Voici une liste d’affirmations plus ou moins contradictoires. Cochez celles (A ou B) qui vous semble chaque fois le mieux correspondre avec votre personnalité. Même si vous avez envie de répondre « ça dépend », répondez selon votre disposition naturelle et habituelle à vous comporter.

**Partie 1**

1. A. Je prends tout très à cœur, même des petites choses que je sais sans importance ou qui ne me concernent pas directement
2. B. Je suis assez distancié par rapport aux évènements en général ; je ne me sens ému que quand c’est important ou grave
3. A. Je m’indigne facilement devant une injustice, même si je ne suis pas concerné
4. B. J’ai tendance à accepter les choses comme elles sont, même quand cela me contrarie personnellement
5. A. Je suis très susceptible, j’ai du mal à supporter les critiques, même quand je sais qu’elles sont fondées
6. B. J’accepte plutôt bien les critiques, surtout quand elles sont constructives
7. A. J’ai tendance à pâlir ou à rougir facilement quand je suis embarrassé
8. B. Je ne me trouble pas facilement, même quand je suis dans une position un peu difficile
9. A. On me dit souvent que je parle trop fort
10. B. Je parle presque toujours de façon calme et posée
11. A. Je me sens toujours très anxieux devant les changements (école, travail, déménagement...)
12. B. Je me sens plutôt impatient

A. Je change fréquemment d’humeur sans raison apparente

1. B. Je suis la plupart du temps d’humeur égale
2. A. Je m’inquiète souvent pour des choses sans importance
3. B. Je me fais rarement du souci
4. A. Il m’arrive fréquemment d’être paralysé par l’émotion
5. B. Mes émotions ne m’ont presque jamais empêché de parler ou d’agir
6. A. J’ai souvent le sentiment d’être malheureux
7. B. Je suis généralement plutôt content de mon sort

**Partie 2**

1. A. J’ai du mal à rester inactif pendant mes heures de loisir ; j’ai toujours besoin de m’occuper
2. B. Je peux rester des heures à ne rien faire, à rêver, bouquiner, écouter la radio, regarder la télé…
3. A. Je n’ai pas de problème pour faire ce que j’ai décidé ; je n’attends pas pour agir
4. B. J’ai souvent du mal à concrétiser mes idées, à passer à l’acte, même quand j’ai pris une décision
5. A. Je suis stimulé par les difficultés ou par l’idée de l’effort que je dois faire
6. B. J’ai tendance à me décourager facilement en cas de difficulté ou quand il faut faire trop d’effort
7. A. Je préfère agir, faire des projets, préparer l’avenir
8. B. J’aime bien rêver à ce que ma vie a été ou à ce qu’elle pourrait être
9. A. Quand je dois faire quelque chose, je le fais tout de suite
10. B. J’ai souvent tendance à remettre les choses au lendemain
11. A. Je me décide toujours très rapidement, même dans les cas difficiles
12. B. J’ai souvent du mal à prendre des décisions, même pour les choses simples
13. A. Je suis plutôt remuant, j’ai du mal à rester en place
14. B. Je suis plutôt calme, je n’ai pas besoin de bouger tout le temps
15. A. Je ne recule pas devant l’effort quand je pense que cela peut améliorer les choses
16. B. Je me contente du statu quo quand cela demande trop de travail pour changer les choses
17. A. Quand je demande à quelqu’un de faire quelque chose, je ne peux pas m’empêcher de surveiller les choses pour que tout soit bien fait comme il faut
18. B. Quand je délègue, je n’y pense plus, je fais confiance
19. A. Je m’ennuie vite quand je dois me contenter de regarder (jeu, spectacle ...) sans rien faire
20. B. Je peux passer des heures à regarder des gens faire des choses et y prendre du plaisir

**Partie 3**

1. A. Je me soucie toujours des conséquences lointaines de mes actes
2. B. Je m’intéresse d’abord aux résultats immédiats
3. A. Quand je pars en vacances, j’essaie de tout prévoir et organiser à l’avance
4. B. Je m’en remets beaucoup à l’inspiration du moment
5. A. Dans la vie, je cherche à me conformer à mes principes
6. B. Je préfère m’adapter aux circonstances
7. A. Je finis toujours ce que j’ai commencé
8. B. J’ai tendance à ne pas finir les choses
9. A. Je suis très stable dans mes sympathies, je fréquente toujours les mêmes personnes
10. B. Je change souvent d’amis, de milieu
11. A. Après une dispute, j’ai du mal à faire comme si rien ne s’était passé, à oublier ou à pardonner, je suis plutôt rancunier
12. B. Je me réconcilie très facilement et ensuite je n’y pense plus, je ne suis pas rancunier
13. A. J’ai des habitudes auxquelles je tiens, je n’aime pas les surprises, être obligé de changer de programme ou d’emploi du temps
14. B. Je déteste tout ce qui est routinier, prévu d’avance, j’aime bien les surprises
15. A. J’ai besoin de mener une existence régulière, d’avoir de l’ordre dans ma vie
16. B. L’ordre m’ennuie, j’ai besoin de fantaisie
17. A. J’aime bien faire des plans, des listes, des programmes (emploi du temps, activités, loisirs…)
18. B. Je préfère agir sans règle fixée à l’avance, en fonction des circonstances et de mon humeur du moment
19. A. J’ai des idées, des opinions très arrêtées, j’ai du mal à changer d’avis et m’entête facilement
20. B. J’ai mes opinions mais suis très ouvert, je me laisse facilement convaincre ou séduire par la nouveauté d’une idée

**RESULTATS**

**Partie 1** Majorité de A émotif Majorité de B non émotif

**Partie 2** Majorité de A actif Majorité de B non actif

**Partie 3** Majorité de A secondaire Majorité de B primaire