Pourriez-vous tricher à un contrôle ou à un examen ?**

- a. Ce n'est pas impossible, tout dépend de l'enjeu.
- b. Jamais, au grand jamais !
- c. Oui, la fin justifie les moyens.

*Question 9*

**Qu'éprouvez-vous à la vue d'un animal blessé ou qui souffre ?**

- a. C'est horrible, je ne supporte pas de voir un animal souffrir.
- b. Pas grand-chose : ce n'est qu'un animal.
- c. Si c'est le mien, j'en suis malade. S'il s'agit d'un animal sauvage ou que je ne connais pas, je suis triste mais ça ne m'empêchera pas de dormir.

*Question 10*

**Aimez-vous agir sur un coup de tête ?**

- a. Pas trop, mais s'il le faut je peux.
- b. Parfois, c'est chouette.
- c. Oui, j'adore.

*Question 11*

**La personne devant vous a oublié ses billets au distributeur : que faites-vous ?**

- a. Vous patientez, la machine va sûrement ravalier les billets. Si ce n'est pas le cas, vous irez les rendre au guichet.
- b. Vous les empochez, pardi ! Tant pis pour elle si elle a été distraite.
- c. Vous prenez les billets et lui courez après pour les lui rendre.

*Question 12*

**Vous arrive-t-il d'avoir peur ?**

- a. Oui, je sursaute pour un rien !
- b. Dans certaines circonstances bien précises, oui.
- c. Non, jamais.

## RÉSULTATS : ÊTES-VOUS UN PSYCHOPATHE ?

|                  |                  |                  |                   |
|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Q1 a 3, b 2, c 0 | Q4 a 0, b 2, c 3 | Q7 a 0, b 1, c 3 | Q10 a 1, b 2, c 3 |
| Q2 a 2, b 3, c 1 | Q5 a 3, b 1, c 0 | Q8 a 2, b 0, c 3 | Q11 a 1, b 3, c 0 |
| Q3 a 1, b 0, c 3 | Q6 a 1, b 3, c 0 | Q9 a 0, b 3, c 1 | Q12 a 1, b 2, c 3 |

N'oubliez pas que nous manifesterons tous des tendances psychopathiques à un moment ou à un autre de notre vie, qu'il s'agisse de traits caractéristiques de notre personnalité, d'une réaction au stress ou de comportements acquis. Parfois, ces tendances peuvent nous aider à avancer : calculez votre score et regardez où vous vous situez sur l'échelle de la psychopathie.

### 30-36 SCORE TRÈS ÉLEVÉ

*Vous êtes un psychopathe.*

Mais vous ne deviendrez pas un *serial killer* pour autant ! En revanche, vous savez ce que vous voulez dans la vie et rien ne vous empêchera d'y arriver. Vous affichez de nombreux traits de personnalité généralement associés au psychopathe (l'impitoyabilité, la confiance en soi, l'absence de peur, l'impulsivité, le charisme, la force mentale), vous manquez probablement d'empathie et avez peu d'états d'âme. Si vous en prenez conscience, vous pourrez apprendre à faire preuve de plus de compassion ou arriverez à demander à un ami ou à l'être aimé son point de vue sur une situation pour l'envisager à travers ses yeux. Rassurez-vous, il existe aussi de bons psychopathes !

### 21-29 SCORE ÉLEVÉ

*Vous manifestez des tendances psychopathiques certaines.*

Votre score est élevé parce que vous savez qu'il faut parfois faire avancer les choses et parfois savoir se mettre en retrait. Vous avez peut-être quelques traits du psychopathe, mais vous savez composer avec eux en fonction de la situation. Peut-être en êtes-vous arrivé

là par mimétisme, parce que vous en aurez vu d'autres réussir et que vous aurez copié leurs comportements pour atteindre vous aussi vos objectifs. Mais soyez prudent. L'empathie reste une aptitude fondamentale, et se ranger à un point de vue plus modéré que le vôtre peut aussi vous mener à la réussite.

### 11-20 VOUS ÊTES DANS LA MOYENNE

*Votre vision du monde est réaliste.*

Vous savez que le monde n'est pas tout noir ou tout blanc. Vous êtes généralement scrupuleux, vous respectez les règles et travaillez avec les autres. Mais le moment venu, vous ferez ce qu'il faut faire pour atteindre vos objectifs, même si cela vous met un peu mal à l'aise. La clé, c'est de trouver le juste équilibre entre les désirs et les besoins de votre entourage et vos propres valeurs et croyances. En agissant de la sorte, vous ne vous élèverez pas trop sur l'échelle de la psychopathie et vous ne vous défilerez pas non plus devant les décisions difficiles.

### 3-10 SCORE FAIBLE

*Vous détestez prendre des risques et fuyez les conflits.*

Vous êtes une âme scrupuleuse, vous cherchez à éviter les conflits à tout prix. Vous faites attention à prendre en considération les pensées et les sentiments de chacun, même si c'est à vos dépens. Vous éprouvez probablement une réelle empathie pour les personnes de votre entourage et serez blessé par une remarque cassante. Nous traversons tous des situations inconfortables : apprendre à vous confronter aux autres et développer vos capacités de résilience vous rendra le monde un peu plus facile à vivre.