



Rapport pour **le professionnel.**

BÉNÉFICIAIRE

FIRSTNAMEC LASTNAMEB

DATE DE TEST

28/05/2024

Les données contenues dans ce rapport sont confidentielles.

Josiane GALICE — Bruno CUVILLIER

EUDONIA

Rapport descriptif

Le test T-Persona a été conçu à partir des travaux sur la personnalité (les Big five) et les intérêts professionnels développés par John Holland. Il répond à une demande exprimée par les praticiens du conseil et de l'évaluation : utiliser une épreuve qui soit valide scientifiquement avec un temps de test raisonnable n'excédant pas 20mn. T-Persona propose des items facilement compréhensibles et s'adresse à tout public à partir de 16 ans.

Il s'applique dans le cadre :

- de démarches d'orientation scolaire et professionnelle
- de bilans de compétences et bilans professionnels
- de recrutement et sélection professionnelle
- de développement professionnel et coaching

--- Un test validé de manière rigoureuse

Ce test a été construit par une équipe expérimentée et validé par un expert en statistiques (Data Scientist du **CNRS**). Cette équipe expérimentée a déjà conçu deux questionnaires d'intérêts diffusés depuis plus de 15 ans. Les études de validation de T-Persona ont permis de retenir 5 dimensions qui se déclinent en 2 facettes chacune, soit 10 facettes. La version définitive comporte 100 items.

Comment lire et interpréter ce rapport ?

Les résultats que vous trouverez dans ce rapport sont le reflet des choix du bénéficiaire au moment de la passation du test T-Persona. Comme toute démarche procédant d'une auto-évaluation, la fidélité de son profil dépend de sa sincérité au cours de la passation du test. Pour autant, les résultats d'un test ou questionnaire (quel qu'il soit) ne sont pas une vérité en soi. Ils doivent être confrontés à d'autres approches et nécessitent d'être nuancés. Les résultats vous sont présentés sous forme de notes étalonnées en 7 niveaux. Les scores bruts correspondant aux réponses du bénéficiaire sont transformés en notes étalonnées. Ces dernières sont obtenues en situant ses scores dans un vaste échantillon de personnes (dit étalonnage). Cela permet de repérer si cette dimension de personnalité est plus ou moins marquée comparativement à une population de référence. Plus la note est élevée, plus la dimension (ou la facette) est marquée. Cette note varie entre 1 (très peu marquée) à 7 (très marquée).

— Les 5 grandes dimensions et les 10 facettes

Un tableau vous permet de visualiser le niveau des 5 grandes dimensions (Orientation de l'action, Equilibre émotionnel, Adaptabilité, Style de travail et Sociabilité) de votre personnalité ainsi que les 10 facettes (Energie - Ténacité, Acceptation de soi - Tolérance au stress, Relation à l'environnement - Relation aux autres, Type de travail - Gestion de l'information, Intérêt pour les autres - Aisance sociale).

L'échange avec le bénéficiaire vous permet de tirer pleinement profit de ce compte-rendu. Différents indicateurs (stratégies de réponses, décalage à l'intérieur des dimensions, etc.) vont vous aider à prendre conscience plus finement des dimensions de sa personnalité.

Date de test	28/05/2024
--------------	------------

Salarié	Non
---------	-----

Secteur actuel	Psychologue
----------------	-------------

Secteur envisagé	Psychologue
------------------	-------------

Niveau d'études	Bac +5 et plus
-----------------	----------------

Age	60
-----	----

Etalonnage	Adulte F
------------	----------

Contexte de test	Autre
------------------	-------

Temps de test	0 h 7 min
---------------	-----------

— Dimensions et facettes par dimension

DIMENSIONS / FACETTES	NOTE BRUTE	4,8%	11,1%	21,2%	25,8%	21,2%	11,1%	4,8%	NOTE
Orientation de l'action	78								6
Energie	37								6
Ténacité	41								5
Equilibre émotionnel	63								5
Acceptation de soi	35								5
Tolérance au stress	28								5
Adaptabilité	72								5
Relation à l'environnement	42								5
Relation aux autres	30								4
Style de travail	47								2
Type de travail	23								3
Gestion de l'information	24								2
Sociabilité	68								4
Intérêt pour les autres	34								4
Aisance sociale	34								4
1-2 : Dimension ou facette peu marquée 3-4-5 : Dimension ou facette dans la moyenne de l'échantillon 6-7 : Dimension ou facette très marquée									

Les descriptions ci-dessous présentent des propositions d'interprétation en fonction des résultats obtenus.

Orientation de l'action

Note : 6 / 7

La personne ayant un résultat marqué se montre en général très active, enthousiaste et investie dans toutes les activités proposées ; elle aime aller droit au but. Elle aime relever des défis, est capable de s'investir à fond pour réussir et ne renonce pas devant les difficultés rencontrées. Elle est capable de prendre des risques pour atteindre ses objectifs.

Risques : Un résultat très marqué (score étalonné 7) pourrait mettre en lumière une prise de risque inconsidérée.

Cette dimension englobe "Energie", "Ténacité".

Energie Note : 6 / 7

La personne ayant un résultat marqué a tendance à être très dynamique et active et peut éprouver un fort besoin de se dépenser ; elle aime faire les choses à un rythme soutenu et présente généralement une bonne résistance à la fatigue ; elle se montre souvent enthousiaste.

Risques : elle peut parfois apparaître « fatigante » pour son entourage (score étalonné 7).

Ténacité Note : 5 / 7

La personne ayant un résultat moyen peut montrer de la détermination et de la persévérance pour mener à bien les activités qui l'intéressent mais elle sera moins investie sur des objectifs à long terme.

Equilibre émotionnel

Note : 5 / 7

La personne ayant un résultat moyen ne manifeste pas particulièrement d'anxiété mais n'est pas toujours à l'aise pour gérer le stress ; elle peut être sensible aux critiques d'autrui mais se sent relativement satisfaite de ce qu'elle est.

Cette dimension englobe "Acceptation de soi", "Tolérance au stress".

Acceptation de soi Note : 5 / 7

La personne ayant un résultat moyen est relativement satisfaite d'elle-même ; elle peut néanmoins se sentir mal à l'aise et être pessimiste dans certaines circonstances.

Tolérance au stress Note : 5 / 7

La personne ayant un résultat moyen se montre assez peu nerveuse dans les situations du quotidien ; elle ne manifeste pas d'anxiété ; dans une certaine mesure, elle peut conserver son calme, garder le contrôle et gérer le stress.

Adaptabilité

Note : 5 / 7

La personne ayant un résultat moyen peut s'adapter aux changements mais apprécie également les environnements stables ; elle ne va pas chercher à s'imposer dans un groupe même si elle peut exprimer ses opinions.

Cette dimension englobe "Relation à l'environnement", "Relation aux autres".

Relation à l'environnement Note : 5 / 7

La personne ayant un score moyen n'est pas vraiment gênée par des activités de type routinier ; elle montre un intérêt modéré pour la nouveauté.

Relation aux autres Note : 4 / 7

La personne ayant un résultat moyen peut donner son opinion mais est plutôt « diplomate » ; elle n'apprécie pas particulièrement les situations de leadership, mais peut, si les circonstances l'exigent, gérer une équipe.

Style de travail

Note : 2 / 7

La personne ayant un résultat peu marqué peut passer beaucoup de temps sur des idées au point d'oublier la réalité ; elle est peu attirée par les environnements ou les activités qui nécessitent de l'organisation, elle préfère se fier à son imagination.

Cette dimension englobe "Type de travail", "Gestion de l'information".

Type de travail Note : 3 / 7

La personne ayant un résultat moyen peut s'intéresser à des activités concrètes mais ne délaisse pas forcément leur conception.

Gestion de l'information Note : 2 / 7

La personne ayant un résultat peu marqué se fie essentiellement à son intuition et à son imagination face aux différentes situations auxquelles elle est confrontée ; elle peut passer beaucoup de temps à rêver ; elle a tendance à improviser.

Sociabilité

Note : 4 / 7

La personne ayant un résultat moyen ne multiplie pas les contacts avec autrui mais elle s'intéresse aux autres ; cela ne la dérange pas de travailler seule.

Cette dimension englobe "Intérêt pour les autres", "Aisance sociale".

Intérêt pour les autres Note : 4 / 7

La personne ayant un résultat moyen s'intéresse aux autres mais n'éprouve pas systématiquement le besoin d'aider ; elle ne manque toutefois pas de générosité à l'égard d'autrui.

Aisance sociale Note : 4 / 7

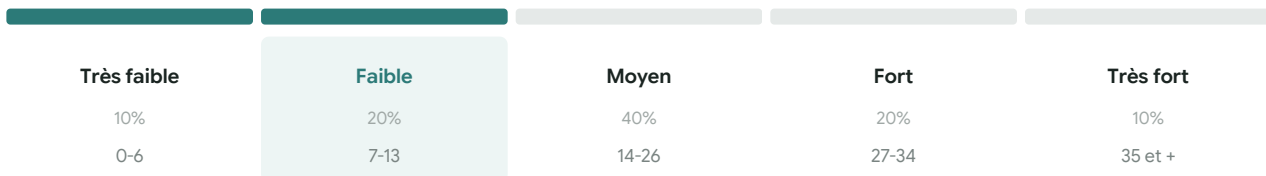
La personne ayant un résultat moyen ne recherche pas systématiquement la compagnie des autres même si elle peut éprouver du plaisir dans les échanges ; elle aime également travailler seule.

Les modalités de réponses

Pour approfondir l'analyse de ce compte-rendu, nous vous invitons à consulter les modalités de réponse de la personne : recours massif aux notes extrêmes (0 et 5) ou recours aux notes centrales (2 et 3). Ces informations peuvent parfois vous amener à nuancer les résultats (souci du bénéficiaire d'orienter les réponses, ou crainte de se dévoiler). Il peut toutefois s'agir d'un mode privilégié de description de soi qui affiche une image de soi marquée ou au contraire très nuancée. Ces hypothèses doivent être validées ou invalidées lors de l'entretien avec le bénéficiaire.

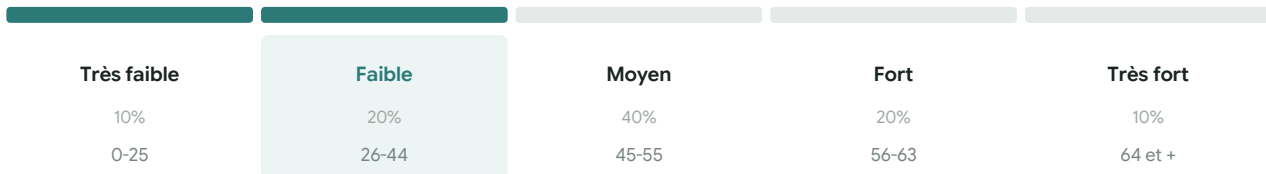
— Modalités de réponses extrêmes (0 et 5)

Les réponses extrêmes de cette personne (0 et 5) se situent à un niveau **Faible** par rapport à la moyenne de la population de référence.



— Modalités de réponses centrales (2 et 3)

Les réponses centrales de cette personne (2 et 3) se situent à un niveau **Faible** par rapport à la moyenne de la population de référence.



L'indice de cohérence

L'indice de cohérence totale donne une indication sur la cohérence globale du profil. Plus le chiffre est proche de 100%, plus il traduit une homogénéité des réponses pour les 10 facettes.

Indice de cohérence totale : 94%

L'indice de cohérence suivant indique, pour chaque facette, le décalage existant entre 2 items équivalents.

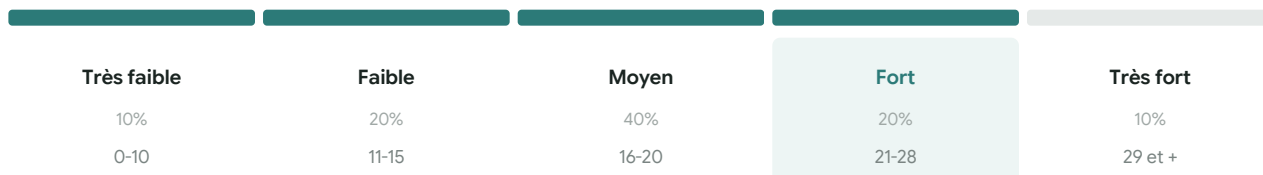
Un pourcentage inférieur ou égal à 40% est retenu pour mettre en évidence les items présentant un décalage

Energie	100%
Ténacité	100%
Acceptation de soi	100%
Tolérance au stress	100%
Relation à l'environnement	100%
Relation aux autres	80%
Type de travail	100%
Gestion de l'information	80%
Intérêt pour les autres	80%
Aisance sociale	100%

Indicateurs complémentaires

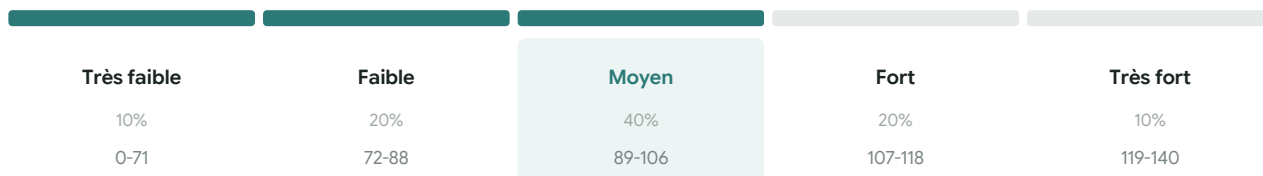
— Hauteur de profil : Addition des notes étalonnées aux 5 dimensions

Une hauteur de profil élevée peut indiquer une représentation de soi positive et/ou un besoin de montrer une image de soi socialement valorisée. En revanche, une hauteur de profil faible ou très faible peut indiquer une représentation de soi négative.



Indice de Leadership

L'indice de Leadership, peut être défini comme « la capacité d'un individu à influencer, à motiver et à rendre les autres capables de contribuer à l'efficacité et au succès des organisations dont ils sont membres » (House et al., 2004). Ainsi il renvoie au comportement que l'on associe à celle ou celui perçu (e) comme leader. On peut toutefois considérer plusieurs styles de leadership. Le niveau d'intensité de leadership présenté ci-dessous, associé aux items caractérisant bien ou caractérisant mal cet indice devrait permettre aux professionnels de l'accompagnement ou du recrutement une analyse plus fine des profils.



Présentation des réponses extrêmes pour cet indice

☐ Tout à fait faux

☐ Souvent faux

☐ Rarement vrai

☐ Parfois vrai

☐ Souvent vrai

☐ Tout à fait vrai

En général, je travaille vite

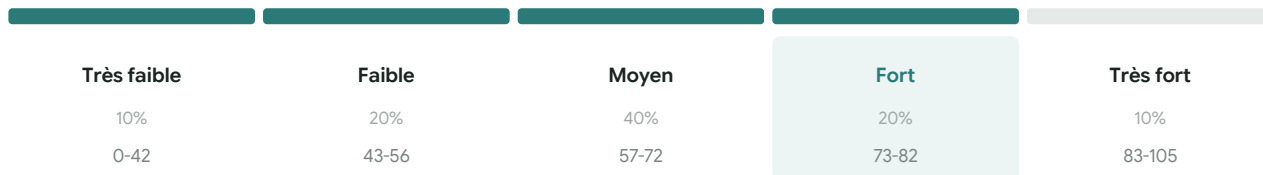


J'aime relever des défis



— Sentiment d'efficacité dans l'action

L'indice, Sentiment d'efficacité dans l'action, peut être défini comme une motivation profonde, une force de conviction, qui poussent l'individu à aller jusqu'au bout de ses actions.



— Présentation des réponses extrêmes pour cet indice

	Tout à fait faux	Souvent faux	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Tout à fait vrai
En général, je travaille vite						
J'aime relever des défis						

Le complément d'analyse de l'Intelligence Artificielle

— Vue d'ensemble du profil

FirstnameC présente un profil contrasté, marqué par une **Orientation de l'action** très élevée (6/7) et un **Style de travail** particulièrement faible (2/7). Ce contraste suggère une personnalité dynamique et investie, mais peu encline aux environnements structurés ou organisés. Son positionnement global se situe dans la moyenne haute de la population de référence, avec une tendance à l'hétérogénéité des scores, ce qui indique des forces et des axes de développement clairement identifiables pour un accompagnement ciblé.

— Introduction

FirstnameC, psychologue de 60 ans avec un niveau d'études Bac +5 et plus, exerce actuellement dans le secteur de la psychologie et envisage de poursuivre dans ce domaine. Son profil psychométrique révèle des caractéristiques cliniques distinctes, à la fois en termes de forces et de points de vigilance, qui méritent une analyse approfondie pour optimiser son épanouissement professionnel.

Son score élevé en **Orientation de l'action** (6/7) témoigne d'une personnalité très active, enthousiaste et déterminée. FirstnameC se distingue par une énergie marquée (6/7), lui permettant de maintenir un rythme soutenu et de résister à la fatigue, ainsi qu'une ténacité modérée (5/7), lui conférant la capacité de persévérer sur des objectifs à court et moyen terme. Cette dimension suggère une propension à l'engagement et à la prise de risques, des atouts précieux dans des environnements professionnels exigeants ou innovants. Cependant, ce dynamisme pourrait également se traduire par une difficulté à ralentir ou à accepter des phases de latence, ce qui pourrait être exploré en entretien pour évaluer son impact sur son bien-être.

L'**Équilibre émotionnel** (5/7) de FirstnameC se situe dans la moyenne, avec une acceptation de soi et une tolérance au stress également modérées. Bien qu'elle ne manifeste pas d'anxiété particulière, elle pourrait être sensible aux critiques et aux situations de stress intense. Cette stabilité émotionnelle relative constitue une base solide pour exercer dans des métiers relationnels, comme la psychologie, où la gestion des émotions et des tensions est essentielle. Toutefois, une attention particulière pourrait être portée sur des stratégies de régulation émotionnelle pour prévenir l'épuisement professionnel, notamment dans des contextes cliniques ou thérapeutiques.

L'**Adaptabilité** (5/7) de FirstnameC est modérée, avec une relation à l'environnement et aux autres qui reflète une capacité à évoluer dans des contextes variés sans chercher à s'imposer. Son score en Relation aux autres (4/7) indique une préférence pour

une posture diplomate, évitant les rôles de leadership, ce qui pourrait limiter son aisance dans des fonctions managériales ou nécessitant une forte assertivité. Cette dimension suggère une ouverture aux changements, mais aussi un besoin de stabilité, ce qui pourrait être un équilibre à trouver dans son projet professionnel.

Le **Style de travail** (2/7) constitue le point le plus faible du profil de FirstnameC. Son approche intuitive et peu structurée, marquée par une gestion de l'information basée sur l'improvisation (2/7), pourrait poser des défis dans des environnements exigeant rigueur et organisation. Cette caractéristique, combinée à son intérêt modéré pour les activités concrètes (3/7), pourrait expliquer une préférence pour des rôles créatifs ou conceptuels, où la flexibilité et l'imagination sont valorisées. Cependant, dans le cadre de sa pratique actuelle en psychologie, cette tendance pourrait nécessiter des adaptations, notamment en termes de gestion administrative ou de planification.

Enfin, la **Sociabilité** (4/7) de FirstnameC reflète un intérêt modéré pour les interactions sociales, sans recherche systématique de contacts. Bien qu'elle puisse travailler seule, son score en Intérêt pour les autres (4/7) suggère une capacité à s'investir dans des relations d'aide ou d'accompagnement, ce qui est cohérent avec son secteur actuel. Cependant, cette dimension pourrait être un axe de développement pour élargir ses compétences relationnelles, notamment si elle envisage des rôles plus collaboratifs ou multidisciplinaires.

Les résultats de l'IRMR4 complètent cette analyse en révélant un profil inter-individuel de type RAI (Réaliste, Artistique, Investigateur), avec des intérêts marqués pour les activités techniques, pratiques, en plein air, ainsi que pour la vente et le marketing. Ces éléments, combinés à son expérience et à son niveau d'études, ouvrent des perspectives pour des secteurs où son dynamisme, son adaptabilité et son approche intuitive pourraient être pleinement exploités, tout en tenant compte de ses préférences pour des environnements peu conventionnels ou routiniers.

Liste des forces du profil

Orientation de l'action (6/7) : FirstnameC se distingue par une énergie et un dynamisme élevés, lui permettant de s'investir pleinement dans ses activités professionnelles. Son enthousiasme et sa résistance à la fatigue constituent des atouts majeurs pour des rôles exigeants ou innovants.

Énergie (6/7) : Son niveau d'énergie marqué favorise une approche proactive et engagée, idéale pour des environnements stimulants ou nécessitant une forte implication personnelle.

Ténacité (5/7) : FirstnameC fait preuve d'une détermination modérée, lui permettant de persévérer sur des objectifs à court et moyen terme, ce qui est particulièrement utile dans des projets complexes ou relationnels.

Équilibre émotionnel (5/7) : Son score modéré en équilibre émotionnel reflète une stabilité relative, lui permettant de gérer les situations stressantes avec une certaine sérénité, un atout dans les métiers de l'accompagnement.

Adaptabilité (5/7) : FirstnameC montre une capacité à s'adapter aux changements et à évoluer dans des environnements variés, tout en appréciant une certaine stabilité. Cette flexibilité est précieuse dans des secteurs en mutation ou multidisciplinaires.

— Liste des points de développement du profil

Style de travail (2/7) : FirstnameC présente une approche intuitive et peu structurée, avec une tendance à l'improvisation. Ce point pourrait être travaillé pour renforcer son organisation et sa gestion des tâches administratives, essentielles dans certains contextes professionnels.

Gestion de l'information (2/7) : Son score faible dans cette facette suggère une préférence pour l'intuition au détriment de la rigueur méthodologique. Un accompagnement pourrait l'aider à développer des stratégies pour structurer sa pensée et ses processus de travail.

Sociabilité (4/7) : Bien que FirstnameC s'intéresse aux autres, son score modéré en sociabilité pourrait limiter son aisance dans des rôles nécessitant une forte interaction ou un leadership relationnel. Explorer des techniques de communication ou des contextes collaboratifs pourrait être bénéfique.

Relation aux autres (4/7) : Son approche diplomate et son manque d'appétence pour les rôles de leadership pourraient être des freins dans des environnements exigeant une assertivité ou une gestion d'équipe. Un travail sur la confiance en soi et l'affirmation de ses opinions pourrait être envisagé.

Liste des 5 secteurs professionnels préférables et de leurs descriptions

Secteur de la psychologie clinique et thérapeutique : Ce secteur correspond parfaitement au profil de FirstnameC, en capitalisant sur son équilibre émotionnel, son adaptabilité et son intérêt pour les relations d'aide. Son expérience et son niveau d'études élevé lui permettent d'exercer dans des contextes variés, tout en mobilisant ses forces en orientation de l'action et en énergie pour accompagner ses patients avec dynamisme.

Conseil en développement personnel et coaching : FirstnameC pourrait exceller dans ce domaine grâce à son énergie, sa ténacité et son adaptabilité. Son approche intuitive et son intérêt pour les autres en feraient une professionnelle capable d'accompagner des individus ou des équipes dans leur épanouissement personnel et professionnel, tout en évitant les aspects trop structurés ou administratifs.

Formation et enseignement en psychologie : Son niveau d'études et son expérience en psychologie, combinés à son adaptabilité et à son équilibre émotionnel, pourraient être mis à profit dans des rôles de formatrice ou d'enseignante. Ce secteur lui permettrait de transmettre ses connaissances tout en évitant les contraintes organisationnelles trop rigides, en phase avec son style de travail intuitif.

Secteur de la vente et du marketing spécialisé (ex : produits psychologiques, bien-être) : Les intérêts valorisés de FirstnameC en vente/négociation et marketing, ainsi que son énergie et son dynamisme, pourraient être exploités dans ce secteur. Son approche relationnelle et son adaptabilité seraient des atouts pour promouvoir des produits ou services liés à la psychologie, au bien-être ou à l'accompagnement, tout en évitant les environnements trop conventionnels.

Recherche appliquée en psychologie ou sciences sociales : Son profil investigateur (IRMR4) et son niveau d'études élevé pourraient être mobilisés dans des projets de recherche orientés applications concrètes. Ce secteur lui permettrait de combiner son intérêt pour les activités techniques et pratiques avec son approche intuitive, tout en évitant les aspects trop routiniers ou administratifs.

— Liste de 14 softskills en rapport avec le profil

Audace

FirstnameC présente un profil marqué par une forte orientation vers l'action (OA : 6/7), ce qui suggère une propension naturelle à l'audace dans ses prises d'initiative. Son énergie élevée (6/7) et sa ténacité modérée (5/7) indiquent qu'elle est capable de s'engager avec dynamisme dans des projets, même risqués, mais peut parfois hésiter face à des défis nécessitant une persévérance prolongée. Son équilibre émotionnel moyen (5/7) et sa tolérance au stress modérée (5/7) montrent qu'elle gère relativement bien les situations anxiogènes, mais pourrait bénéficier d'un renforcement de sa confiance en soi pour oser davantage.

Pour développer son audace, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des techniques validées scientifiquement, telles que :

- L'exposition progressive à des situations nouvelles ou incertaines, en commençant par des défis à faible enjeu (ex. : proposer une idée innovante en réunion, s'inscrire à une formation hors de sa zone de confort). Cette approche, inspirée des thérapies cognitivo-comportementales, permet de désensibiliser les réactions de peur et de renforcer la confiance en ses capacités.
- La visualisation mentale des succès passés, en identifiant des moments où elle a surmonté des obstacles avec succès. Cette méthode, issue des recherches sur l'auto-efficacité, aide à ancrer des croyances positives sur ses compétences.
- La fixation d'objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) pour structurer ses prises de risque. Par exemple, si FirstnameC souhaite lancer un nouveau projet professionnel, elle pourrait définir des étapes claires (ex. : contacter trois experts du domaine en un mois) pour réduire l'ambiguïté et augmenter son sentiment de contrôle.
- Le renforcement de sa résilience face à l'échec, en normalisant les erreurs comme des opportunités d'apprentissage. Des études montrent que les individus audacieux perçoivent les échecs comme des feedbacks plutôt que comme des jugements définitifs sur leurs compétences.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait oser proposer des ateliers thématiques innovants (ex. : gestion du stress par la pleine conscience) à des institutions locales, même sans garantie de succès. Son score en « Relation aux autres » (4/7) suggère qu'elle préfère éviter les situations de leadership, mais son intérêt pour les activités techniques/pratiques (R : 6/7) pourrait la motiver à tester des approches concrètes.
2. Sur le plan personnel, elle pourrait s'engager dans une activité physique exigeante (ex. : randonnée en montagne, cours de danse), en lien avec son intérêt marqué pour les activités de plein air (R - Plein air/sport/conduite : 7/7). Cela lui permettrait de canaliser son énergie tout en renforçant sa capacité à sortir de sa routine.
3. Professionnellement, elle pourrait postuler à des conférences ou des publications, même si cela implique de s'exposer à des critiques. Son score en « Acceptation de soi » (5/7) indique qu'elle est relativement satisfaite d'elle-même, mais pourrait gagner en assurance en multipliant les expériences valorisantes.

Adaptabilité

FirstnameC obtient un score moyen en adaptabilité (AD : 5/7), ce qui reflète une capacité modérée à s'ajuster aux changements, sans pour autant les rechercher activement. Son score en « Relation à l'environnement » (5/7) montre qu'elle tolère les routines, mais son intérêt pour la nouveauté reste limité. En revanche, son score en « Relation aux autres » (4/7) suggère une certaine prudence dans les interactions sociales, ce qui peut freiner son adaptabilité dans des contextes collaboratifs ou imprévisibles. Son style de travail peu structuré (ST : 2/7) et sa préférence pour l'intuition (Gestion de l'information : 2/7) pourraient paradoxalement faciliter son adaptation à des environnements flous, mais au prix d'un manque de rigueur.

Pour renforcer son adaptabilité, FirstnameC pourrait travailler sur les axes suivants :

- L'acceptation de l'incertitude, en s'entraînant à tolérer les situations ambiguës sans chercher à les contrôler immédiatement. Des techniques comme la pleine conscience (mindfulness) ont démontré leur efficacité pour réduire l'anxiété liée à l'imprévu et améliorer la flexibilité cognitive.
- Le développement de compétences transversales, comme la gestion de projet ou la résolution de problèmes complexes. Par exemple, elle pourrait suivre une formation en méthodologie agile (ex. : Scrum), qui encourage l'adaptation continue aux feedbacks et aux changements de priorités. Son score en « Type de travail » (3/7) indique qu'elle peut s'intéresser à des activités concrètes, ce qui rendrait cette approche compatible avec ses préférences.
- L'exposition progressive à des environnements variés, en diversifiant ses expériences professionnelles ou personnelles. Par exemple, elle pourrait s'impliquer dans des projets interdisciplinaires (ex. : collaboration avec des ergothérapeutes ou des travailleurs sociaux) pour élargir sa perspective. Son intérêt pour les métiers de la recherche (I : 5/7) pourrait être un levier pour explorer de nouveaux domaines.
- Le renforcement de sa capacité à gérer les conflits ou les désaccords, en s'appuyant sur des techniques de communication non violente (CNV). Son score en « Aisance sociale » (4/7) suggère qu'elle préfère éviter les tensions, mais apprendre à exprimer ses besoins de manière assertive pourrait améliorer son adaptabilité relationnelle.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait intégrer des outils numériques (ex. : téléconsultation, logiciels de suivi des patients) pour s'adapter aux évolutions technologiques du secteur. Son score en « Technique/Pratique » (6/7) indique qu'elle apprécie les solutions concrètes, ce qui faciliterait cette transition.
2. Sur le plan personnel, elle pourrait s'inscrire à des activités collectives (ex. : club de lecture, groupe de randonnée) pour sortir de sa zone de confort sociale. Son score en « **Sociabilité** » (4/7) montre qu'elle n'est pas en difficulté dans les interactions, mais qu'elle pourrait gagner en aisance en multipliant les contextes.
3. Professionnellement, elle pourrait accepter des missions ponctuelles en dehors de son domaine habituel (ex. : intervention en entreprise sur la qualité de vie au travail), pour tester de nouvelles approches. Son score en « Vente/négociation » (6/7) suggère qu'elle pourrait trouver un intérêt à convaincre ou à promouvoir des idées, même si cela sort de sa pratique habituelle.

Autonomie

FirstnameC présente un profil où l'autonomie pourrait être renforcée, notamment en raison de son style de travail peu structuré (ST : 2/7) et de sa préférence pour l'improvisation (Gestion de l'information : 2/7). Son énergie élevée (6/7) et sa ténacité modérée (5/7) indiquent qu'elle est capable de s'investir dans des projets, mais son manque de méthodologie pourrait limiter son efficacité en situation d'autonomie. Son score en « Relation aux autres » (4/7) suggère qu'elle n'a pas besoin de supervision constante, mais son équilibre émotionnel moyen (5/7) pourrait la rendre vulnérable au doute en l'absence de feedback externe.

Pour développer son autonomie, FirstnameC pourrait s'appuyer sur les stratégies suivantes :

- La planification structurée de ses tâches, en utilisant des outils comme la matrice Eisenhower (priorisation des tâches en fonction de leur urgence et importance) ou la méthode Pomodoro (gestion du temps par intervalles). Ces techniques, validées par les recherches en psychologie du travail, aident à réduire la procrastination et à améliorer la productivité en autonomie.
- La fixation d'objectifs intermédiaires pour les projets à long terme, afin de maintenir sa motivation. Son score en « Ténacité » (5/7) montre qu'elle peut manquer de persévérance sur des objectifs éloignés, mais des étapes claires pourraient compenser cette tendance.
- Le développement de routines pour ancrer des habitudes autonomes, comme la revue hebdomadaire de ses progrès ou la définition de plages horaires dédiées à des tâches spécifiques. Les neurosciences montrent que la répétition de comportements renforce les circuits neuronaux associés à l'autodiscipline.
- L'apprentissage de techniques d'auto-évaluation pour compenser son manque de feedback externe. Par exemple, elle pourrait utiliser des grilles d'auto-observation (ex. : « Ai-je atteint mes objectifs ? Quels obstacles ai-je rencontrés ? ») pour ajuster ses actions en temps réel.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait créer un système de suivi personnalisé pour ses patients, en utilisant des outils comme des fiches de progression ou des questionnaires d'auto-évaluation. Son score en « Spécialistes orientés applications concrètes » (I : 5/7) suggère qu'elle apprécierait une approche méthodique et tangible.
2. Sur le plan personnel, elle pourrait s'engager dans un projet nécessitant une organisation autonome, comme l'écriture d'un article ou la préparation d'une conférence. Son score en « Pratique artistique/expression de soi » (A : 5/7) indique qu'elle pourrait trouver du plaisir dans une activité créative, tout en renforçant sa capacité à travailler seule.
3. Professionnellement, elle pourrait proposer à ses pairs ou à sa hiérarchie un système de reporting léger (ex. : envoi mensuel d'un bilan synthétique de ses activités), pour structurer son travail sans dépendre d'une supervision constante. Son score en « Gestion administrative » (C : 5/7) montre qu'elle a les compétences pour formaliser ses processus.

Communication

FirstnameC obtient un score moyen en sociabilité (SO : 4/7), avec une aisance sociale modérée (4/7) et un intérêt pour les autres également modéré (4/7). Son score en « Relation aux autres » (4/7) suggère qu'elle peut exprimer ses opinions, mais préfère éviter les situations de leadership ou les interactions trop fréquentes. Son style de travail intuitif (Gestion de l'information : 2/7) et son manque de structuration (ST : 2/7) pourraient rendre sa communication moins claire ou moins adaptée aux attentes de ses interlocuteurs. En revanche, son énergie élevée (6/7) et son dynamisme pourraient être des atouts pour capter l'attention et transmettre des idées avec enthousiasme.

Pour améliorer sa communication, FirstnameC pourrait travailler sur les axes suivants :

- La clarification de ses messages, en utilisant des techniques comme la méthode SBI (Situation-Comportement-Impact) pour structurer ses feedbacks ou ses demandes. Cette approche, issue des recherches en communication interpersonnelle, permet de réduire les malentendus et d'améliorer la clarté des échanges.
- L'adaptation de son discours à son public, en identifiant les attentes et les besoins de ses interlocuteurs. Par exemple, elle pourrait s'entraîner à reformuler ses idées en fonction du niveau de connaissance de son auditoire (ex. : langage technique pour des pairs, langage simplifié pour des patients).
- Le développement de son écoute active, en utilisant des techniques comme la reformulation ou les questions ouvertes pour montrer son intérêt et valider sa compréhension. Son score en « Intérêt pour les autres » (4/7) indique qu'elle est réceptive, mais pourrait gagner en profondeur dans ses interactions.
- La gestion de son langage non verbal, en travaillant sa posture, son contact visuel et ses expressions faciales pour renforcer l'impact de ses messages. Des études montrent que le non-verbal représente plus de 50 % de la communication, et son énergie élevée (6/7) pourrait être un atout si elle apprend à la canaliser.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait s'entraîner à expliquer des concepts complexes (ex. : mécanismes de défense, théories psychanalytiques) de manière accessible à ses patients, en utilisant des métaphores ou des exemples concrets. Son score en « Santé, médical et paramédical » (S : 5/7) suggère qu'elle est à l'aise avec les sujets liés au bien-être, ce qui faciliterait cette adaptation.
2. Sur le plan professionnel, elle pourrait participer à des ateliers de prise de parole en public (ex. : toastmasters) pour renforcer sa confiance et sa capacité à captiver un auditoire. Son score en « Vente/négociation » (E : 6/7) indique qu'elle pourrait trouver un intérêt à convaincre ou à influencer, même si cela sort de sa pratique habituelle.
3. Dans ses interactions quotidiennes, elle pourrait pratiquer la technique du « sandwich feedback » (positif-négatif-positif) pour donner des retours constructifs à ses collègues ou à ses proches. Son score en « Aisance sociale » (4/7) montre qu'elle n'est pas en difficulté dans les échanges, mais pourrait gagner en assertivité.

Compétences relationnelles

FirstnameC présente un profil où les compétences relationnelles pourraient être affinées, notamment en raison de son score modéré en sociabilité (SO : 4/7) et en « Relation aux autres » (4/7). Son intérêt pour les autres est présent (4/7), mais elle n'éprouve pas un besoin systématique de s'investir dans des dynamiques de groupe ou de leadership. Son style de travail peu structuré (ST : 2/7) et sa préférence pour l'intuition (Gestion de l'information : 2/7) pourraient rendre ses interactions moins prévisibles ou moins adaptées aux attentes de ses interlocuteurs. En revanche, son équilibre émotionnel moyen (5/7) et sa tolérance au stress modérée (5/7) lui permettent de gérer les tensions relationnelles sans anxiété excessive.

Pour développer ses compétences relationnelles, FirstnameC pourrait travailler sur les axes suivants :

- Le renforcement de son empathie, en s'entraînant à identifier et à valider les émotions de ses interlocuteurs. Des techniques comme l'écoute active (reformulation, questions ouvertes) ou la synchronisation non verbale (adopter une posture similaire à celle de son interlocuteur) ont démontré leur efficacité pour améliorer la qualité des interactions.
- La gestion des conflits, en apprenant à désamorcer les tensions par des techniques de communication non violente (CNV). Par exemple, elle pourrait s'entraîner à exprimer ses besoins sans jugement (ex. : « Je me sens submergée quand les délais sont serrés » au lieu de « Tu me mets la pression ») pour éviter les malentendus.
- Le développement de son assertivité, en utilisant des méthodes comme la technique du « disque rayé » (répéter calmement son message jusqu'à ce qu'il soit entendu) ou la formulation de demandes claires (ex. : « J'ai besoin de 48 heures pour te donner une réponse »). Son score en « Acceptation de soi » (5/7) suggère qu'elle est relativement à l'aise avec elle-même, ce qui est un prérequis pour s'affirmer.
- La création de liens plus profonds, en s'impliquant dans des projets collaboratifs ou des activités de groupe. Son score en « Accompagnement/enseignement/formation » (S : 3/7) est faible, mais son intérêt pour les métiers de la santé (S : 5/7) pourrait être un levier pour s'engager dans des dynamiques d'équipe.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait proposer des groupes de parole ou des ateliers thématiques (ex. : gestion du stress, estime de soi) pour renforcer ses compétences en animation de groupe. Son score en « Pratique artistique/expression de soi » (A : 5/7) suggère qu'elle pourrait trouver du plaisir dans des approches créatives et interactives.
2. Sur le plan professionnel, elle pourrait s'impliquer dans des réseaux professionnels (ex. : associations de psychologues, groupes de supervision) pour élargir son cercle relationnel et bénéficier de retours constructifs. Son score en « Relation à l'environnement » (5/7) montre qu'elle tolère les routines, mais pourrait gagner en ouverture en diversifiant ses contacts.
3. Dans sa vie personnelle, elle pourrait s'engager dans des activités bénévoles (ex. : soutien aux personnes âgées, mentorat) pour développer son sens de l'écoute et sa capacité à s'adapter à des publics variés. Son score en « Intérêt pour les autres » (4/7) indique qu'elle est réceptive, mais pourrait gagner en profondeur dans ses engagements.

Confiance en soi

FirstnameC obtient un score moyen en « Acceptation de soi » (5/7), ce qui suggère une satisfaction relative d'elle-même, mais avec des fluctuations selon les contextes. Son équilibre émotionnel moyen (5/7) et sa tolérance au stress modérée (5/7) indiquent qu'elle gère globalement bien les critiques, mais peut douter de ses capacités dans des situations nouvelles ou exigeantes. Son énergie élevée (6/7) et son dynamisme pourraient masquer une certaine vulnérabilité face à l'échec, notamment en raison de son score modéré en ténacité (5/7). Son style de travail peu structuré (ST : 2/7) et sa préférence pour l'improvisation (Gestion de l'information : 2/7) pourraient également renforcer son sentiment d'insécurité dans des environnements exigeant rigueur ou méthode.

Pour renforcer sa confiance en soi, FirstnameC pourrait s'appuyer sur les stratégies suivantes :

- La capitalisation sur ses succès passés, en tenant un journal des accomplissements (ex. : « Aujourd'hui, j'ai réussi à gérer une situation difficile avec un patient ») pour ancrer des croyances positives sur ses compétences. Cette technique, issue des recherches sur l'auto-efficacité, permet de contrer les biais de négativité.
- L'exposition progressive à des défis réalistes, en utilisant la méthode des petits pas (ex. : commencer par des situations à faible enjeu avant de s'attaquer à des objectifs plus ambitieux). Son score en « Orientation de l'action » (6/7) montre qu'elle est capable de s'investir, mais pourrait bénéficier d'une approche progressive pour éviter l'épuisement.
- Le développement de compétences spécifiques pour réduire l'incertitude. Par exemple, elle pourrait suivre une formation en gestion du temps ou en méthodologie de projet pour se sentir plus à l'aise dans des environnements structurés. Son score en « Type de travail » (3/7) indique qu'elle peut s'intéresser à des activités concrètes, ce qui rendrait cette approche compatible avec ses préférences.
- La pratique de l'auto-compassion, en remplaçant les critiques internes par des encouragements bienveillants (ex. : « Je fais de mon mieux, et c'est suffisant »). Des études montrent que l'auto-compassion réduit l'anxiété et améliore la résilience face aux échecs.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait s'engager dans des supervisions régulières avec des pairs pour recevoir des feedbacks constructifs et valider ses compétences. Son score en « Santé, médical et paramédical » (S : 5/7) suggère qu'elle est à l'aise dans les environnements professionnels exigeants, ce qui faciliterait cette démarche.
2. Sur le plan personnel, elle pourrait s'inscrire à une activité artistique (ex. : peinture, écriture) pour explorer sa créativité sans pression de performance. Son score en « Pratique artistique/expression de soi » (A : 5/7) indique qu'elle pourrait trouver du plaisir dans une activité libératrice, tout en renforçant son estime personnelle.
3. Professionnellement, elle pourrait postuler à des conférences ou des publications pour partager son expertise et recevoir des retours valorisants. Son score en « Vente/négociation » (E : 6/7) montre qu'elle a des compétences en persuasion, ce qui pourrait l'aider à surmonter ses appréhensions.

Curiosité

FirstnameC présente un profil où la curiosité pourrait être davantage stimulée, notamment en raison de son score modéré en « Relation à l'environnement » (5/7), qui indique un intérêt limité pour la nouveauté. Son style de travail peu structuré (ST : 2/7) et sa préférence pour l'improvisation (Gestion de l'information : 2/7) pourraient refléter une forme de curiosité intuitive, mais peu orientée vers des apprentissages formels ou méthodiques. Son score en « Investigateur » (I : 5/7) suggère qu'elle est attirée par les activités de recherche ou d'analyse, mais son score en « Relation aux autres » (4/7) montre qu'elle ne cherche pas systématiquement à explorer de nouveaux cercles sociaux ou professionnels. Son énergie élevée (6/7) et son dynamisme pourraient être des leviers pour canaliser sa curiosité vers des projets concrets.

Pour développer sa curiosité, FirstnameC pourrait travailler sur les axes suivants :

- L'exploration de nouveaux domaines, en s'appuyant sur des méthodes comme le « learning by doing » (apprendre en faisant). Par exemple, elle pourrait s'inscrire à des ateliers pratiques (ex. : initiation à la psychologie positive, formation en neurosciences) pour découvrir des approches complémentaires à sa pratique. Son score en « Spécialistes orientés applications concrètes » (I : 5/7) indique qu'elle apprécie les solutions tangibles, ce qui rendrait cette approche motivante.
- La diversification de ses sources d'information, en lisant des ouvrages ou des articles en dehors de son domaine habituel (ex. : philosophie, sociologie, sciences cognitives). Son score en « Métiers de la recherche » (I : 5/7) suggère qu'elle est à l'aise avec les contenus théoriques, ce qui faciliterait cette démarche.
- La participation à des événements professionnels ou culturels (ex. : conférences, salons, expositions) pour élargir ses horizons. Son score en « Culturel et organisationnel » (A : 5/7) montre qu'elle pourrait trouver un intérêt dans des activités stimulantes sur le plan intellectuel ou artistique.
- Le développement de sa curiosité sociale, en s'engageant dans des projets collaboratifs ou des réseaux professionnels variés. Par exemple, elle pourrait rejoindre un groupe de travail interdisciplinaire (ex. : psychologues et ergothérapeutes) pour découvrir de nouvelles perspectives. Son score en « Intérêt pour les autres » (4/7) indique qu'elle est réceptive, mais pourrait gagner en ouverture en multipliant les contextes.

Exemples concrets pour FirstnameC :

1. Dans son activité de psychologue, elle pourrait intégrer des outils innovants (ex. : réalité virtuelle pour la gestion des phobies, applications de méditation guidée) pour explorer de nouvelles méthodes thérapeutiques. Son score en « Technique/Pratique » (R : 6/7) suggère qu'elle apprécie les solutions concrètes, ce qui faciliterait cette adoption.
2. Sur le plan personnel, elle pourrait s'inscrire à des cours en ligne (ex. : MOOC sur l'histoire de l'art, la psychologie sociale) pour nourrir sa curiosité intellectuelle. Son score en « Pratique artistique/expression de soi » (A : 5/7) indique qu'elle pourrait trouver du plaisir dans des activités créatives et stimulantes.
3. Professionnellement, elle pourrait proposer des collaborations avec des professionnels d'autres disciplines (ex. : psychomotriciens, coachs sportifs) pour découvrir de nouvelles approches. Son score en « Plein air/sport/conduite » (R : 7/7) montre qu'elle a un intérêt marqué pour les activités physiques, ce qui pourrait être un pont vers des projets innovants.

Liste de 14 softskills en rapport avec le profil

Créativité

FirstnameC présente un profil où la créativité émerge naturellement de son style de travail intuitif et peu structuré (**Style de travail** : 2/7, Gestion de l'information : 2/7), ainsi que de son intérêt marqué pour les dimensions artistiques (IRMR4 - Artistique : 5/7). Son approche imaginative et sa tendance à privilégier l'intuition sur la rigueur organisationnelle suggèrent une capacité à générer des idées originales, notamment dans des contextes où la flexibilité est valorisée. Cependant, son score moyen en **Adaptabilité** (5/7) et son rejet partiel des environnements routiniers (Relation à l'environnement : 5/7) indiquent que cette créativité pourrait être optimisée par des cadres semi-structurés, évitant à la fois la rigidité et le chaos.

Pour développer cette compétence, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des méthodes validées scientifiquement, telles que :

- La technique du « brainwriting » (variante écrite du brainstorming), qui permet de générer des idées en évitant les biais de conformité sociale, tout en respectant son besoin modéré de sociabilité (**Sociabilité** : 4/7). Par exemple, dans le cadre de séances de supervision clinique, elle pourrait proposer à ses pairs d'écrire individuellement des solutions innovantes pour un cas complexe avant de les partager, limitant ainsi l'influence des dynamiques de groupe.
- L'utilisation de « contraintes créatives » (ex. : limiter le temps ou les ressources pour résoudre un problème), une approche démontrée pour stimuler la pensée divergente. En pratique, FirstnameC pourrait s'imposer des délais courts pour concevoir des protocoles thérapeutiques originaux, ou utiliser des outils comme des cartes mentales pour organiser ses idées de manière visuelle, compensant ainsi son faible sens de l'organisation (**Style de travail** : 2/7).
- L'exploration de contextes interdisciplinaires, comme l'intégration d'approches artistiques (théâtre, écriture) dans sa pratique clinique, en s'appuyant sur son intérêt pour la dimension « Pratique artistique » (IRMR4 - Artistique : 5/7). Par exemple, elle pourrait proposer des ateliers thérapeutiques combinant psychodrame et techniques narratives, ou collaborer avec des art-thérapeutes pour enrichir ses outils d'intervention.
- La pratique de la « pensée latérale » (résolution de problèmes par des angles inattendus), en s'entraînant à reformuler les défis professionnels sous des formes métaphoriques. Par exemple, face à un patient résistant, elle pourrait se demander : « Comment un jardinier aborderait-il cette situation ? », ce qui pourrait révéler des pistes inédites tout en mobilisant son énergie dynamique (Énergie : 6/7).

Enfin, son score élevé en Orientation de l'action (6/7) et en Ténacité (5/7) suggère qu'elle pourrait canaliser son enthousiasme pour concrétiser ses idées créatives. Un exemple concret serait de transformer une intuition clinique en projet de recherche-action, en s'appuyant sur des méthodologies agiles (ex. : cycles itératifs de test et ajustement), ce qui lui permettrait de combiner innovation et rigueur sans sacrifier sa préférence pour l'improvisation.

Empathie

FirstnameC affiche un profil où l'empathie est présente mais modérée, comme en témoignent ses scores en **Sociabilité** (4/7) et en Intérêt pour les autres (4/7). Son approche relationnelle, marquée par une diplomatie naturelle (Relation aux autres : 4/7) et une sensibilité aux besoins d'autrui sans besoin systématique d'intervenir, reflète une empathie cognitive plutôt qu'affective. Son score moyen en Acceptation de soi (5/7) et en Tolérance au stress (5/7) suggère qu'elle peut maintenir une distance professionnelle adaptée, évitant l'épuisement émotionnel tout en restant réceptive aux émotions des autres. Cependant, son faible score en Leadership (3/5) et son rejet partiel des rôles de gestion d'équipe (IRMR4 - Management : 4/7) indiquent que cette compétence pourrait être développée pour renforcer son impact clinique.

Pour approfondir cette softskill, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des techniques fondées sur des preuves :

- La pratique de l'« écoute active » structurée, en utilisant des méthodes comme le modèle SBI (Situation-Comportement-Impact) pour clarifier ses observations et ses retours. Par exemple, lors d'un entretien avec un patient, elle pourrait reformuler les émotions perçues (« Je remarque que cette situation vous a mis en colère ») avant de valider sa compréhension (« Est-ce que j'ai bien saisi ? »), ce qui renforcerait sa capacité à se connecter émotionnellement tout en maintenant une distance professionnelle.
- L'entraînement à la « perspective taking » (prise de perspective cognitive), une technique démontrée pour améliorer l'empathie en réduisant les biais de jugement. En pratique, FirstnameC pourrait s'exercer à imaginer les pensées et motivations d'un patient en se basant sur des indices contextuels (ex. : « Si j'étais à sa place, quelles craintes pourraient m'habiter ? »), puis confronter ces hypothèses avec des questions ouvertes. Cette approche serait particulièrement utile dans les cas de résistance thérapeutique, où son score en Ténacité (5/7) pourrait être mobilisé pour persévérer dans la compréhension.
- L'utilisation de techniques de « synchronisation non verbale » (ex. : adapter sa posture ou son rythme de parole à celui du patient), une méthode validée pour renforcer l'alliance thérapeutique. Par exemple, face à un patient anxieux, elle pourrait ralentir son débit et adopter une posture ouverte, ce qui faciliterait la création d'un climat de confiance. Son score modéré en Aisance sociale (4/7) suggère qu'elle pourrait y trouver un équilibre entre proximité et professionnalisme.
- Le développement de l'empathie par l'écriture réflexive, en tenant un journal clinique où elle noterait ses réactions émotionnelles face aux patients, puis les analyserait à travers le prisme de ses propres schémas (ex. : « Pourquoi cette situation m'a-t-elle touchée ? »). Cette pratique, combinée à son intérêt pour les dimensions artistiques (IRMR4 - Artistique : 5/7), pourrait prendre la forme d'un carnet de bord créatif, mêlant notes et croquis.

Enfin, son score en **Adaptabilité** (5/7) et en Relation à l'environnement (5/7) indique qu'elle pourrait explorer des contextes variés pour enrichir son empathie, comme des groupes de parole ou des ateliers interprofessionnels, où elle serait exposée à des perspectives différentes. Par exemple, participer à des réunions de concertation pluridisciplinaires (médecins, travailleurs sociaux) lui permettrait de développer une empathie systémique, utile pour comprendre les enjeux des patients dans leur globalité.

Enthousiasme

FirstnameC présente un profil marqué par un enthousiasme naturel, comme en attestent ses scores élevés en Orientation de l'action (6/7) et en Énergie (6/7). Cette disposition se traduit par une capacité à s'investir pleinement dans ses activités, à relever des défis avec dynamisme, et à maintenir un rythme soutenu, même face à des obstacles. Son score en Ténacité (5/7) suggère que cet enthousiasme est durable, bien qu'il puisse fléchir sur des projets à long terme nécessitant une persévérance méthodique. Par ailleurs, son intérêt pour les dimensions réalistes (IRMR4 - Réaliste : 6/7) et entrepreneuriales (IRMR4 - Entreprenant : 5/7) indique que cet enthousiasme est souvent canalisé vers des objectifs concrets, comme des projets innovants ou des défis pratiques. Cependant, son score modéré en **Style de travail** (2/7) et en Gestion de l'information (2/7) révèle un risque de dispersion si cet enthousiasme n'est pas structuré.

Pour cultiver et optimiser cette softskill, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des approches validées scientifiquement :

- La technique des « objectifs SMART » (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels), qui permet de transformer son énergie en actions ciblées. Par exemple, au lieu de s'engager vaguement dans un projet de recherche, elle pourrait définir des étapes précises (ex. : « Rédiger une revue de littérature d'ici deux mois ») et célébrer chaque avancée, ce qui maintiendrait sa motivation tout en compensant son faible sens de l'organisation (**Style de travail** : 2/7).
- L'utilisation de la « visualisation positive », une méthode démontrée pour renforcer la persévérance en ancrant mentalement les bénéfices d'un projet. Avant de démarrer une tâche exigeante, FirstnameC pourrait prendre quelques minutes pour imaginer les résultats concrets de son investissement (ex. : « Je vois ce patient progresser grâce à mon accompagnement »), ce qui activerait son système de récompense interne et stimulerait son énergie (Énergie : 6/7).
- La pratique du « flow » (état de concentration optimale), en identifiant les activités qui lui procurent un sentiment de maîtrise et de plaisir. Par exemple, si elle constate que les séances de supervision clinique la passionnent, elle pourrait structurer son emploi du temps pour en intégrer davantage, tout en limitant les tâches administratives qui épuisent son enthousiasme. Son score en **Adaptabilité** (5/7) suggère qu'elle pourrait ajuster son environnement pour favoriser ces moments de flow.
- Le renforcement de l'enthousiasme par le partage, en s'appuyant sur son score modéré en **Sociabilité** (4/7). Par exemple, elle pourrait animer des ateliers ou des formations pour transmettre sa passion à des pairs ou à des étudiants, ce qui créerait un cercle vertueux : son enthousiasme inspirerait les autres, et leur feedback positif renforcerait son propre engagement. Cette approche serait particulièrement adaptée à son intérêt pour les dimensions sociales (IRMR4 - Social : 4/7).
- La gestion des périodes de baisse d'énergie, en utilisant des techniques de « recadrage cognitif » pour éviter la démotivation. Par exemple, face à un échec, elle pourrait se demander : « Qu'est-ce que cette situation m'apprend ? » plutôt que de se focaliser sur l'aspect négatif. Son score en **Équilibre émotionnel** (5/7) indique qu'elle possède déjà une certaine résilience, qu'elle pourrait renforcer avec cette méthode.

Enfin, son score en Leadership (3/5) suggère qu'elle pourrait développer son enthousiasme en endossant des rôles de mentorat, par exemple en encadrant des stagiaires ou en participant à des projets collaboratifs. Cela lui permettrait de canaliser son énergie vers des objectifs collectifs, tout en bénéficiant de l'effet de contagion émotionnelle, où l'enthousiasme se propage au sein d'un groupe.

Esprit d'équipe

FirstnameC affiche un profil où l'esprit d'équipe est présent mais modéré, comme en témoignent ses scores en **Sociabilité** (4/7) et en Relation aux autres (4/7). Son approche diplomate et son absence de recherche systématique de leadership (IRMR4 - Management : 4/7) indiquent une préférence pour des collaborations équilibrées, où elle peut contribuer sans s'imposer. Cependant, son score en **Adaptabilité** (5/7) et son intérêt pour les environnements stables suggèrent qu'elle pourrait renforcer cette compétence en s'exposant à des dynamiques de groupe plus exigeantes, tout en capitalisant sur son énergie dynamique (Énergie : 6/7) et son enthousiasme naturel. Son rejet partiel des rôles de gestion d'équipe (IRMR4 - Management : 4/7) ne signifie pas un manque d'aptitude, mais plutôt une préférence pour des contributions individuelles au sein d'un collectif.

Pour développer cette softskill, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des méthodes fondées sur des preuves :

- La technique du « feedback constructif », en utilisant des cadres structurés comme le modèle « SBI » (Situation-Comportement-Impact) pour exprimer ses idées de manière collaborative. Par exemple, lors d'une réunion d'équipe, elle pourrait formuler ses retours en décrivant d'abord le contexte (« Lors de la dernière séance de supervision »), puis le comportement observé (« J'ai remarqué que tu as proposé une approche différente »), et enfin l'impact (« Cela m'a permis de voir le cas sous un nouvel angle »). Cette approche respecterait son besoin de diplomatie (Relation aux autres : 4/7) tout en renforçant son influence.
- La participation à des projets interdisciplinaires, où son score en **Adaptabilité** (5/7) et son intérêt pour les dimensions artistiques (IRMR4 - Artistique : 5/7) pourraient être mis à profit. Par exemple, elle pourrait s'engager dans un groupe de travail mêlant psychologues et art-thérapeutes pour concevoir des protocoles innovants, ce qui lui permettrait de développer son esprit d'équipe tout en explorant des approches créatives. Son score en **Sociabilité** (4/7) suggère qu'elle apprécierait ces échanges, à condition qu'ils restent structurés.
- L'utilisation de la « coopération compétitive » (ex. : jeux de rôle ou simulations), une méthode validée pour renforcer la cohésion d'équipe. Par exemple, dans le cadre de formations continues, elle pourrait participer à des exercices où les membres d'une équipe doivent résoudre un problème ensemble sous pression, ce qui stimulerait son énergie (Énergie : 6/7) et sa ténacité (Ténacité : 5/7) tout en favorisant les liens avec ses pairs.
- Le développement de l'« intelligence collective » par des techniques de brainstorming structuré, comme la méthode « 6-3-5 » (6 participants, 3 idées chacun, 5 tours de rotation). Cette approche permettrait à FirstnameC de contribuer activement sans se sentir submergée par les dynamiques de groupe, tout en bénéficiant de la diversité des perspectives. Son score en Gestion de l'information (2/7) suggère qu'elle pourrait y trouver un cadre rassurant pour partager ses idées.
- La pratique du « mentorat inversé », où elle pourrait apprendre d'un collègue plus jeune ou moins expérimenté, tout en partageant son expertise. Par exemple, elle pourrait échanger avec un stagiaire sur les nouvelles technologies en psychologie, ce qui renforcerait son esprit d'équipe tout en stimulant son enthousiasme (Enthousiasme : 6/7) pour les innovations. Son score en Intérêt pour les autres (4/7) indique qu'elle serait réceptive à cette approche.

Enfin, son score en Leadership (3/5) suggère qu'elle pourrait explorer des rôles de « leader situationnel », où elle endosserait temporairement la responsabilité d'un projet en fonction de ses compétences. Par exemple, elle pourrait animer un atelier sur un thème qu'elle maîtrise, ce qui lui permettrait de développer son esprit d'équipe tout en restant dans sa zone de confort. Cette approche serait cohérente avec son profil, où l'énergie et l'enthousiasme priment sur la recherche de pouvoir.

Leadership

FirstnameC présente un profil où le leadership est modéré (3/5), ce qui reflète une capacité à prendre des initiatives sans rechercher systématiquement des rôles de gestion d'équipe (IRMR4 - Management : 4/7). Son score en Relation aux autres (4/7) et en **Sociabilité** (4/7) indique une approche diplomate, où elle préfère influencer par l'exemple plutôt que par l'autorité. Cependant, son énergie dynamique (Énergie : 6/7) et son enthousiasme naturel pourraient être mobilisés pour renforcer cette compétence, notamment dans des contextes où son expertise clinique est valorisée. Son score en **Adaptabilité** (5/7) suggère qu'elle pourrait s'adapter à des rôles de leadership si les circonstances l'exigent, mais son faible score en **Style de travail** (2/7) et en Gestion de l'information (2/7) révèle un besoin de cadres structurés pour éviter la surcharge.

Pour développer cette softskill, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des approches validées scientifiquement :

- La technique du « leadership transformationnel », qui consiste à inspirer et motiver les autres par une vision claire et une communication engageante. Par exemple, dans le cadre d'un projet de recherche clinique, elle pourrait partager sa passion pour une approche innovante (ex. : l'intégration de l'art-thérapie en psychologie) en mettant en avant les bénéfices concrets pour l'équipe et les patients. Son score en Enthousiasme (6/7) serait un atout pour transmettre cette vision, tandis que son score en **Sociabilité** (4/7) lui permettrait de créer un climat de confiance.
 - L'utilisation de la méthode « GROW » (Goal-Reality-Options-Will) pour guider ses pairs ou ses patients vers des solutions, sans imposer ses idées. Par exemple, lors d'une supervision d'équipe, elle pourrait aider un collègue à définir un objectif (Goal), analyser la situation actuelle (Reality), explorer les options (Options), et s'engager dans un plan d'action (Will). Cette approche respecterait son besoin de diplomatie (Relation aux autres : 4/7) tout en renforçant son influence.
 - Le développement de la « délégation stratégique », en identifiant les tâches qu'elle peut confier à d'autres pour se concentrer sur ses forces. Par exemple, si elle doit organiser un atelier, elle pourrait déléguer la logistique à un collègue plus organisé (compensant ainsi son faible score en Sens de l'organisation), tout en gardant la responsabilité du contenu clinique. Son score en **Adaptabilité** (5/7) suggère qu'elle pourrait ajuster cette délégation en fonction des compétences de chacun.
 - La pratique du « leadership situationnel », où elle adapterait son style de management en fonction du contexte et des besoins de son équipe. Par exemple, face à un collègue expérimenté, elle pourrait adopter un style « délégatif », tandis que face à un stagiaire, elle pourrait être plus directive. Son score en Intérêt pour les autres (4/7) lui permettrait de cerner rapidement les besoins de chacun, et son score en Ténacité (5/7) l'aiderait à persévérer dans ces ajustements.
 - L'utilisation de techniques de « feedback 360° » pour évaluer son impact en tant que leader, en sollicitant des retours de ses pairs, de ses supérieurs et de ses patients. Par exemple, elle pourrait demander à ses collègues de lui partager une force et une piste d'amélioration concernant son leadership, ce qui lui permettrait de progresser tout en renforçant les liens au sein de l'équipe. Son score en Acceptation de soi (5/7) suggère qu'elle serait réceptive à ces retours constructifs.
- Enfin, son score en Leadership (3/5) et son intérêt pour les dimensions entrepreneuriales (IRMR4 - Entreprenant : 5/7) indiquent qu'elle pourrait explorer des rôles de « leader informel », comme animer des groupes de travail ou des communautés de pratique. Par exemple, elle pourrait créer un réseau de psychologues partageant des intérêts communs (ex. : l'innovation en thérapie), où elle pourrait exercer une influence sans endosser de responsabilités hiérarchiques. Cette approche serait cohérente avec son profil, où l'énergie et la créativité priment sur la recherche de pouvoir formel.

FirstnameC affiche un profil où la gestion du stress est modérée (**Équilibre émotionnel** : 5/7, Tolérance au stress : 5/7), ce qui indique une capacité à maintenir son calme dans les situations quotidiennes, mais avec une sensibilité aux critiques et une tendance à l'anxiété dans des contextes plus exigeants. Son score en Acceptation de soi (5/7) suggère qu'elle est relativement satisfaite d'elle-même, mais qu'elle peut éprouver des doutes dans certaines circonstances. Par ailleurs, son énergie dynamique (Énergie : 6/7) et son enthousiasme naturel pourraient parfois masquer des signes de stress, notamment si elle s'investit excessivement dans des projets (Orientation de l'action : 6/7). Son score en **Adaptabilité** (5/7) et en Relation à l'environnement (5/7) révèle une certaine résilience face aux changements, mais son faible score en **Style de travail** (2/7) et en Gestion de l'information (2/7) pourrait la rendre vulnérable à la surcharge cognitive.

Pour renforcer cette compétence, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des techniques validées scientifiquement :

- La pratique de la « restructuration cognitive », une méthode issue des thérapies cognitivo-comportementales, qui consiste à identifier et modifier les pensées automatiques génératrices de stress. Par exemple, face à une critique professionnelle, elle pourrait se demander : « Cette remarque est-elle objective ? », « Quelles preuves ai-je pour la contester ? », et « Comment puis-je en tirer un enseignement ? ». Cette approche lui permettrait de relativiser les jugements extérieurs, en s'appuyant sur son score modéré en Acceptation de soi (5/7).
- L'utilisation de la « pleine conscience » (mindfulness), une technique démontrée pour réduire l'anxiété et améliorer la régulation émotionnelle. Par exemple, elle pourrait intégrer des exercices de respiration consciente avant les séances cliniques ou les réunions stressantes, en se concentrant sur les sensations physiques (ex. : le contact des pieds avec le sol) pour ancrer son attention dans le présent. Son score en Tolérance au stress (5/7) suggère qu'elle pourrait bénéficier de cette pratique pour renforcer sa résilience.
- La mise en place de « stratégies de coping proactives », comme la planification anticipée des tâches pour éviter la surcharge. Par exemple, elle pourrait utiliser un agenda structuré pour bloquer des plages de travail dédiées à des activités spécifiques (ex. : rédaction de comptes-rendus, préparation de séances), en s'appuyant sur son score en **Adaptabilité** (5/7) pour ajuster ces plages en fonction des imprévus. Cette approche compenserait son faible score en Sens de l'organisation (**Style de travail** : 2/7).
- La technique de la « désensibilisation systématique », pour gérer les situations anxiogènes de manière progressive. Par exemple, si elle craint les prises de parole en public, elle pourrait commencer par s'exprimer dans des petits groupes de pairs, puis augmenter progressivement la taille de l'auditoire. Son score en Aisance sociale (4/7) suggère qu'elle pourrait trouver un équilibre entre confort et défi, tout en renforçant sa confiance.
- L'adoption de routines de « récupération active », comme des pauses courtes mais régulières pendant les journées de travail, pour prévenir l'épuisement. Par exemple, elle pourrait intégrer des micro-pauses de 5 minutes toutes les heures, pendant lesquelles elle s'étirerait ou marcherait, ce qui activerait son système parasympathique et réduirait les effets du stress. Son score en Énergie (6/7) indique qu'elle pourrait avoir besoin de ces pauses pour maintenir son dynamisme sans s'épuiser.
- La pratique de l'« auto-compassion », en se traitant avec bienveillance face aux échecs ou aux difficultés. Par exemple, après une séance clinique difficile, elle pourrait se dire : « J'ai fait de mon mieux avec les ressources dont je disposais », plutôt que de se critiquer. Cette approche serait cohérente avec son score en Acceptation de soi (5/7) et l'aiderait à maintenir une image positive d'elle-même, même dans des contextes stressants.

Enfin, son score en **Sociabilité** (4/7) suggère qu'elle pourrait bénéficier de soutiens sociaux pour gérer son stress, comme des groupes de parole entre professionnels ou des séances de supervision collective. Par exemple, participer à un groupe de supervision mensuel lui permettrait de partager ses défis et de recevoir des retours constructifs, tout en renforçant son sentiment d'appartenance à une communauté.

FirstnameC présente un profil où le sens de l'organisation est peu marqué (**Style de travail** : 2/7, Gestion de l'information : 2/7), ce qui reflète une préférence pour l'improvisation et l'intuition plutôt que pour la planification rigoureuse. Son score en Type de travail (3/7) indique qu'elle peut s'intéresser à des activités concrètes, mais son faible score en Gestion de l'information suggère qu'elle a tendance à se fier à son imagination et à improviser, ce qui peut entraîner des difficultés dans la gestion des tâches administratives ou des projets à long terme. Cependant, son énergie dynamique (Énergie : 6/7) et son enthousiasme naturel pourraient être mobilisés pour structurer son travail de manière plus efficace, notamment en s'appuyant sur des outils adaptés à son style intuitif. Son score en **Adaptabilité** (5/7) révèle une capacité à ajuster ses méthodes si nécessaire, mais son rejet des environnements routiniers (Relation à l'environnement : 5/7) pourrait rendre cette adaptation difficile sans un cadre flexible.

Pour développer cette compétence, FirstnameC pourrait s'appuyer sur des approches validées scientifiquement :

- L'utilisation de la méthode « Getting Things Done » (GTD), adaptée à son style intuitif. Cette méthode repose sur la capture systématique des tâches dans un système externe (ex. : une application ou un carnet), ce qui lui permettrait de libérer son esprit tout en évitant la surcharge cognitive. Par exemple, elle pourrait noter toutes ses idées et tâches dans un outil comme Todoist ou Notion, puis les organiser par contextes (ex. : « À faire au bureau », « À discuter en supervision »). Son score en Gestion de l'information (2/7) suggère qu'elle aurait besoin de ce type de support pour structurer ses pensées.
 - La technique des « blocs de temps » (time blocking), qui consiste à réserver des plages horaires dédiées à des types de tâches spécifiques. Par exemple, elle pourrait bloquer une matinée par semaine pour les tâches administratives, une autre pour la préparation des séances cliniques, et une troisième pour la réflexion créative. Cette approche respecterait son besoin de flexibilité tout en lui offrant un cadre rassurant. Son score en Énergie (6/7) indique qu'elle pourrait tirer profit de ces plages pour canaliser son dynamisme.
 - L'adoption d'outils visuels, comme les cartes mentales (mind maps), pour organiser ses idées de manière non linéaire. Par exemple, pour préparer un projet de recherche, elle pourrait créer une carte mentale avec des branches représentant les différentes étapes (ex. : revue de littérature, méthodologie, analyse des données), ce qui lui permettrait de visualiser l'ensemble du processus sans se sentir contrainte par une structure rigide. Son score en Créativité (**Style de travail** : 2/7) suggère qu'elle apprécierait cette approche intuitive.
 - La pratique de la « revue hebdomadaire », une étape clé de la méthode GTD, où elle passerait en revue ses tâches et ses objectifs pour ajuster ses priorités. Par exemple, chaque vendredi, elle pourrait consacrer 30 minutes à évaluer ce qu'elle a accompli, ce qui reste à faire, et ce qu'elle doit planifier pour la semaine suivante. Cette pratique lui permettrait de compenser son faible sens de l'organisation tout en maintenant une vue d'ensemble sur ses projets. Son score en **Adaptabilité** (5/7) suggère qu'elle pourrait ajuster cette revue en fonction de ses besoins.
 - L'utilisation de la technique « Pomodoro », qui consiste à travailler par intervalles de 25 minutes suivis de pauses courtes. Cette méthode lui permettrait de maintenir sa concentration sur des tâches administratives ou répétitives, tout en respectant son besoin de variété. Par exemple, elle pourrait utiliser un minuteur pour travailler sur un compte-rendu pendant 25 minutes, puis faire une pause de 5 minutes pour marcher ou s'étirer. Son score en Énergie (6/7) indique qu'elle pourrait bénéficier de ces pauses pour recharger son dynamisme.
 - La délégation stratégique, en identifiant les tâches qu'elle peut confier à d'autres pour se concentrer sur ses forces. Par exemple, si elle doit gérer des aspects logistiques (ex. : organisation d'ateliers), elle pourrait déléguer ces tâches à un collègue plus organisé, tout en gardant la responsabilité du contenu clinique. Son score en Relation aux autres (4/7) suggère qu'elle pourrait collaborer efficacement avec des pairs pour compenser ses difficultés organisationnelles.
- Enfin, son score en Leadership (3/5) et son intérêt pour les dimensions entrepreneuriales (IRMR4 - Entrepreneant : 5/7) indiquent qu'elle pourrait explorer des rôles où son sens de l'organisation serait soutenu par des outils ou des équipes. Par exemple, elle pourrait s'entourer d'un assistant administratif pour gérer les aspects logistiques de sa pratique, ou utiliser des logiciels de gestion de projet (ex. : Trello, Asana) pour suivre ses activités. Cette approche lui permettrait de concilier son style intuitif avec les exigences organisationnelles de son métier.

Liste des recherches de croisement scores forts

Energie (score : 6/7)

Technique/Pratique (score : 6/7, IRMR4)

Plein air/sport/conduite (score : 7/7, IRMR4)

Analyse des contradictions entre facettes fortes :

L'« Energie » (6/7) reflète un dynamisme marqué et un besoin de stimulation physique et mentale. Ce trait s'articule harmonieusement avec les intérêts « Technique/Pratique » (6/7) et « Plein air/sport/conduite » (7/7), qui exigent une implication active et concrète.

Aucune contradiction n'est identifiée entre ces facettes. Elles convergent vers un profil orienté vers l'action, la maîtrise de compétences manuelles ou techniques, et un environnement professionnel stimulant, en extérieur ou nécessitant une mobilité physique.

La cohérence entre ces dimensions suggère une forte adéquation entre les traits de personnalité de FirstnameC et ses intérêts professionnels, renforçant sa motivation pour des activités engageantes et tangibles.

Liste des recherches de croisement scores faibles

Gestion de l'information (score : 2/7)

Accompagnement/enseignement/formation (score : 3/7, IRMR4)

Analyse des contradictions entre facettes faibles :

La « Gestion de l'information » (2/7) révèle une préférence marquée pour l'intuition et l'improvisation au détriment des processus structurés ou méthodiques. Ce trait n'entre pas en contradiction directe avec l'intérêt faible pour l'« Accompagnement/enseignement/formation » (3/7), mais il souligne une aversion commune pour les environnements rigides ou nécessitant une planification détaillée.

Ces deux facettes faibles indiquent une difficulté à s'investir dans des rôles exigeant une organisation systématique (ex. : gestion administrative) ou une transmission formalisée de savoirs (ex. : enseignement).

Pas d'incohérences trouvées entre ces facettes faibles, mais leur combinaison pourrait limiter l'adaptation à des contextes professionnels très protocolaires ou bureaucratiques.

— Liste des recherches de croisement scores faibles et forts

Facettes les plus fortes (score $\geq 6/7$) :

- Energie (6/7)
- Technique/Pratique (6/7, IRMR4)
- Plein air/sport/conduite (7/7, IRMR4)

Facettes les plus faibles (score = 2/7) :

- Gestion de l'information (2/7)

Analyse croisée des tensions potentielles :

- La « Gestion de l'information » (2/7), qui traduit une faible appétence pour les tâches structurées ou analytiques, contraste avec les facettes fortes de FirstnameC. Par exemple :
 - Son « Energie » (6/7) et son intérêt pour le « Plein air/sport/conduite » (7/7) pourraient être freinés dans des environnements exigeant une rigueur documentaire ou une planification minutieuse (ex. : logistique, gestion de projets complexes).
 - Son profil « Technique/Pratique » (6/7) pourrait être sous-exploité si les rôles nécessitent une formalisation excessive des processus (ex. : rédaction de protocoles, reporting détaillé).
 - Cette tension suggère un besoin de concilier son dynamisme naturel avec des rôles permettant une certaine flexibilité organisationnelle. Des métiers alliant action concrète et autonomie (ex. : psychologie clinique en libéral, interventions terrain) pourraient atténuer ce clivage.

— Liste RIASEC classée par ordre décroissant sur une échelle de 1 à 7

- R (Réaliste) : 6/7

- A (Artistique) : 5/7

- I (Investigateur) : 5/7

- E (Entreprenant) : 5/7

- C (Conventionnel) : 5/7

- S (Social) : 4/7

Analyse croisée avec les forces du profil T-Persona :

- Le score le plus élevé en « Réaliste » (6/7) s'articule parfaitement avec les facettes fortes de FirstnameC : son « Energie » (6/7) et son intérêt pour les activités concrètes (« Technique/Pratique », « Plein air/sport/conduite »). Ce profil suggère une préférence pour des environnements tangibles, où l'action et la maîtrise technique priment.

- Les dimensions « Artistique » (5/7) et « Investigateur » (5/7) reflètent une appétence pour la créativité et l'analyse, en phase avec son « **Style de travail** » intuitif (2/7) et son rejet des tâches routinières. Ces intérêts pourraient être mobilisés dans des rôles innovants ou nécessitant une réflexion originale (ex. : psychologie humaniste, thérapies alternatives).

- Le score « Entreprenant » (5/7) est cohérent avec son « Leadership » (3/5) et son « Efficacité » (4/5), indiquant une capacité à prendre des initiatives, bien que modérée. Cela pourrait se traduire par une pratique libérale ou des projets autonomes.

- Le score « Social » (4/7), le plus bas, contraste avec son secteur actuel (psychologue). Cela pourrait révéler une fatigue professionnelle ou un besoin de recentrage sur des activités moins centrées sur l'accompagnement direct (ex. : supervision, formation ponctuelle).

- La dimension « Conventionnel » (5/7) est surprenante au regard de sa faible « Gestion de l'information » (2/7). Cette apparente contradiction pourrait s'expliquer par une tolérance aux aspects administratifs si ceux-ci sont perçus comme utiles à son activité (ex. : dossiers patients en libéral).

— Liste des intérêts valorisés par ordre décroissant sur une échelle de 1 à 7

- Plein air/sport/conduite : 7/7

- Technique/Pratique : 6/7

- Vente/négociation & marketing/publicité : 6/7

Liens avec les forces identifiées :

- L'intérêt maximal pour le « Plein air/sport/conduite » (7/7) renforce son besoin d'« Energie » (6/7) et son dynamisme. Ces activités, souvent physiques et variées, correspondent à son profil actif et résistant à la fatigue. Elles pourraient être intégrées dans sa pratique professionnelle (ex. : thérapies en extérieur, interventions en milieu sportif).

- Le score « Technique/Pratique » (6/7) reflète une appétence pour les compétences manuelles ou appliquées, en adéquation avec son profil « Réaliste ». Cela pourrait se traduire par l'utilisation d'outils concrets en psychologie (ex. : tests projectifs, médiation par l'art).

- L'intérêt pour la « Vente/négociation & marketing/publicité » (6/7) s'articule avec son score « Entreprenant » (5/7) et son « Efficiency » (4/5). Cela suggère une capacité à promouvoir ses services (ex. : développement d'une clientèle en libéral) ou à défendre des projets, malgré une sociabilité modérée (4/7).

— Liste des intérêts rejetés par ordre décroissant sur une échelle de 1 à 7

- Accompagnement/enseignement/formation : 3/7

- Management, gestion d'équipe et métiers de l'influence : 4/7

Mise en perspective avec les axes de développement :

- Le rejet de l'« Accompagnement/enseignement/formation » (3/7) est cohérent avec son score « Social » modéré (4/7) et son « Intérêt pour les autres » (4/7). Cela pourrait indiquer une saturation des rôles d'écoute ou de transmission, fréquents dans son secteur actuel. FirstnameC pourrait chercher à diversifier ses activités pour éviter l'épuisement (ex. : supervision plutôt que thérapie directe).

- Le score faible en « Management, gestion d'équipe » (4/7) contraste avec son « Leadership » (3/5) et son « Efficiency » (4/5). Cela suggère une préférence pour l'autonomie plutôt que pour la coordination d'équipes, ce qui pourrait orienter ses choix vers des pratiques solitaires (ex. : psychologie en cabinet individuel) ou des projets ponctuels.

- Ces rejets ne sont pas problématiques en soi, mais ils soulignent un besoin de recentrage sur des activités alignées avec ses forces (action, technique) et moins exigeantes en termes de relations interpersonnelles soutenues.

— Croisement entre profil RIASEC et forces du profil

Synthèse intégrée T-Persona + IRMR4 :

Le profil de FirstnameC révèle une personnalité marquée par l'action, l'autonomie et une forte adéquation entre ses traits psychologiques et ses intérêts professionnels. Trois axes majeurs émergent :

1. Adéquation personnalité-intérêts :

- Son « Energie » (6/7) et son profil « Réaliste » (6/7) convergent vers des environnements dynamiques et concrets, où elle peut mobiliser ses compétences techniques (« Technique/Pratique », 6/7) et son goût pour le « Plein air/sport/conduite » (7/7). Ces éléments suggèrent une pratique professionnelle où l'engagement physique et la maîtrise d'outils tangibles sont centraux (ex. : psychologie clinique en milieu sportif, interventions en nature).
- Son « **Style de travail** » intuitif (2/7) et son intérêt « Artistique » (5/7) indiquent une créativité qui pourrait être exploitée dans des approches thérapeutiques innovantes (ex. : art-thérapie, thérapies brèves).

2. Tensions et axes de développement :

- La faible « Gestion de l'information » (2/7) et le rejet partiel des rôles sociaux (score « Social » à 4/7) pourraient limiter son adaptation à des contextes très structurés ou relationnellement exigeants. Cela pourrait expliquer une possible lassitude vis-à-vis des aspects administratifs ou des accompagnements intensifs.
- Son score « Entreprenant » (5/7) et son intérêt pour la « Vente/négociation » (6/7) ouvrent des pistes pour une pratique libérale ou des projets autonomes, où elle pourrait concilier son besoin d'action et son aversion pour les contraintes organisationnelles.

3. Secteurs professionnels favorables :

- **Psychologie appliquée** : Clinique en libéral, thérapies en extérieur, interventions en milieu sportif ou associatif.
- **Formation et supervision** : Rôles ponctuels (ex. : ateliers, conférences) plutôt que des postes permanents en enseignement.
- **Projets autonomes** : Création d'outils thérapeutiques, développement d'une activité mêlant psychologie et activités physiques (ex. : marche thérapeutique).

En résumé, FirstnameC semble en quête d'un équilibre entre son besoin d'action, son désir d'autonomie et une pratique professionnelle moins centrée sur l'accompagnement direct. Une diversification de ses activités, intégrant ses forces (technique, créativité, dynamisme) tout en limitant les tâches administratives ou relationnellement épuisantes, pourrait renforcer son épanouissement professionnel.

Hypothèses à explorer en entretien

1.

Le score élevé en « Orientation de l'action » (6/7) et particulièrement en « Energie » (6/7) suggère une dynamique d'engagement forte chez FirstnameC.

Comment cette énergie se manifeste-t-elle concrètement dans son quotidien professionnel ?

S'agit-il d'un moteur constant ou d'une ressource qui s'épuise face à des tâches répétitives ou peu stimulantes, comme pourrait le laisser supposer son score modéré en « Ténacité » (5/7) ?

2.

Le décalage entre son score en « Relation aux autres » (4/7) et son secteur actuel (psychologue) interroge :

FirstnameC exerce un métier exigeant une forte interaction sociale, alors que son profil révèle une préférence modérée pour les échanges.

Comment vit-elle cette tension entre son besoin d'autonomie et les exigences relationnelles de sa profession ?

A-t-elle développé des stratégies pour préserver son équilibre dans ce contexte ?

3.

Son « Style de travail » (2/7), marqué par une faible appétence pour l'organisation et une tendance à l'improvisation, contraste avec son niveau d'études élevé (Bac +5) et son expérience professionnelle.

Ce décalage est-il source de frustration ou de satisfaction ?

FirstnameC a-t-elle identifié des environnements professionnels où cette approche intuitive et peu structurée est valorisée, ou au contraire, ressent-elle une pression à s'adapter à des cadres plus rigides ?

4.

Son score en « Leadership » (3/5) et en « Relation aux autres » (4/7) suggère une réticence à endosser des rôles de gestion d'équipe.

Pourtant, son expérience en tant que psychologue pourrait l'amener à superviser des stagiaires ou à collaborer avec des pairs.

Comment perçoit-elle ces responsabilités ?

Les évite-t-elle, ou au contraire, les assume-t-elle malgré un inconfort sous-jacent ?

5.

Les résultats IRMR4 révèlent un intérêt marqué pour les activités « Plein air/sport/conduite » (7/7), alors que son secteur actuel ne semble pas exploiter cette dimension.

Cette divergence entre ses aspirations et sa réalité professionnelle est-elle source de frustration ?

FirstnameC a-t-elle envisagé des pistes pour intégrer ces centres d'intérêts dans sa pratique, par exemple via des approches thérapeutiques en extérieur ou des projets associant psychologie et activités physiques ?

— Synthèse pour le praticien

Le profil de FirstnameC se caractérise par une forte dynamique d'action et d'énergie (OA 6/7), couplée à une approche intuitive et peu structurée du travail (ST 2/7).

La tension centrale réside dans l'articulation entre son besoin d'autonomie et de liberté (visible dans son style de travail et sa sociabilité modérée) et les exigences relationnelles et organisationnelles de sa profession.

Son équilibre émotionnel moyen (EE 5/7) et son adaptabilité modérée (AD 5/7) suggèrent une sensibilité aux environnements stressants ou rigides, ce qui pourrait expliquer une certaine lassitude face aux contraintes institutionnelles.

L'accompagnement devrait prioriser :

- L'exploration de pistes professionnelles permettant d'allier son énergie et ses centres d'intérêts (plein air, vente/négociation) avec sa pratique de psychologue.
- Le renforcement de stratégies pour gérer les aspects relationnels et organisationnels de son métier sans épuiser ses ressources.
- La valorisation de son approche intuitive et créative, potentiellement sous-exploitée dans des cadres traditionnels.

Conclusion

L'analyse du profil psychométrique de FirstnameC révèle une personnalité complexe, marquée par des forces indéniables mais aussi des tensions internes qui méritent d'être explorées pour optimiser son épanouissement professionnel.

À 60 ans, avec un niveau d'études élevé et une expérience significative en tant que psychologue, FirstnameC présente un profil où se mêlent dynamisme, créativité et une certaine réserve face aux contraintes relationnelles et organisationnelles.

Points clés du profil

1. Orientation de l'action (OA 6/7) :

FirstnameC se distingue par une énergie et un enthousiasme marqués, comme en témoignent ses scores élevés en « Énergie » (6/7) et en « Orientation de l'action » (6/7).

Cette dimension suggère une personne capable de s'investir pleinement dans des projets qui la motivent, avec une résistance à la fatigue et une appétence pour les défis.

Cependant, son score modéré en « Ténacité » (5/7) indique une persévérance variable, potentiellement liée à un intérêt inégal pour les tâches à long terme ou répétitives.

Cette dynamique pourrait expliquer une certaine lassitude face aux aspects routiniers de sa profession, d'autant plus que son secteur actuel, la psychologie, peut impliquer des tâches administratives ou des suivis longs qui ne stimulent pas nécessairement son besoin d'action et de nouveauté.

2. Équilibre émotionnel (EE 5/7) :

Son équilibre émotionnel est moyen, avec une « Acceptation de soi » et une « Tolérance au stress » toutes deux à 5/7.

Cela suggère une personne globalement satisfaite d'elle-même, capable de gérer le stress quotidien sans anxiété excessive, mais qui peut être sensible aux critiques ou aux situations perçues comme menaçantes pour son estime personnelle.

Dans un métier comme la psychologie, où l'écoute et l'empathie sont centrales, cette sensibilité pourrait se traduire par une fatigue émotionnelle, notamment si FirstnameC a l'impression de ne pas être à la hauteur des attentes (les siennes ou celles de ses patients).

Il serait pertinent d'explorer avec elle des stratégies pour renforcer sa résilience, comme des techniques de régulation émotionnelle ou des pratiques de pleine conscience, afin de préserver son bien-être dans un métier exigeant sur le plan relationnel.

3. Adaptabilité (AD 5/7) :

FirstnameC présente une adaptabilité modérée, avec un score légèrement plus élevé en « Relation à l'environnement » (5/7) qu'en « Relation aux autres » (4/7).

Cela indique une capacité à s'ajuster aux changements, mais sans recherche active de nouveauté, ainsi qu'une préférence pour des interactions sociales mesurées.

Son score en « Relation aux autres » (4/7) est particulièrement intéressant au regard de sa profession : bien qu'elle exerce un métier centré sur l'humain, elle ne semble pas rechercher systématiquement les échanges sociaux.

Cette tension entre son besoin d'autonomie et les exigences relationnelles de son métier pourrait être source de fatigue ou de frustration.

Il serait utile d'explorer avec elle des modalités de pratique qui lui permettraient de doser ses interactions, par exemple en alternant des séances individuelles avec des temps de travail plus solitaires (recherche, écriture, etc.).

4. Style de travail (ST 2/7) :

Son style de travail est l'une des dimensions les plus marquantes de son profil.

Avec un score global de 2/7, FirstnameC se caractérise par une approche intuitive, peu structurée et tournée vers l'imagination.

Son score en « Gestion de l'information » (2/7) révèle une tendance à improviser et à se fier à son intuition plutôt qu'à des méthodes rigoureuses.

Cette dimension contraste avec son niveau d'études élevé et son expérience professionnelle, qui supposent une certaine maîtrise des cadres théoriques et organisationnels.

Cette divergence pourrait être vécue comme une force – une capacité à penser « hors des sentiers battus » – ou comme une source de frustration, notamment dans des environnements exigeant une rigueur méthodologique.

Il serait pertinent d'explorer avec FirstnameC des contextes professionnels où cette approche créative est valorisée, comme les pratiques thérapeutiques innovantes (art-thérapie, thérapies en plein air) ou les projets de recherche appliquée.

5. Sociabilité (SO 4/7) :

Son score en sociabilité est modéré, avec des facettes « Intérêt pour les autres » et « Aisance sociale » toutes deux à 4/7.

Cela suggère une personne qui s'intéresse aux autres sans pour autant rechercher activement leur compagnie, et qui apprécie les moments de solitude.

Dans le cadre de sa profession, cette caractéristique peut être un atout – une capacité à écouter sans envahir – mais aussi une limite, notamment si elle doit s'investir dans des dynamiques d'équipe ou des réseaux professionnels.

Il serait utile d'identifier avec elle des modalités de collaboration qui respectent son besoin d'autonomie, comme des partenariats ponctuels ou des projets en binôme plutôt qu'en équipe élargie.

Forces à capitaliser

Le profil de FirstnameC recèle plusieurs atouts sur lesquels elle pourrait s'appuyer pour construire une trajectoire professionnelle épanouissante :

- **Une énergie et un dynamisme remarquables** : Son score élevé en « Orientation de l'action » et en « Energie » est une ressource précieuse, notamment pour mener à bien des projets ambitieux ou innovants.

Cette vitalité pourrait être canalisée vers des initiatives professionnelles stimulantes, comme la création d'un cabinet indépendant, le développement de nouvelles méthodes thérapeutiques, ou l'engagement dans des projets associatifs ou de

recherche.

- **Une approche intuitive et créative du travail** : Son style de travail peu structuré et tourné vers l'imagination est une force dans des contextes où l'innovation et la flexibilité sont valorisées.

FirstnameC pourrait explorer des pistes professionnelles où cette créativité est un atout, comme les thérapies alternatives (art-thérapie, thérapies par la nature), l'écriture (articles, livres) ou la formation (conception de programmes pédagogiques originaux).

- **Un équilibre émotionnel globalement solide** : Bien que modéré, son équilibre émotionnel lui permet de faire face aux défis du quotidien sans être submergée par le stress.

Cette stabilité est un socle sur lequel elle peut s'appuyer pour envisager des transitions professionnelles ou des projets exigeants sur le plan émotionnel.

- **Des centres d'intérêts variés et marqués** : Les résultats de l'IRMR4 révèlent des intérêts forts pour les activités « Plein air/sport/conduite » (7/7) et « Technique/Pratique » (6/7), ainsi que pour la « Vente/négociation & marketing/publicité » (6/7).

Ces centres d'intérêts pourraient être intégrés à sa pratique professionnelle, par exemple en développant des ateliers thérapeutiques en extérieur, en collaborant avec des professionnels du sport (préparation mentale des athlètes) ou en s'orientant vers des rôles de conseil ou de formation dans des domaines connexes à la psychologie.

Axes de progression et recommandations concrètes

Malgré ses forces, le profil de FirstnameC révèle des axes de progression qui pourraient enrichir son parcours professionnel et renforcer son bien-être au travail :

1. Renforcer la ténacité et la gestion des tâches répétitives :

Son score modéré en « Ténacité » (5/7) suggère une difficulté à maintenir son engagement sur des projets à long terme ou des tâches peu stimulantes.

Pour y remédier, FirstnameC pourrait :

- Identifier des stratégies pour rendre les tâches administratives ou répétitives plus attractives, par exemple en les associant à des objectifs concrets (ex : « Je termine ce dossier pour libérer du temps pour un projet qui me passionne »).
- S'appuyer sur son énergie et son dynamisme pour structurer son temps de travail, en alternant des plages dédiées aux tâches routinières avec des moments consacrés à des activités plus créatives ou relationnelles.
- Explorer des méthodes de gestion du temps adaptées à son style intuitif, comme la technique Pomodoro (alternance de périodes de travail et de pauses) ou des outils visuels (tableaux, mind maps) pour organiser ses projets.

2. Développer des stratégies pour gérer les aspects relationnels de sa profession :

Son score modéré en « Relation aux autres » (4/7) et en « Leadership » (3/5) indique une réticence à s'investir dans des dynamiques sociales ou managériales.

Pour concilier cette caractéristique avec les exigences de sa profession, FirstnameC pourrait :

- Clarifier ses limites en termes d'interactions sociales, par exemple en définissant un nombre maximal de patients par jour ou en réservant des plages horaires pour des temps de solitude et de ressourcement.

- Explorer des modalités de pratique qui réduisent les contraintes relationnelles, comme le télétravail (consultations en ligne), l'écriture (articles, blogs) ou la recherche.

- S'entourer de collaborateurs ou de partenaires qui complètent ses compétences relationnelles, par exemple en s'associant avec un professionnel plus à l'aise dans les rôles de représentation ou de gestion d'équipe.

3. Structurer son approche intuitive du travail :

Son score faible en « **Style de travail** » (2/7) et en « Gestion de l'information » (2/7) révèle une tendance à improviser et à se fier à son intuition.

Si cette approche est une force dans des contextes créatifs, elle peut aussi être source de frustration ou d'inefficacité dans des environnements exigeant de la rigueur.

Pour trouver un équilibre, FirstnameC pourrait :

- Identifier des cadres professionnels où son style intuitif est valorisé, comme les pratiques thérapeutiques innovantes, l'accompagnement de projets artistiques ou les métiers de la formation.

- Développer des méthodes de travail hybrides, combinant intuition et structure, par exemple en utilisant des outils visuels (cartes mentales, schémas) pour organiser ses idées avant de les formaliser.

- S'appuyer sur des collaborateurs ou des mentors pour bénéficier de retours extérieurs sur ses projets, afin de compenser son manque de rigueur méthodologique.

4. Intégrer ses centres d'intérêts dans sa pratique professionnelle :

Les résultats de l'IRMR4 révèlent des intérêts marqués pour des domaines qui ne sont pas directement liés à sa profession actuelle (plein air, vente/négociation).

Pour donner plus de sens à son travail, FirstnameC pourrait :

- Explorer des pistes professionnelles à la croisée de ses centres d'intérêts et de sa formation en psychologie, comme la préparation mentale des sportifs, les thérapies en milieu naturel (forêt, montagne) ou les ateliers de développement personnel en plein air.

- S'engager dans des projets associatifs ou bénévoles liés à ses passions, comme l'accompagnement de jeunes en difficulté via des activités sportives ou la création d'un blog sur les liens entre psychologie et nature.

- Envisager une reconversion partielle ou totale vers des métiers alliant psychologie et vente/négociation, comme le conseil en ressources humaines, la formation en communication ou le coaching en développement personnel.

Pistes d'orientation professionnelle

Au regard de son profil, plusieurs pistes d'orientation professionnelle pourraient être explorées avec FirstnameC :

1. Développer une pratique thérapeutique innovante :

Son approche intuitive et créative du travail, couplée à son intérêt pour le plein air, pourrait se traduire par le développement de méthodes thérapeutiques originales.

Par exemple :

- La création d'ateliers de thérapie en pleine nature, combinant marche, méditation et accompagnement psychologique.
- L'intégration d'activités sportives ou artistiques dans sa pratique, comme l'art-thérapie ou la préparation mentale pour les athlètes.
- Le développement d'une approche thérapeutique centrée sur la reconnexion à soi et à l'environnement, inspirée des courants écopsychologiques.

2. S'orienter vers des rôles de conseil ou de formation :

Son expérience en psychologie et son intérêt pour la vente/négociation pourraient être mis à profit dans des métiers de conseil ou de formation.

Par exemple :

- Le conseil en ressources humaines, avec une spécialisation dans l'accompagnement des transitions professionnelles ou la gestion des talents.
- La formation en communication ou en développement personnel, pour des publics variés (entreprises, associations, particuliers).
- Le coaching en développement personnel, avec une approche centrée sur l'alignement entre valeurs, passions et parcours professionnel.

3. Explorer des métiers à la croisée de la psychologie et du plein air :

Ses centres d'intérêts marqués pour les activités en extérieur pourraient être intégrés à sa pratique professionnelle.

Par exemple :

- Devenir psychologue du sport, en accompagnant des athlètes ou des équipes dans leur préparation mentale.
- Travailler dans des centres de réadaptation ou de bien-être en milieu naturel, comme les retraites en montagne ou les stages de reconnexion à la nature.
- S'engager dans des projets associant psychologie et environnement, comme les thérapies par le jardinage (hortithérapie) ou les programmes de réinsertion par la nature.

4. Envisager une reconversion vers des métiers de la vente ou du marketing :

Son score élevé en « Vente/négociation & marketing/publicité » (6/7) suggère un potentiel inexploité dans ces domaines.

Bien que cela représente un changement radical par rapport à sa profession actuelle, FirstnameC pourrait explorer des pistes comme :

- Le conseil en marketing pour des entreprises du secteur du bien-être ou de la psychologie (cabinets, éditeurs de livres spécialisés).
- La vente de produits ou services liés à ses centres d'intérêts, comme des équipements sportifs, des formations en ligne ou des ateliers de développement personnel.
- La création d'une entreprise dans un domaine qui lui tient à cœur, comme une boutique de produits naturels ou une plateforme de thérapies alternatives.

Conclusion

Le profil de FirstnameC est celui d'une professionnelle expérimentée, dotée d'une énergie et d'une créativité remarquables, mais dont les aspirations et les besoins ne semblent pas toujours en adéquation avec les exigences de sa profession actuelle.

À 60 ans, elle se trouve à un moment charnière de sa carrière, où les questions d'épanouissement et de sens prennent une importance particulière.

Son défi sera de trouver un équilibre entre ses forces – son dynamisme, son intuition, ses centres d'intérêts variés – et les contraintes de son environnement professionnel, tout en préservant son bien-être émotionnel.

Pour y parvenir, FirstnameC pourrait s'appuyer sur plusieurs leviers :

- **Capitaliser sur ses atouts** en explorant des pistes professionnelles qui valorisent son énergie, sa créativité et ses centres d'intérêts.
- **Structurer son approche du travail** pour concilier son besoin de liberté avec les exigences de rigueur et d'organisation de certains environnements professionnels.
- **Doser ses interactions sociales** pour préserver son équilibre, en identifiant des modalités de pratique qui respectent son besoin d'autonomie.
- **S'ouvrir à de nouvelles opportunités** en envisageant des reconversions partielles ou des projets parallèles qui lui permettent d'exprimer pleinement ses passions.

En définitive, le profil de FirstnameC est celui d'une personne en quête de sens et d'alignement entre ses valeurs, ses aspirations et sa réalité professionnelle.

Son accompagnement devrait viser à l'aider à identifier des pistes qui lui permettent de s'épanouir pleinement, tout en tenant compte de ses besoins spécifiques en termes d'autonomie, de créativité et de bien-être émotionnel.

Avec son expérience et ses ressources, FirstnameC a tous les atouts pour construire une seconde partie de carrière riche et épanouissante, à condition de trouver un cadre qui lui corresponde véritablement.

Les métiers possibles en fonction du profil RIASEC

— Profil R majeur et A mineur.

Les données en gras sont les groupes de métiers où il y a de la demande. En cliquant sur les liens, vous pouvez voir le détail du groupe de métiers, le nombre de demandes par région et des offres d'emploi.

Concepteur(trice) paysagiste

[Fiche métier](#)

Jardinier(ère) paysagiste

[Fiche métier](#)

Bijoutier(ère)

[Fiche métier](#)

Joailleur(ère)

[Fiche métier](#)

Lapidaire / Diamantaire

[Fiche métier](#)

Opérateur(trice) en bijouterie

[Fiche métier](#)

Sertisseur(euse) en bijouterie ou joaillerie

[Fiche métier](#)

Trieur(euse) de pierres et perles

[Fiche métier](#)

Concepteur(trice) numérique en bijouterie joaillerie

[Fiche métier](#)

Orfèvre

[Fiche métier](#)

Orfèvre tourneur(euse) repousseur(euse)

[Fiche métier](#)

● **Taxidermiste**

[Fiche métier](#) [Besoins régions](#) [Offres](#)

Chapelier(ère)

[Fiche métier](#)

Les données en gras sont les groupes de métiers où il y a de la demande. En cliquant sur les liens, vous pouvez voir le détail du groupe de métiers, le nombre de demandes par région et des offres d'emploi.

Maroquinier(ère)

[Fiche métier](#)

Couturier(ère)

[Fiche métier](#)

Tapissier(ère) d'ameublement

[Fiche métier](#)

● Coiffeur(euse)

[Fiche métier](#) [Besoins régions](#) [Offres](#)

Posticheur(euse)

[Fiche métier](#)

Coiffeur(euse) barbier(ère)

[Fiche métier](#)

UX - UI Designer

[Fiche métier](#)

● Peintre en bâtiment

[Fiche métier](#) [Besoins régions](#) [Offres](#)

Modéliste en industrie

[Fiche métier](#)

Sculpteur(trice) sur bois

[Fiche métier](#)

Imprimeur(euse) textile

[Fiche métier](#)

Gainier(ère) industriel(le)

[Fiche métier](#)

Passementier(ère) en industrie textile

[Fiche métier](#)

Les données en gras sont les groupes de métiers où il y a de la demande. En cliquant sur les liens, vous pouvez voir le détail du groupe de métiers, le nombre de demandes par région et des offres d'emploi.

Effileur(euse) en dentelles

[Fiche métier](#)

Polisseur(euse) en bijouterie ou joaillerie ou orfèvrerie

[Fiche métier](#)

Opérateur(trice) en polissage de bijouterie ou d'orfèvrerie

[Fiche métier](#)

Metteur(euse) au bain argenture - dorure en orfèvrerie

[Fiche métier](#)

Technicien(ne) spectacle en site de divertissement

[Fiche métier](#)

Présentation des réponses

 Tout à fait faux	 Souvent faux	 Rarement vrai	 Parfois vrai	 Souvent vrai	 Tout à fait vrai
--	--	---	--	--	--

SCREEN 1		SCREEN 2	
Je préfère avancer lentement en étant sûr(e) de ne pas commettre d'erreurs		Lorsque j'échoue dans une activité ou une tâche, je ne m'avoue pas vaincu(e)	
Lorsque j'entreprends une tâche, j'aime la mener jusqu'au bout		Je m'accepte tel(le) que je suis	
J'ai confiance en moi		Je change souvent d'humeur	
Je suis capable de gérer le stress		Je m'adapte facilement à de nouvelles situations	
J'aime bien voir chaque chose sous plusieurs angles		J'aime manipuler la matière	
J'ai une influence sur les autres		Je traite les problèmes méthodiquement	
Je suis adroit(e) de mes mains		Je suis affecté(e) par les difficultés d'autrui	
J'aime bien que chaque chose soit à sa place		Je préfère travailler seul(e) qu'en groupe	
Je n'hésite pas à aider les autres		Quand quelque chose empêche mes projets, je n'insiste pas et je passe à autre chose	
J'évite les missions qui nécessitent beaucoup de contact avec les autres		Je suis satisfait(e) de la vie que je mène	

Présentation des réponses

■ Tout à fait faux
 ■ Souvent faux
 ■ Rarement vrai
 ■ Parfois vrai
 ■ Souvent vrai
 ■ Tout à fait vrai

SCREEN 3	
Tout ce qui est nouveau m'attire	■
J'aime m'affirmer au sein d'un groupe	■
Je préfère travailler sur des objets que sur des idées	■
J'aime faire les choses à mon rythme	■
Je suis impulsif(ve)	■
Je suis toujours à la recherche d'expériences nouvelles	■
Je parle facilement à des personnes inconnues	■
J'ai l'impression d'avoir souvent à faire mes preuves	■
Mes réactions sont parfois excessives	■
Je prends plaisir à défendre mes idées	■

SCREEN 4	
J'aime les activités qui nécessitent de manipuler des idées	■
Une bonne réunion est une réunion organisée	■
Je recherche la compagnie des autres	■
J'ai souvent des baisses d'énergie	■
Je ne renonce pas facilement à résoudre un problème	■
Je suis sensible au jugement des autres	■
On trouve que je suis quelqu'un avec une grande curiosité d'esprit	■
J'aime diriger les discussions dans un groupe	■
J'aime travailler avec mes mains	■
J'ai du mal à supporter le désordre	■

Présentation des réponses

■ Tout à fait faux	■ Souvent faux	■ Rarement vrai	■ Parfois vrai	■ Souvent vrai	■ Tout à fait vrai
---	--	--	---	--	--

SCREEN 5	SCREEN 6
Collaborer avec les autres est très important pour moi ■	Je me sens inférieur(e) aux autres ■
Les gens me trouvent sociable ■	Je ne me mets pas facilement en colère ■
Il m'arrive souvent de prendre des risques ■	Je n'hésite pas à contester les opinions ou les décisions des autres ■
Je suis quelqu'un de tenace ■	Je suis de quelqu'un de pragmatique ■
Je manque de confiance en moi ■	J'aime me définir des objectifs et les atteindre de manière ordonnée ■
J'aime les discussions sur les idées nouvelles ■	Je me soucie de ce qui arrive aux autres ■
J'aime diriger le groupe ■	J'éprouve du plaisir à échanger avec les autres ■
J'essaye d'éviter les grands groupes ■	On me décrit comme quelqu'un plein de vitalité ■
J'aime aller droit au but ■	Je suis d'une nature optimiste ■
J'aime bien aller jusqu'au bout de mes activités dans le cadre professionnel ■	Les changements fréquents de l'organisation de travail me plaisent beaucoup ■

Présentation des réponses

■ Tout à fait faux
■ Souvent faux
■ Rarement vrai
■ Parfois vrai
■ Souvent vrai
■ Tout à fait vrai

SCREEN 7	
Je préfère être sur le terrain que dans la conception	■
Je passe beaucoup de temps à rêver	■
J'aime aider les gens	■
J'aime faire un travail où il faut se déplacer	■
Je déteste prendre des risques	■
J'ai tendance à me faire du souci facilement	■
Je préfère un travail plutôt routinier à un travail changeant	■
Je suis spontanément volontaire pour assumer le rôle de porte parole	■
Je prends plaisir à décortiquer les idées	■
Je me laisse souvent emporter par mon imagination	■

SCREEN 8	
Il m'arrive d'être indifférent(e) aux autres	■
En général, je travaille vite	■
Je sais rester calme sous la pression	■
Il est difficile pour moi de commencer de nouvelles choses	■
Je suis capable de maintenir ma décision face au groupe	■
J'aime une activité professionnelle qui nécessite de travailler sur des idées	■
J'ai tendance à faire les choses à la dernière minute	■
Il m'arrive de privilégier mes intérêts personnels	■
Je me tiens à l'écart des autres	■
Je déborde d'énergie au travail	■

Présentation des réponses

 Tout à fait faux	 Souvent faux	 Rarement vrai	 Parfois vrai	 Souvent vrai	 Tout à fait vrai
--	--	---	--	--	--

SCREEN 9	
Je suis lent(e) à prendre des décisions	
Je profite au mieux de l'instant présent	
Je sais rester maître de mes émotions	
Lorsque je suis en colère contre quelqu'un je suis capable de le lui dire	
Je peux passer beaucoup de temps sur des idées	
Je m'organise longtemps à l'avance	
Il m'arrive de me montrer peu tolérant(e)	
J'engage assez spontanément la conversation avec des inconnus	
On me considère comme quelqu'un de très actif(ve)	
Je suis capable de m'investir à fond pour réussir	
SCREEN 10	
Je regarde le bon côté des choses	
Il m'arrive souvent de me sentir tendu(e) et anxieux(se)	
Je trouve intéressant d'apprendre de nouvelles activités	
On me considère comme quelqu'un de serviable	
J'aime relever des défis	
J'ai du mal à me relaxer	
J'aime défendre mes idées	
Je n'aime pas programmer mes vacances	
Je suis plutôt méfiant(e) vis à vis d'inconnus	
J'apprécie être entouré(e) de personnes dans mon environnement professionnel	