LA PREMIÈRE IMPRESSION

IMPRESSION	PRÉSENTATION PRÉSENCE CONSISTANCE

• QUELLE IMAGE RENVOIE CETTE PERSONNE ?
• QUE VOUS INSPIRE-T-ELLE ?
• PRODUIT-ELLE UN EFFET PLUTÔT POSITIF OU PLUTÔT NÉGATIF ?

Cochez vos réponses dans le tableau suivant.

❏ **Très bonne présentation**
❏ **Négligée**
❏ **Sympathique**
❏ **Soignée**
❏ **Ouverte**
❏ **Solide**
❏ **Sérieuse**
❏ **Antipathique**
❏ **Autre**

Cf. page 44

SON CONTACT

A-CONTACT	VISUEL FACIAL POSTURAL TACTILE

- **COMMENT ENTRE-T-ELLE EN CONTACT ?**
- **AVEC QUEL ÉTAT D'ESPRIT ?**
- **AVEC QUELLE AISANCE ?**

Cochez vos réponses dans le tableau suivant.

VISUEL
❏ Direct ❏ Soutenu ❏ Par en dessous ❏ Fuyant ❏ Vide
FACIAL
❏ Sourire chaleureux ❏ Sourcils froncés ❏ Sourire crispé ❏ Rire nerveux ❏ Visage inexpressif
POSTURAL
❏ Corps détendu ❏ Bras le long du corps ❏ Bras croisés ❏ Corps agité ❏ Maintien relâché
TACTILE
❏ Poignée de main franche ❏ Aucun contact ❏ Poignée de main formelle ❏ Poignée de main moite ❏ Poignée de main molle

Cf. page 65

B-TEMPÉRAMENT	EXTRAVERTI INTROVERTI

• D'APRÈS SA FAÇON DE SE COMPORTER, QUEL TEMPÉRAMENT LUI ATTRIBUEZ-VOUS ?

Cochez vos réponses dans le tableau suivant.

Comportement	EXTRAVERTI(E)	INTROVERTI(E)
❏ Tonique	❏	❏
❏ Retenue	❏	❏
❏ Gestes amples abondants	❏	❏
❏ Gestes gauches, peu spontanés	❏	❏
❏ Visage mobile, très expressif	❏	❏
❏ Lent à se manifester	❏	❏
❏ Voix forte	❏	❏
❏ Très réactif	❏	❏
❏ Visage attentif, peu expressif	❏	❏
❏ Voix fluette	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏

Cf. pages 69 à 74

C- MORPHOTYPE	SANGUIN LYMPHATIQUE CYCLOTHYME	BILIEUX NERVEUX SCHIZOTHYME

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Morphologie	S	L	C	B	N	S
❏ Large	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Large trapu	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Étroite	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Étroite, grand, longiligne	❏	❏	❏	❏	❏	❏
Gestuelle						
❏ Abondante, ample, affirmée	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Rare, lente, régulière	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Abondante, grande spontanéité, cyclique	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Rapide, brusque, irrégulière	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Raide, sobre, affirmée	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Mélange indolence, gaucherie, distance	❏	❏	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 77 à 89

SA COMMUNICATION

ÉTATS DU MOI	• PARENT CRITIQUE (PC) • PARENT NOURRICIER (PN) • ADULTE (A)	• ENFANT LIBRE (EL) • ENFANT MANIPULATEUR (EM) • ENFANT REBELLE (ER) • ENFANT SOUMIS (ES)

• DANS SES ATTITUDES ET SES PROPOS, QUEL EST LE(S) ÉTAT(S) DU MOI QU'ELLE A TENDANCE À MANIFESTER LE PLUS SOUVENT ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	PC	PN	A	EL	EM	ER	ES
❏ Attitudes rigides	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Tactile	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Tête penchée sur le côté en parlant	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Gestuelle calme et mesurée	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Attitude agressive	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard neutre et attentif	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Sans retenue	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Visage sévère	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Réfléchit les yeux en l'air, pensive	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Nombreuses mimiques de séduction	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard complice	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ D'une grande spontanéité	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Gestuelle réservée et effacée	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard souvent provocateur	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 115 à 122

RAISONNEMENT	• PENSÉE • SENTIMENT	• SENSATION • INTUITION

• COMMENT CONSTRUIT-ELLE SES DISCOURS ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	Pensée	Sentiment	Sensation	Intuition
❏ Raisonnement impersonnel	❏	❏	❏	❏
❏ Porté sur les détails	❏	❏	❏	❏
❏ Affectif et compassionnel	❏	❏	❏	❏
❏ Attitudes distantes	❏	❏	❏	❏
❏ Logique, s'appuie sur des faits	❏	❏	❏	❏
❏ Très pragmatique	❏	❏	❏	❏
❏ En recherche de consensus	❏	❏	❏	❏
❏ Terre-à-terre	❏	❏	❏	❏
❏ Curieux et imaginatif	❏	❏	❏	❏
❏ Se fie beaucoup à ses impressions	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 123 à 126

RÉTHORIQUE	• ETHOS • LOGOS • PATHOS

• QUELLE SORTE D'ÉLOQUENCE A-T-ELLE ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	Ethos	Logos	Pathos
❏ Met de l'émotion dans ses discours	❏	❏	❏
❏ Tient des discours très techniques	❏	❏	❏
❏ Fait état de son expérience	❏	❏	❏
❏ Cherche à stimuler l'imagination	❏	❏	❏
❏ S'appuie sur son statut	❏	❏	❏
❏ Fait appel à la logique	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏

Cf. page 126

MENSONGE	• SINCÈRE • INSINCÈRE • MENTEUR D'ATTAQUE • MENTEUR DE DEFENSE

• SA MANIÈRE DE PERSUADER VOUS PARAÎT-ELLE CRÉDIBLE ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	Sincère	Insincère	Attaque	Défense
❏ Très convaincant gestuellement	❏	❏	❏	❏
❏ Expressions faciales authentiques	❏	❏	❏	❏
❏ Des gestes de protection	❏	❏	❏	❏
❏ Se défend en regardant droit dans les yeux	❏	❏	❏	❏
❏ Concerné par ce qui est dit	❏	❏	❏	❏
❏ Évite le contact visuel	❏	❏	❏	❏
❏ Des gestes de séduction	❏	❏	❏	❏
❏ Peu assuré	❏	❏	❏	❏
❏ Des mimiques surjouées	❏	❏	❏	❏
❏ Une intime conviction théâtrale	❏	❏	❏	❏
❏ Un sourire forcé	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 129 à 132

SON RAPPORT À L'AUTRE

ESTIME DE SOI	• OK-OK • OK-NOK • NOK-OK • NOK-NOK

• COMMENT SE CONDUIT-ELLE AVEC LES AUTRES ?
• VOUS PARAÎT-ELLE À LEUR ÉGARD SEREINE, MÉPRISANTE, HOSTILE, RÉSIGNÉE ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	OK-OK	OK-nOK	nOK-OK	nOK-nOK
❏ Défie du regard	❏	❏	❏	❏
❏ Regarde de haut	❏	❏	❏	❏
❏ Dos voûté, sans ressort	❏	❏	❏	❏
❏ Regarde par en dessous, bras croisés	❏	❏	❏	❏
❏ Sourire dédaigneux	❏	❏	❏	❏
❏ Regard triste, bouche amère	❏	❏	❏	❏
❏ Simple et direct	❏	❏	❏	❏
❏ Agressif, mal à l'aise	❏	❏	❏	❏
❏ Attitudes supérieures	❏	❏	❏	❏
❏ Se tient droit, épaules détendues	❏	❏	❏	❏
❏ Postures contractées	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 145 à 152

FACE AU CONFLIT

RÉACTION	• EXTRAPUNITIF • INTRAPUNITIF • IMPUNITIF

• COMMENT RÉAGIT-ELLE QUAND ON LA PROVOQUE ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	Extrapunitif	Intrapunitif	Impunitif
❏ Accuse toujours les autres	❏	❏	❏
❏ Dédramatise	❏	❏	❏
❏ S'excuse	❏	❏	❏
❏ Réplique immédiatement	❏	❏	❏
❏ Se met en cause	❏	❏	❏
❏ Esquive	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏

Cf. page 174

FAUX-SELF	• ASSERTIF • SOIS FORT(E) • FAIS PLAISIR	• SOIS PARFAIT(E) • FAIS EFFORT • DÉPÊCHE-TOI

• COMMENT CONTRÔLE-T-ELLE SES MOMENTS DE STRESS ?
• QUEL MASQUE ADOPTE-T-ELLE POUR AFFRONTER UNE SITUATION QUI LA CONTRARIE ?

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.
Faites le bilan de vos résultats.

Comportement	Assertif	SF	FP	SP	FE	DT
❏ Regard blasé et attentif	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Peu gestuel	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Mimiques d'accueil surjouées	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Abord distant	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Gestes calmes et assurés	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Posture inclinée devant l'autre	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Gestes oratoires nombreux et précis	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard dur et froid	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Agité et fébrile	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Mimiques en phase avec ses propos	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard concentré et préoccupé	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Visage avenant	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Visage impassible	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Visage fatigué, rarement gai	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Fréquentes mimiques d'exaspération	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Posture raide et courbée	❏	❏	❏	❏	❏	❏
❏ Regard vif, presque fuyant	❏	❏	❏	❏	❏	❏
RÉSULTAT	❏	❏	❏	❏	❏	❏

Cf. pages 177 à 190

SON VÉCU

MODELÉ DU VISAGE	ÂGE ÉVOLUTION RIDES MASQUES

- **QUEL ÂGE LUI DONNEZ-VOUS ?**
- **LA TROUVEZ-VOUS MARQUÉE ?**

Cochez les cases qui vous paraissent les plus appropriées.

Âge supposé
❏ Moins de 25 ans ❏ 25-35 ans ❏ 35-45 ans ❏ 45-55 ans ❏ Plus de 55 ans
Évolution
❏ Visage creusé ❏ Visage empâté
Rides d'expression
❏ Rides du front ❏ Rides des yeux ❏ Rides du nez ❏ Rides de la bouche
Grimasque
❏ Masque de sérénité ❏ Masque normatif ❏ Masque d'écœurement ❏ Masque de mépris ❏ Masque tragique ❏ Autre

Cf. pages 197 à 209

ÉVALUATION DE : ....

Contexte
(Interview, débat, recrutement, négociation, médiation…)
Rappeler les contraintes à prendre en compte.

Traits de caractère
Noter les traits identifiés, puis sélectionner ceux à privilégier en fonction de l'objectif poursuivi.

PHASE	CARACTÈRE	À privilégier
Impression	❑	
Contact	❑	
Communication	❑	
Rapport à l'autre	❑	
Face au conflit	❑	
Vécu	❑	