



## Les tests du Cabinet

Ce que vous pouvez trouver :

**Tests de personnalité**

**Tests d'orientation**

**Tests de développement personnel**

**Tests psychotechniques**

**Test de QI, la WAIS**



### Tests de personnalité

En psychologie, la personnalité est une construction théorique, à partir de comportements observés, de dispositions ou traits inférés, d'un mode de fonctionnement en situation, qui caractérisent un individu en particulier.

L'étude de la personnalité a été l'une des plus controversées en psychologie. Cette sorte de propriété de soi, conditionnée par sa génétique et son environnement, a donné de nombreux modèles de tests.

Deux tests au cabinet qui permettent de mettre en exergue 16 traits de personnalité, synthétisés en 5 dimensions plus larges telles que l'anxiété, l'extraversion, la sensibilité, l'indépendance aux autres, l'impulsivité.

Un troisième test permet d'identifier des dominantes psychologiques des personnes dans des cadres liés au management ou aux problèmes dans le cadre des relations interpersonnelles.

**Autre trait de personnalité : la sensibilité : Test d'hypersensibilité d'Elaine ARON**

Questionnaire le plus connu (Aron & Aron, 1997). Test intéressant actuellement pour bien mesurer ce trait de personnalité et non un trouble de personnalité ou un don surnaturel !

La notion d'hypersensibilité est utilisée parfois à tort et à travers un peu partout sur le web, notamment en lien avec le haut potentiel intellectuel. Cependant, elle existe bel et bien et s'appuie sur des travaux sérieux.

Au sens courant, l'hypersensibilité désigne à la fois une grande sensibilité aux stimuli sensoriels et émotionnels et une tolérance faible, ou une grande réactivité émotionnelle, à ces éléments.



## Tests d'orientation

Ces tests permettent de dégager des tendances selon les types de personnalité et d'y associer une vocation professionnelle.

Ils permettent aux entreprises de mieux comprendre les attentes des salariés pour améliorer leur bien-être et leur performance au travail.

Cet outil peut être utilisé aussi bien par une entreprise, pour identifier les attentes et les besoins d'un salarié, que par le salarié lui-même pour faire le point sur ses motivations et comprendre ce qui guide ses choix de carrières ou encore un jeune pour faire un choix d'études.

### **Questionnaire sur les valeurs professionnelles**

Dans ce questionnaire, on trouve des phrases qui illustrent les valeurs que les gens considèrent comme importantes dans le travail. Ces valeurs correspondent à des satisfactions qu'ils recherchent habituellement dans leurs activités professionnelles ou comme résultat de ces activités professionnelles.



## Tests de développement personnel

- **Les 5 principales croyances limitantes**

Ce que nous pensons vrai n'est que le produit de notre système de représentations ou croyances. Par exemple, nous pouvons croire vrai qu'« il est plus difficile de changer de comportement quand on est âgé que lorsqu'on est jeune ».

**Lorsque nous sommes convaincus d'une chose, elle devient notre réalité.** Quand nous croyons quelque chose sur nous, que ce soit en positif ou en négatif, nous nous comportons d'une manière qui reflète cette chose. Du coup, nous la démontrons aux autres en permanence. Même si c'est à l'origine une création de l'esprit, cela devient une réalité pour les autres et pour nous.

Il peut être intéressant de prendre conscience de notre système de croyances, des avantages et des inconvénients sur nos comportements et peut-être d'en corriger certains effets qui nous gênent dans nos vies professionnelles ou personnelles.

- **IKIGAI**

« Ikigai » est un mot japonais qu'on peut traduire par « raison d'être/de vivre ». Ce concept assez ancien au Japon (dont on retrouve les traces durant la période Heian s'étendant de 794 à 1185) a été popularisé par le psychologue Akihiro Hasegawa hors des frontières du pays.

L'ikigai est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, ce qui nous dynamise et nous motive, mais également une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent.

C'est donc une manière d'**exploiter son potentiel** et de **s'épanouir** dans la durée. Trouver son ikigai est rarement aisé et instantané, mais extrêmement gratifiant une fois qu'on a pu l'identifier. Il consiste en un épanouissement via des expériences qui donnent du sens à la vie et que l'on valorise. En clair, c'est ce qui nous pousse à considérer que la vie vaut la peine d'être vécue.

- **Test de stress au travail de Karasek et Spielberger**

Le modèle de **Karasek** s'intéresse à la mesure du **stress au travail**. Il évalue l'intensité de la demande psychologique à laquelle est soumis un salarié, la latitude décisionnelle qui lui est accordée et le soutien social qu'il reçoit.

- **Test d'Inventaire de Burnout de Maslach - MBI**

Ce questionnaire permet d'explorer 3 dimensions : l'épuisement émotionnel, la déshumanisation (sa capacité à gérer la relation aux autres), son degré d'accomplissement personnel au travail.

## Tests psychométriques

- **Test d'Intelligence Sociale**

**Utilisation** : Ces tests couvrent 4 des aptitudes de Connaissance du Comportement : aptitudes à comprendre les classes, les systèmes, les transformations, les implications de comportement.

- **Test d'efficience**

Ces tests permettent, par l'évaluation des capacités cognitives, de discriminer les sujets de niveau intellectuel "moyen" dans le domaine de l'efficacité de la pensée conceptuelle.

Mesure l'aptitude à être flexible

Mesure du facteur G (qui sous-tend toutes les performances cognitives) , Evaluation rapide indépendante du langage, de l'intelligence générale chez les sujets à partir de 12 ans jusqu'aux niveaux adultes

**Utilisation** : Du fait de la très large diffusion du D48, il est apparu nécessaire de construire un test parallèle, identique dans ses principes et son matériel, à savoir le test D70 qui est utilisable dans les mêmes conditions. Sans prétendre se substituer aux échelles composites, comme celle de Wechsler, dont les qualités sont différentes, le D48 et le D70, par leur simplicité d'application collective, ont une place de premier plan dans la mesure de l'intelligence.



## WAIS IV Echelle d'intelligence de Wechsler pour adultes – quatrième édition

Epreuve d'intelligence globale calcul de l'efficience, du QI

**Age d'application** : Adolescent/adulte/sujet âgé

**Utilisation** : La WAIS est l'un des premiers instruments de référence utilisés dans le monde pour l'examen clinique de l'intelligence.

Le QIT est calculé à partir de 4 indices, eux-mêmes composés de 10 subtests principaux (5 subtests supplémentaires permettent d'affiner l'analyse des performances).

