

N°9 - 5,95€ PRINTEMPS 2025

HORS-SÉRIE

SANTÉ

Êtes-vous stressé ?

Que dit votre assiette ?

PERSONNALITÉExtraverti, honnête
ou impulsif ?Quel est votre degré
d'empathie ?**TRAVAIL**

Quel collègue êtes-vous ?

Avez-vous le syndrome
du bon élève ?**INTELLIGENCE**

Calculez votre QI

Votre mémoire
est-elle au top ?

QUI ÊTES-VOUS ?

35 TESTS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

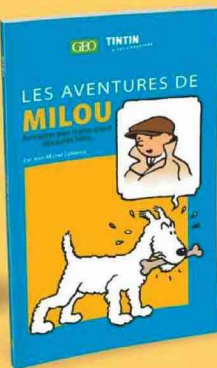
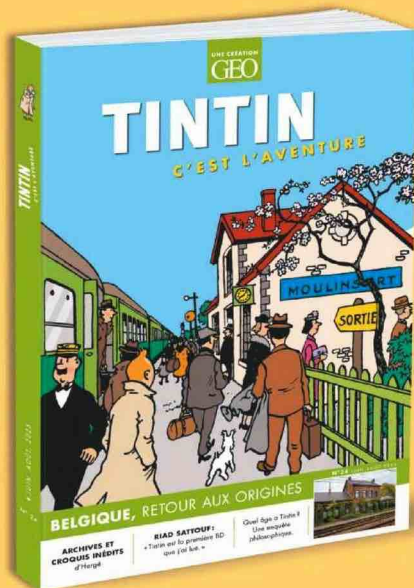


ET SI L'AVENTURE COMMENÇAIT AU PLAT PAYS ?



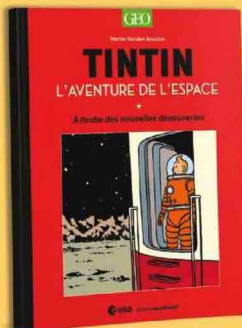
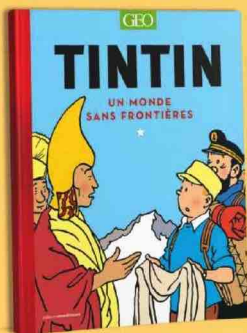
★ La revue trimestrielle ★

Ce numéro spécial explore la « belgitude » de Tintin :
clins d'œil cachés, escapades dans le Bruxelles d'hier à
aujourd'hui et **croquis inédits** du pays natal par Hergé. Avec
comme toujours, du voyage, de la BD et d'autres surprises.



En supplément, le titre
collector qui retrace
l'histoire du plus fidèle des
compagnons à 4 pattes.

DISPONIBLES EN LIBRAIRIE ET CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



★ Les beaux-livres à retrouver en librairie ★



HORS-SÉRIE N° 9

RÉDACTION

13, rue Henri-Barbuse - 92624 Gennevilliers Cedex
Tél.: 01 73 05 45 45. Fax: 01 47 92 65 80 (Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 et les 4 chiffres après son nom).
E-mail: camint@camint.com

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION : Marion Atomberg.

RÉDACTEUR EN CHEF : Stéphane Dellazzeri (4707).

ÉDITION DÉLÉGUÉE ET RÉALISATION :
miz/empage (mizempage.com).

RÉDACTION : Isabelle Delaleu et Samuel Loutaty
et articles issus de précédents (Ça m'intéresse).

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Céline Charpentier.

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Grégoire Levy-Duplat.

MAQUETTE : Grégoire Levy-Duplat.

ICÔNE : Cerca Trova Medias, Sophie Le Boubennec.

COMPTABILITÉ : Franck Lemire (4536).

FABRICATION : James Barbet (5102).

PUBLICITÉ & DIFFUSION

13, rue Henri-Barbuse - 92624 Gennevilliers Cedex
Tél.: 01 73 05 45 45 - Les 4 chiffres figurant après son nom.



Associations de presse
Association des Régions Publiques de Presse
11 rue de la Presse - 92000 Nanterre
Tél.: 01 47 92 65 80
Fax: 01 47 92 65 81
E-mail: arpp@arpp.fr

DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Philippe Schmidt.

DIRECTRICE EXÉCUTIF

ADJOINT PMS:

Candine Duret.

DIRECTRICE EXÉCUTIF ADJOINT PMS:

Bastien Delcay (5030).

DIRECTEUR DÉLÉGUÉ: Thierry Flammant.

DIRECTEUR DE LA PUBLICITÉ: Axel Echiknaz (06 62 22 33 06).

TRADING MANAGER: Gwendol Le Creff (4890).

PLANNING MANAGER: Laurence Biez (6492).

DIRECTEUR DÉLÉGUÉ DATA ROOM: Jérôme de Lempdes (4679).

DIRECTEUR DÉLÉGUÉ INSIGHT ROOM: Charles Jouvin (5328).

DIRECTRICE DES ÉTUDES ÉDITORIALES:

Isabelle Demallé Engelsen (5338).

DIRECTRICE DE LA FABRICATION ET DE LA VENTE AU NUMÉRO:

Sylvaine Cortada (5465).

DIRECTEUR MARKETING CLIENT : Laurent Groké (6025).

RESPONSABLE TITRE VENTE AU NUMÉRO:

Stéphane Humery (5665).

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION : Claire Léost.

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Pascale Socquet.

DIRECTRICE EXÉCUTIVE ADJOINTE MARKETING :

Claire Bernard.

Imprimé en France : Maury-Imprimeur
45350 Le Maillesherbois

Provenance du papier : Finlande.

Taux de fibres recyclées : 0%.

Eutrophisation : P: 0,004 kg/t de papier.

© PRISMA MEDIA 2025. Dépôt légal:

avril 2025. ISSN: 2265-2426.

Création : mars 1981.

Commission paritaire n° 0423 K 82065.

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Magazine édité par **PM PRISMA MEDIA**

13, rue Henri-Barbuse, 92624 Gennevilliers Cedex.

Tél.: 01 73 05 45 45.

Société par actions simplifiée au capital de 3000000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour présidente Claire Léost. Son associé unique est Prisma Group.



Pour vous abonner, tapez dans la barre url :

camint.club



Certifié PEFC
10-31-1282
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

Introspection

« Connais-toi toi-même ». Cette maxime antique gravée sur le fronton du temple d'Apollon de Delphes et attribuée à Socrate (selon son élève Platon) est un peu ce qui nous a guidés dans ce hors-série. Pas vraiment au sens philosophique, qui signifierait plutôt de savoir donner le meilleur de nous-même ou de faire gagner la raison et l'intelligence en toute situation, mais d'une façon beaucoup plus littérale. Se confronter à soi-même dans tous les domaines : personnalité, intelligence, mémoire, travail... de façon ludique en toute impartialité. En effet, si on considère que nous sommes les mieux placés pour avoir une opinion sur nous, on peut aussi être victime de l'illusion de l'introspection, car nous avons tendance à minimiser certains traits de notre personnalité ou de nos comportements. Qui a envie de se considérer comme égoïste ou comme manquant d'empathie ? Bien évidemment, ce numéro n'a pas la prétention de remplacer des séances chez un psychologue, une consultation médicale ou un rendez-vous aux ressources humaines de votre entreprise. Mais de vous divertir intelligemment en vous permettant d'explorer diverses facettes de votre être. Se « regarder le nombril » fait aussi parti de la curiosité. Nous avons tant à apprendre de nous-même et de nos comportements.

Bonne lecture.

La rédaction

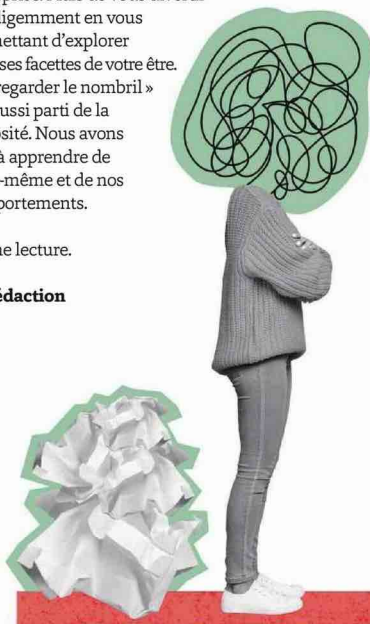


Photo de couverture : miz/empage / iA Shutterstock

SOMMAIRE

HORS-SÉRIE N°9 - PRINTEMPS 2025

QUI ÊTES-VOUS VRAIMENT ?

10

- 12** Votre personnalité en 100 questions
- 18** Savez-vous prendre en compte vos émotions ?
- 20** En couple... pas toujours simple !
- 24** En vacances, comment vous comportez-vous ?
- 26** Identifiez votre type de sensibilité !
- 28** Évaluez votre degré d'empathie ?
- 30** Avez-vous une bonne opinion de vous-même ?

PRENEZ-VOUS SOIN DE VOTRE SANTÉ ?

- 34** Possédez-vous des gènes Néandertaliens ?
- 36** Fatigué... mais pourquoi ?
- 38** Êtes-vous accro à Internet ?
- 40** Évaluez votre niveau de stress
- 42** Êtes-vous météo-sensible ?
- 44** Connaissez-vous bien votre corps ?
- 46** Quel sportif êtes-vous ?
- 48** Que dit votre assiette ?
- 52** Comment va votre ventre ?

32



QUE RÉVÈLE VOTRE INTELLIGENCE ?

54

56 Calculez votre QI

60 Où est... Pierre ?

62 Et vos capacités intellectuelles ?

68 Entretenez-vous votre mémoire ?

70 Vous rappelez-vous vraiment de tout ?

72 Améliorez votre mémoire



74

CE QUE LE TRAVAIL DIT DE VOUS

76 Avez-vous le syndrome du bon élève ?

78 Possédez-vous l'âme d'un leader ?

80 Êtes-vous maître de vous ?

84 Quel créatif êtes-vous ?

86 Êtes-vous organisé ?

88 Vous êtes quel genre de collègue ?

91 Gérez-vous bien vos priorités ?

92 Pour quoi allez-vous bosser ?

96 Pour aller plus loin, livres et podcasts

Actus



LE CERVEAU HUMAIN 30 % PLUS LENT QU'UN SMARTPHONE!

C'est l'étonnant constat des chercheurs du California Institute of Technology (Caltech) dans une étude publiée en décembre 2024 dans la revue *Neuron*. Selon eux, notre précieuse matière grise humaine traite consciemment l'information à une vitesse d'environ 10 bits par seconde, ce qui est

extrêmement faible comparé aux capacités de nos systèmes sensoriels, qui peuvent capter jusqu'à un milliard de bits par seconde.



Mais cette limitation cognitive pourrait être le résultat d'une évolution favorisant la survie, en filtrant uniquement les informations essentielles pour la prise de décision.

L'EMPATHIE AU TRAVAIL JOUÉ UN RÔLE CLÉ DANS LE BIEN-ÊTRE DES ÉQUIPES

Une étude menée par l'ONG Catalyst en novembre 2021 auprès de 889 employés, montre qu'un leadership empathique favorise l'innovation (61 % contre 13 %), l'engagement (76 % contre 32 %) et la fidélité, surtout chez les femmes. Elle renforce aussi l'inclusivité (50 % contre 17 %) et facilite l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle (86 % contre 60 %). En résumé, l'empathie est un levier puissant pour un environnement de travail plus humain, motivant et durable.



Exercer un métier créatif et travailler en équipe réduit les risques de maladie cognitive

Avant de parvenir à ce constat, des chercheurs norvégiens ont étudié les professions de 7000 personnes âgées au cours d'une étude publiée en mai 2024 dans *Neurology*.

Selon eux, les emplois créatifs et collaboratifs protègent le cerveau, tandis que les métiers répétitifs et isolés l'exposent à un risque accru de 37 % de démence. L'exigence cognitive au travail est donc un facteur clé de prévention, au même titre que l'activité physique. Heureusement, d'après les spécialistes, il est possible de compenser un poste peu stimulant en continuant d'apprendre chaque jour de nouvelles choses ou en ayant des loisirs enrichissants.

VOTRE CERVEAU ADORE QUE VOUS MARCHIEZ

Une vaste étude internationale parue en février 2025 vient confirmer ce que l'on soupçonnait déjà : bouger un peu chaque jour est excellent pour les capacités mentales. Publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, cette méta-analyse regroupe les données de 133 revues scientifiques, soit plus de 2700 essais cliniques impliquant près de 260 000 participants de tous âges. Et les résultats sont sans appel : l'exercice physique, même modéré – comme la marche – améliore la cognition, la mémoire et les fonctions exécutives (planification, prise de décision, adaptation...). Chez les enfants et les adolescents, les effets sur la mémoire sont particulièrement marqués. Et chez les personnes atteintes de TDAH, ce sont les capacités d'organisation qui progressent le plus.



La clé du bonheur? Manger en famille!

Saviez-vous que les repas de famille sont inscrits au patrimoine culturel immatériel de l'humanité? Non? Figurez-vous qu'ils sont également excellents pour la santé si l'on en croit une étude conduite par des chercheurs de l'University College de Londres et publiée en mars dernier dans le *World Happiness Report 2025*. Ces derniers ont analysé les données de plus de 150 000 personnes dans 142 pays. Et concrètement, ceux qui partagent toujours leurs déjeuners et dîners se notent en moyenne un point de plus sur une échelle de bien-être de 0 à 10, par rapport à ceux qui mangent seuls. Les chercheurs soulignent qu'un point d'écart est très significatif. À titre de comparaison, si les Britanniques gagnaient un point sur cette échelle, le Royaume-Uni deviendrait le deuxième pays le plus heureux du monde (il s'agit actuellement du Danemark, après la Finlande)!



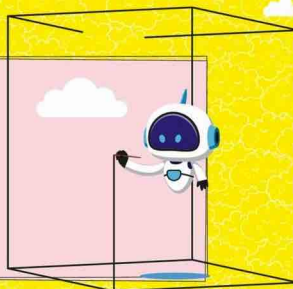
ÊTRE FIDÈLE NE REND PAS PLUS HEUREUX, C'EST LA SCIENCE QUI LE DIT!

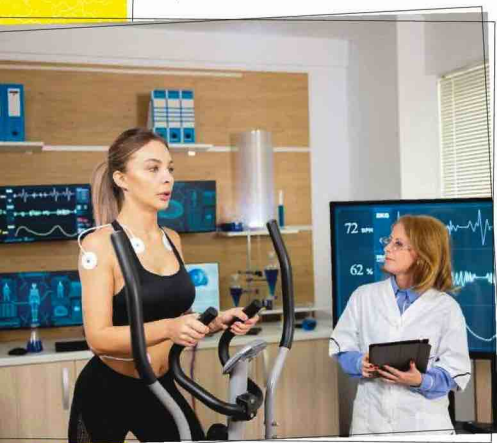
Des chercheurs australiens de l'université La Trobe se sont penchés sur une grande question : les couples monogames sont-ils plus heureux que ceux qui choisissent les relations libres ou polyamoureuses ? Pour le savoir, ils ont analysé 35 études portant sur près de 25 000 personnes aux États-Unis, en Australie et en Europe. Et les résultats publiés dans *The Journal of Sex Research* en mars dernier sont clairs : la fidélité ne garantit pas plus de bonheur. En réalité, les personnes en couple monogame déclarent des niveaux de satisfaction relationnelle et sexuelle équivalents à ceux des personnes non-monogames. Autrement dit, ce n'est pas le type de relation qui compte, mais la qualité du lien. Une conclusion qui bouscule pas mal d'idées reçues...

ALERTE À LA DÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE AVEC CHATGPT !

En mars dernier, le Massachusetts Institute of Technology (MIT) a publié une étude aux conclusions pour le moins préoccupantes. S'appuyant sur l'usage mensuel de près d'un millier d'utilisateurs de ChatGPT, sur plus de 3 millions de requêtes ainsi que sur une analyse automatisée réalisée par OpenAI sur près

de 40 millions de messages, elle montre qu'un plus grand usage quotidien de l'IA est corrélé avec une plus grande solitude et dépendance, mais aussi une plus faible socialisation. Les plus accros à ChatGPT seraient aussi les plus susceptibles de considérer le chatbot comme un ami et de lui attribuer des émotions humaines...





Du sport pour la science!

Vous aimez les tests et en savoir plus sur vous ? Vous allez adorer devenir un sujet d'étude pour les chercheurs du CNRS (Centre national de la recherche scientifique) ! "Mouv' en santé" est une vaste enquête destinée à tous (enfants et ados compris), qui veut recueillir une multitude de données afin d'en savoir plus sur le niveau d'activité physique des Français, les sports qu'ils pratiquent, leurs répercussions sur leur santé... Les questionnaires une fois rem-

plis, vous devrez faire des tests physiques chez vous (avec des exercices de souplesse, de coordination, d'endurance, de force et d'équilibre). Ensuite, vos données seront analysées, et vous recevrez des bilans personnalisés ainsi que les recommandations des chercheurs. Vous pourrez même suivre l'évolution de votre activité physique : utile et motivant ! Que vous soyez sédentaire, actif ou sportif, vous pouvez participer. Inscriptions sur sport.cnrs.fr/mouv-en-sante



UN TIERS DES FRANÇAIS CHOISIT LEUR LIEU DE VACANCES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Qui ne s'est jamais exalté en découvrant les images d'un paradis terrestre sur TikTok, Facebook ou Instagram ? Une étude Opodo dévoilée en septembre 2024 indique qu'un tiers des Français se disent influencés par les réseaux sociaux pour choisir leur prochaine destination de voyage. Un comportement reproduit par plus de la moitié (58 %) des 25-34 ans et répandu aussi chez nos voisins européens. Problème : une recommandation sur TikTok ou Insta n'est pas un gage de qualité : 41 % des 25-34 ans et 36 % des 18-24 ans ont déjà été déçus par un voyage influencé par les réseaux sociaux.

TOUS SURCHARGÉS AU TRAVAIL ?

Alors que 30 % des salariés seraient, selon l'OMS, en état de mal-être (un phénomène plus fréquent chez les femmes que les hommes), 62 % des salariés du public ou du privé, quant à eux, relient la dégradation de leur santé mentale à une surcharge de travail physique, psychique ou cognitive, a révélé une étude française publiée en mars dernier. Premier risque professionnel, l'excès de travail provoque un stress chronique, aux effets délétères démontrés sur la santé tant physique que mentale, avec à la clé fatigue voire épuisement, troubles du sommeil, irritabilité mais aussi maladies cardiovasculaires. Rien d'étonnant car si les employeurs doivent veiller à la santé de leurs salariés, aujourd'hui encore, les injonctions de performance ne disparaissent pas de l'environnement du travail. Ce qui explique que les risques psychosociaux, eux, grimpent dangereusement...



Source : Ifre et Moka-Lane, mars 2025



TROUVER L'ÂME SŒUR SUR SPOTIFY, UNE IDÉE PAS SI FARFELUE

Selon un rapport publié en février 2025 par Luminate, un institut spécialisé dans les données audiovisuelles, les personnes qui partagent les mêmes goûts musicaux ont aussi tendance à apprécier les mêmes activités de couple. Les amateurs de variété, par exemple, sont 40 % plus susceptibles de visiter des musées que la moyenne. Les fans de pop, eux, préfèrent le cinéma – 50 % de plus que le reste de la population – et se montrent 1,5 fois plus sensibles aux questions LGBTQ+. Quant aux auditeurs de hip-hop, ils sont 33 % plus souvent célibataires que les autres.



72 % DES EUROPÉENS DÉCLARENT NE PAS ÊTRE ENGAGÉS DU TOUT DANS LEUR TRAVAIL...

... contre 62 % au niveau mondial. Et selon l'enquête annuelle de l'institut Gallup parue fin 2024, les Français seraient les moins impliqués dans leur emploi au niveau européen avec un taux d'engagement de seulement 7 % ! Il semblerait néanmoins que ce ne soit pas le travail que n'aiment pas les Français, mais le management tricolore fondé sur le contrôle et la bureaucratie, plus développés qu'en Amérique du Nord.



Jouer aux jeux vidéo n'abrutit pas forcément !

Une étude britannique menée par WhichBingo en octobre 2024 a comparé le QI de 1 002 gamers selon leur jeu favori. Résultat ? Les joueurs de League of Legends frôlent le génie avec un score moyen de 120,4. À l'autre bout du terrain, les fans de FIFA plafonnent à 89,8 : apparemment, la stratégie ne passe pas par les crampons. Les jeux exigeants comme Baldur's Gate 3 ou Dark Souls sont associés à des cerveaux affûtés. Bien sûr, un jeu ne remplace pas un test Mensa, mais voilà qui reste flatteur.

DU CAMEMBERT CONTRE LES TROUS DE MÉMOIRE

Une étude réalisée en laboratoire révèle les potentiels bienfaits cognitifs du camembert. Ce n'est pas une blague mais le résultat de recherches publiées dans *Neuroscience Research* en mars 2024 et qui montrent que les composés générés pendant le processus de fermentation de notre trésor national amélioreraient la mémoire et l'apprentissage des souris nourries avec un régime riche en graisses. En cause, une moisissure blanche appelée... « *Penicillium camemberti* » !



QUI ÊTES-VOUS VRAIMENT ?

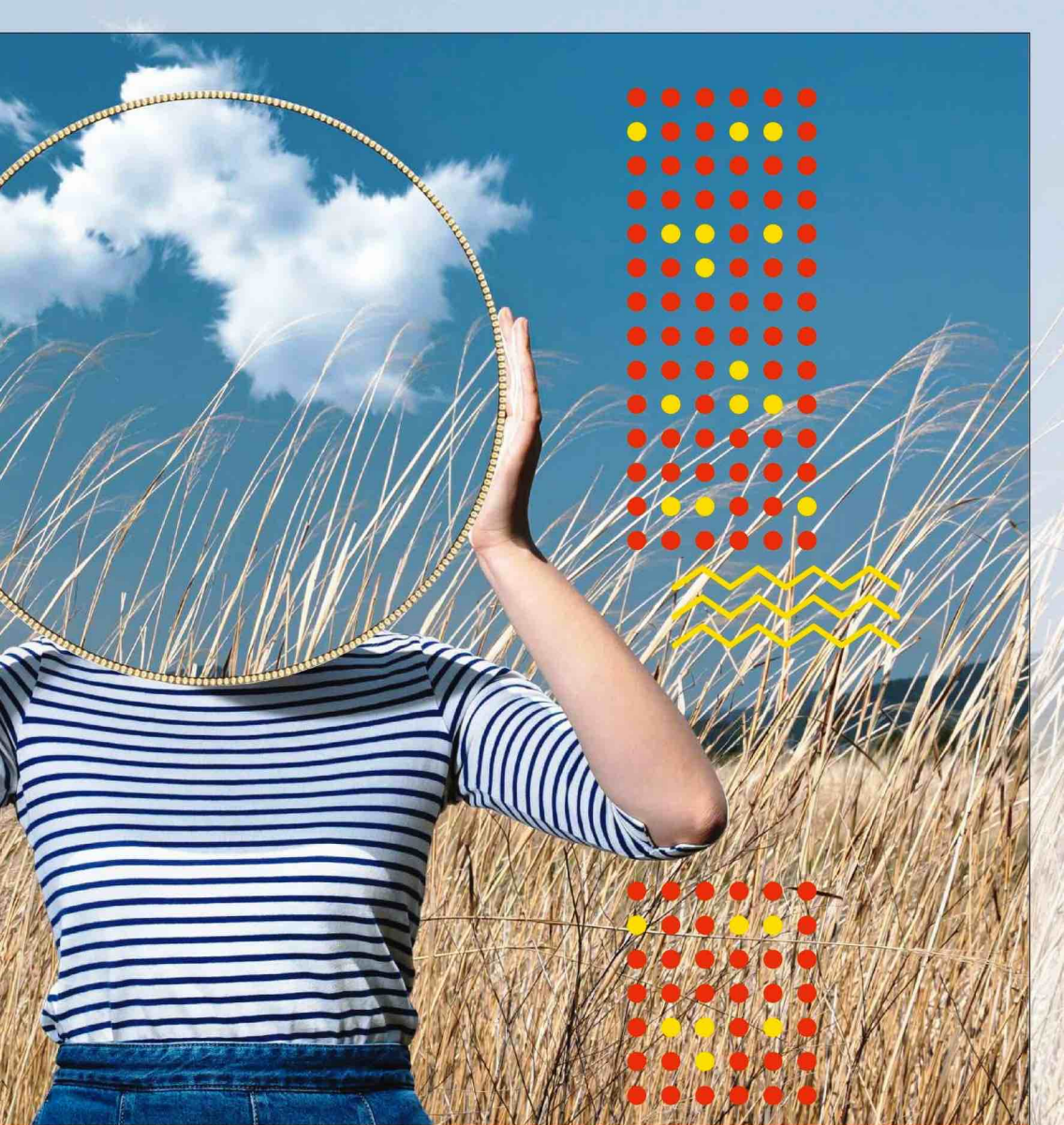
Se connaître soi-même, en profondeur, c'est identifier avec honnêteté ses forces et ses faiblesses, ses qualités et ses défauts, pour composer au mieux avec soi... mais aussi avec les autres: nos amis, nos partenaires, nos enfants, notre famille, nos collègues de travail. Mais, et c'est heureux, notre personnalité n'est pas rigide à l'extrême, et peut continuer d'évoluer (quoique plus lentement) à l'âge adulte. Si on ne « change pas » totalement, il est toujours possible de s'améliorer, tout au long de la vie, surtout si nos fragilités nous pèsent. Cap sur l'introspection!



74%

des Français se disent optimistes (et 9 % « très optimistes »). 82 % estiment que cela permet de maintenir une bonne santé mentale.

47%



des Français déclarent avoir une bonne image d'eux-mêmes. Mais 34 % ne savent pas vraiment, et 19 %, eux, avouent plutôt voir une image négative.



Source : Statista.

78%

des personnes considèrent que la santé mentale est aussi importante que la santé physique.



Source : Enquête Ipsos 2014 pour la Journée internationale de la santé mentale

13 JANVIER 2025



11



Votre personnalité en 100 questions

Êtes-vous extraverti, honnête, impulsif? Même si vous avez déjà une petite idée de la réponse, ce questionnaire devrait vous aider à y voir plus clair, et à vous situer par rapport aux autres.



Lisez chaque énoncé et demandez-vous à quel point vous êtes d'accord ou en désaccord avec son contenu. En vous fondant sur l'échelle ci-dessous, **écrivez le chiffre approprié dans la case blanche**. Attention, à mi-parcours la notation s'inverse. Répondre aux 100 questions devrait vous prendre environ quinze minutes.

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| • Pas du tout d'accord..... | 1 |
| • Pas d'accord..... | 2 |
| • Ni d'accord, ni en désaccord..... | 3 |
| • D'accord..... | 4 |
| • Tout à fait d'accord..... | 5 |

1 ☐ Je nettoie assez souvent mon bureau ou ma maison

2 ☐ Je suis rarement rancunier, même envers les personnes qui m'ont causé de graves préjudices

3 ☐ Dans l'ensemble, je me sens raisonnablement satisfait de moi-même

4 ☐ J'ai peur de voyager en cas d'intempéries

5 ☐ Apprendre l'histoire et les politiques d'autres pays m'intéresse

6 ☐ Au travail, je me fixe des objectifs ambitieux

7 ☐ Parfois, je ne peux m'empêcher de m'inquiéter pour des incidents sans importance

8 ☐ Je vérifie souvent mon travail plusieurs fois pour pister les erreurs

9 ☐ Lorsqu'une expérience douloureuse m'attriste, j'ai besoin de quelqu'un pour me sentir mieux

10 ☐ Avoir beaucoup d'argent n'est pas particulièrement important pour moi

11 ☐ La plupart du temps, je me sens plein d'énergie

12 ☐ Voir quelqu'un pleurer me donne envie de pleurer moi-même

13 ☐ Je suis une personne ordinaire qui n'est pas meilleure que les autres

14 ☐ J'organise et je prévois à l'avance afin d'éviter de tout bousculer à la dernière minute

15 ☐ Mon attitude envers ceux qui m'ont traité injustement est de pardonner et d'oublier

16 ☐ Je pense que la plupart des personnes aiment certains aspects de ma personnalité

17 ☐ Je n'aurais pas recours à la flatterie pour obtenir une augmentation de salaire ou une promotion, même si cela avait d'excellentes chances de réussir

18 ☐ J'aime bien regarder des cartes géographiques de différents endroits

19 ☐ Je me donne au maximum afin d'atteindre un but

20 ☐ J'accepte généralement les fautes des autres sans me plaindre de celles-ci

21 ☐ En société, je suis généralement la personne qui fait les premiers pas

22 ☐ J'aimerais bien créer une œuvre d'art comme un roman, une chanson ou une peinture

... Suite du test



- *** **23** ☐ Je suis plutôt souple dans mes opinions lorsque les gens ne sont pas d'accord avec moi
- 24** ☐ J'aime être dans une situation où il y a beaucoup de monde et avoir l'occasion de discuter avec de nombreuses personnes
- 25** ☐ J'aime bien les gens qui sont capables d'une vision non conventionnelle des choses
- 26** ☐ Je suis très rarement en colère, même lorsque l'on ne me traite pas bien
- 27** ☐ La plupart du temps, je suis jovial et optimiste
- 28** ☐ Lorsqu'une personne qui m'est proche est triste, je peux presque ressentir sa douleur moi-même
- 29** ☐ Je ne voudrais pas que les gens me traitent comme quelqu'un de supérieur à eux
- 30** ☐ Si j'en avais la chance, j'aimerais bien assister à un concert de musique classique
- 31** ☐ Les dangers physiques me font très peur
- 32** ☐ Je juge souvent les autres avec indulgence
- 33** ☐ Lorsque je suis en groupe, je suis souvent porte-parole
- 34** ☐ Je n'accepterais jamais de pot-de-vin, aussi gros soit-il
- 35** ☐ On me dit souvent que j'ai beaucoup d'imagination
- 36** ☐ Je fais toujours mon travail avec minutie, même lorsque cela demande plus de temps
- 37** ☐ Je préfère les emplois qui exigent une interaction sociale active à un emploi où il faut travailler seul
- 38** ☐ Lorsque quelque chose m'inquiète, j'aime partager mes préoccupations avec une autre personne
- 39** ☐ Je me considère comme une personne quelque peu excentrique
- 40** ☐ Je ne laisse pas mes pulsions contrôler mon comportement
- 41** ☐ La plupart des gens se fâchent plus vite que moi
- 42** ☐ Je me sens très ému(e) quand une personne qui m'est proche s'en va pour une longue période
- 43** ☐ Parfois, j'aime bien simplement admirer le vent souffler dans les arbres
- 44** ☐ Je ne ferais pas semblant d'aimer une personne dans le seul but d'obtenir une faveur de sa part
- 45** ☐ Même lorsque les gens commettent des erreurs, j'émetts rarement des commentaires négatifs
- 46** ☐ Je deviens anxieux(se) lorsqu'une décision importante est sur le point d'être rendue
- 47** ☐ On me qualifie souvent de perfectionniste
- 48** ☐ Me faire des amis est ma priorité quand je suis dans un nouvel environnement
- 49** ☐ J'éprouve de la compassion pour les personnes qui ont moins de chance que moi
- 50** ☐ J'essaie de donner à ceux qui sont dans le besoin

IMPORTANT : CHANGEMENT DE NOTATION SUR LES 50 QUESTIONS SUIVANTES

Pour les 50 questions suivantes, référez-vous à l'échelle ci-dessous. Essayez de vous prononcer sur tous les énoncés, même si vous n'êtes pas tout à fait certain de votre réponse.

• Tout à fait d'accord.....	1
• D'accord.....	2
• Ni d'accord, ni en désaccord.....	3
• Pas d'accord.....	4
• Pas du tout d'accord.....	5

51 ☐ Visiter une galerie d'art m'ennuierait

52 ☐ Si je souhaite obtenir quelque chose d'une personne que je n'aime pas, je me montrerais agréable envers elle

53 ☐ Les gens me disent parfois que je juge trop les autres

54 ☐ Je fais rarement part de mes opinions pendant des réunions de groupe

55 ☐ Si j'avais la certitude de ne jamais me faire prendre, je volerais volontiers un million de dollars

56 ☐ Je préfère un emploi routinier à un emploi qui demande une certaine créativité

57 ☐ Les gens disent parfois que je suis une personne têtue

58 ☐ Je n'aime pas échanger des banalités avec les gens

59 ☐ Porter attention aux idées radicales est une perte de temps

60 ☐ Lorsque je prends des décisions, je me fie à mon intuition du moment plutôt que de prendre le temps d'évaluer rationnellement la question

61 ☐ Les gens trouvent que je suis une personne qui se fâche facilement

62 ☐ Je ne perdrais pas mon temps à lire un livre de poésie

63 ☐ Je n'ai pas d'objection à faire un travail dangereux

64 ☐ J'ai tendance à beaucoup moins m'inquiéter que la plupart des gens

65 ☐ Si mon budget était serré, je serais tenté par l'achat de biens volés

66 ☐ Lorsque je travaille, je me soucie peu des petits détails

67 ☐ Je peux gérer les situations difficiles sans le soutien moral de qui que ce soit

68 ☐ J'aimerais habiter un quartier très riche et huppé

69 ☐ Je fais beaucoup d'erreurs, parce que je ne pense pas avant d'agir

70 ☐ Les gens plaisantent souvent à propos du désordre de ma chambre ou de mon bureau

71 ☐ Si une personne m'a déjà trompé, je m'en méfierai toujours

72 ☐ J'estime que je suis une personne peu populaire

73 ☐ Pour obtenir quelque chose de quelqu'un, je rirais de ses blagues même si elles sont plates

74 ☐ Lire un livre sur l'histoire des sciences et de la technologie m'ennuierait beaucoup

75 ☐ Souvent, il m'arrive d'abandonner mes objectifs avant de les avoir atteints

76 ☐ J'ai rarement ou jamais de mal à dormir en raison du stress ou de l'anxiété

77 ☐ Lorsqu'on me dit que j'ai tort, ma réaction première est de défendre mon point de vue

78 ☐ J'aimerais bien qu'on me voie au volant d'une voiture qui coûte très cher

79 ☐ Les gens me disent souvent d'être plus gai

80 ☐ Je crois mériter plus de respect qu'une personne moyenne

81 ☐ Au travail, mon désordre me cause parfois des problèmes

82 ☐ Il m'est difficile de pardonner totalement à quelqu'un qui m'a blessé

83 ☐ J'estime parfois que je suis une personne sans valeur

84 ☐ Même en cas d'urgence, je ne panique pas

85 ☐ Je n'ai jamais vraiment aimé feuilleter une encyclopédie

86 ☐ Je ne fais que le strict minimum de mon travail

... Suite du test

... **87** ☐ Je suis généralement timide quand je parle devant un groupe

88 ☐ Si j'étais certain de ne jamais me faire prendre, je serais tenté d'utiliser de la fausse monnaie

89 ☐ Je ne me considère pas comme une personne artistique ou créative

90 ☐ Je trouve qu'il est difficile de faire des compromis quand je crois vraiment avoir raison

91 ☐ Je parle très rarement de mes problèmes aux autres

92 ☐ Posséder des articles de luxe me ferait très plaisir

93 ☐ Parler de philosophie m'ennuie

94 ☐ Je préfère être spontané que de m'en tenir à un plan

95 ☐ Il est difficile de rester calme quand quelqu'un m'insulte

96 ☐ La plupart des gens sont plus optimistes et dynamiques que moi

97 ☐ Je reste impassible même dans des situations où la plupart des gens deviennent très émotifs

98 ☐ Je veux que les gens sachent que je suis une personne importante et supérieure

99 ☐ Je n'aurais pas de remords à causer du tort à une personne que je n'aime pas

100 ☐ On me considère comme une personne impitoyable



3 QUESTIONS À...

Emmanuel Fort

Fondateur de Breasy*, coach en management et consultant en organisation

« Ce test est intéressant parce qu'il peut nous révéler notre propre éthique »

En quoi le test HEXACO est-il particulièrement intéressant ?

Que ce soit au niveau professionnel ou personnel, il permet de mieux se connaître. Ce test aborde notamment des dimensions éthiques qui enrichissent la réflexion sur soi. C'est l'un des rares outils qui explorent en profondeur des traits comme l'honnêteté, l'humilité ou encore l'agréabilité – autant de valeurs révélatrices de son éthique personnelle, de son rapport à la morale, et, sur le plan professionnel, de sa capacité à mobiliser les autres autour de ses idées ou de ses projets. Avoir cette forme de leadership est particulièrement important auprès des jeunes générations, qui revendiquent ces valeurs plus encore que leurs aînés.

L'un des reproches faits à ces tests de personnalité, c'est qu'ils enferment les gens dans des cases. Qu'en pensez-vous ?

C'est vrai, mais classer permet aussi de simplifier et de rendre les choses opérationnelles. Si je sais que je suis très empathique, cela me permet de me préparer à certaines situations. Et peut-être, si nécessaire, de modérer

cette empathie, par exemple lorsqu'il faut s'opposer à quelqu'un. Le tout est de ne pas se figer dans une étiquette: ne pas se dire « je suis trop empathique, donc je n'arriverai jamais à m'affirmer ».

Vous dites que le plus important, c'est ce qu'on fait des résultats...

Exactement. Que ce soit avec l'HEXACO, le MBTI ou le DISC (que je préfère, car ces deux derniers se concentrent sur des modes de fonctionnement à un moment donné plutôt que sur des traits fixes), l'essentiel reste l'après. Une fois les résultats en main, il faut s'interroger: en quoi cela me parle? En quoi cela éclaire ce que je vis, au travail ou dans ma vie personnelle? En positif comme en négatif. Le but est d'en tirer des leviers de transformation. On peut se faire accompagner par un professionnel... ou par l'IA. C'est nouveau, mais ça fonctionne: on peut très bien soumettre ses résultats à une intelligence artificielle, puis lui demander comment agir dans une situation donnée, en tenant compte de notre profil.



*www.breasy.fr

Faites vos comptes !

Le test repose sur l'évaluation de six dimensions ainsi que l'altruisme. Pour chacune, inscrivez le score obtenu dans le questionnaire (les chiffres ci-dessous indiquent le numéro de la question) puis additionnez les scores. Ensuite, reportez-vous aux résultats ci-contre.

Extraversion

3 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>
27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>
58 <input type="checkbox"/>	72 <input type="checkbox"/>	79 <input type="checkbox"/>	83 <input type="checkbox"/>	87 <input type="checkbox"/>
96 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Honnêteté et humilité

10 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>
44 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	55 <input type="checkbox"/>	65 <input type="checkbox"/>	68 <input type="checkbox"/>
73 <input type="checkbox"/>	78 <input type="checkbox"/>	80 <input type="checkbox"/>	88 <input type="checkbox"/>	92 <input type="checkbox"/>
98 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Agréabilité

2 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>
32 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	57 <input type="checkbox"/>
61 <input type="checkbox"/>	71 <input type="checkbox"/>	77 <input type="checkbox"/>	82 <input type="checkbox"/>	90 <input type="checkbox"/>
95 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Émotivité

4 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>
31 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	63 <input type="checkbox"/>
64 <input type="checkbox"/>	67 <input type="checkbox"/>	76 <input type="checkbox"/>	84 <input type="checkbox"/>	91 <input type="checkbox"/>
97 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Caractère consciencieux

1 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>
36 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	60 <input type="checkbox"/>	66 <input type="checkbox"/>
69 <input type="checkbox"/>	70 <input type="checkbox"/>	75 <input type="checkbox"/>	81 <input type="checkbox"/>	86 <input type="checkbox"/>
94 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Ouverture à l'expérience

5 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>
35 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	56 <input type="checkbox"/>
59 <input type="checkbox"/>	62 <input type="checkbox"/>	74 <input type="checkbox"/>	85 <input type="checkbox"/>	89 <input type="checkbox"/>
93 <input type="checkbox"/>	TOTAL <input type="checkbox"/>			

Altruisme

49 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	99 <input type="checkbox"/>	100 <input type="checkbox"/>
TOTAL <input type="checkbox"/>			

Résultats du questionnaire

Mis au point par deux chercheurs de l'université de Calgary (Canada), Kibeom Lee et Michael Ashton, ce questionnaire nommé HEXACO explore six dimensions de la personnalité (auxquelles s'ajoute l'altruisme, traité à part). Après avoir calculé votre score, vous pourrez vous situer sur chacune d'elles ainsi que par rapport à la médiane.

Le score maximum s'élève à chaque fois à 80, et à 20 pour l'altruisme.

La médiane (la moitié des répondants obtient moins, l'autre moitié plus) a été calculée grâce à des tests d'étudiants canadiens, et elle n'est pas représentative de la population française.

Vous vous étonnerez peut-être de certains résultats. Mais **chaque dimension recouvre quatre facettes** : dans « le caractère consciencieux » par exemple, on évalue le perfectionnisme et le fait d'être ordonné. Or on ne combine pas forcément les deux. Vous pouvez refaire ce test sur <https://hexaco.org/> afin d'obtenir une analyse plus fine de chacun des traits. Une version en français est disponible.

Extraversion

Le score médian s'élève à 51 (sur 80). Si votre

score est élevé, vous êtes plein d'enthousiasme, d'énergie et souvent actif. Vous vous sentez à l'aise en groupe, aimez les interactions sociales et parlez sans stress devant un auditoire d'inconnus.

À l'inverse, plus votre score est faible, plus vous êtes introverti. Timide, vous n'aimez pas vous

retrouver au centre de l'attention. Vous vous sentez mieux en petit comité et aimez être seul.

Honnêteté et humilité

Le score médian atteint 56. Plus votre score est important, moins vous manipulez les autres pour votre propre intérêt. Humble, vous respectez les règles et ne courez pas à tout prix après un statut social élevé. **En cas de score bas,** vous n'hésitez pas à flatter les autres pour parvenir à vos fins, vous êtes attaché aux biens matériels et vous avez probablement une haute d'estime de vous.

Agréabilité

Le score médian s'élève à 48. Si votre score est haut, vous êtes prévenant avec les autres, vous ne les jugez pas, êtes indulgent avec leurs défauts, respectez leurs différences, et vous arrivez à faire des compromis. Peu impulsif, vous pardonnez facilement à ceux qui vous ont nui.

À l'inverse, plus votre score est faible, plus vous vous montrez rancunier et pouvez vous mettre en colère. Vous avez tendance à critiquer les actions des autres.

Émotivité

Le score médian est de 53. Plus votre score est important, plus vous ressentez de l'anxiété. Empathique et sensible à la douleur d'autrui, vous avez souvent besoin du soutien et des encouragements de vos proches dans l'adversité.

À l'inverse, si vous obtenez un score faible, vous êtes sans doute de

nature peu stressée et, en cas de difficulté, vous n'éprouvez pas l'envie de le partager avec les autres.

Caractère consciencieux

Le score médian atteint 53. Si vous avez un score haut, vous êtes très organisé et ordonné. Vous vous donnez les moyens d'atteindre vos objectifs, vous êtes perfectionniste et pesez le pour et le contre avant de faire des choix. **En cas de score faible,** vous vous accommodez du désordre, vous préférez les tâches de courte durée qui n'exigent pas trop de concentration, vous avez tendance à vous disperser et vous prenez des décisions de manière plus impulsive.

Ouverture à l'expérience

Le score médian s'élève à 53. En cas de score élevé, vous vous montrez très sensible à la beauté de l'art et de la nature. Vous êtes curieux de tout, vous faites preuve d'imagination et êtes ouvert aux idées et activités non conventionnelles. Le changement ne vous fait pas peur. **En cas de petit score,** vous êtes plus terre à terre et moins créatif. Vous préférez vous concentrer sur un petit nombre de centres d'intérêt. Vos habitudes et votre environnement familial vous rassurent.

Altruisme

Le score médian est de 15/20. En cas de score élevé, vous êtes bienveillant et généreux envers les autres. **Si votre score est faible,** vous êtes moins sensible à la douleur d'autrui et pouvez passer pour impitoyable.



Savez-vous prendre en compte vos émotions ?

Quel que soit votre niveau d'intelligence émotionnelle, le plus important est de savoir la mettre à profit pour affiner vos perceptions... Nous en sommes tous dotés, mais peu d'entre nous savent utiliser cette source d'information. Ce test vous permettra de savoir si vous êtes en mesure de bien comprendre les situations qui vous perturbent et d'agir en conséquence.

1 Vous feuillotez une revue.

À la page des jeux, vous tombez sur un rébus qui vous intrigue.

- ☐ a Vous laissez tomber car vous n'avez jamais aimé les rébus
- ☐ b Vous ne résistez pas et allez directement à la page des solutions regarder la réponse
- ☐ c Vous vous prenez au jeu et cherchez la solution

2 En vous concentrant, parvenez-vous à vous souvenir du visage de l'un de vos enseignants ?

- ☐ a Non, trop d'années se sont écoulées depuis l'école
- ☐ b Non, vous ne gardez pas un bon souvenir de cette période et préférez ne pas y penser
- ☐ c Oui, vous ne pouvez pas oublier quelqu'un qui a marqué – en bien ou en mal – votre enfance et votre adolescence

3 Vous venez d'acquérir un nouveau téléphone portable, mais vous n'arrivez pas à vous servir de toutes les fonctions.

- ☐ a Vous retournez dans la boutique où vous l'avez acheté et demandez des explications
- ☐ b Vous consultez le livret d'instructions et si ça ne suffit pas, vous allez sur un forum dédié à la téléphonie
- ☐ c Vous ne vous prenez pas la tête. Vous comprendrez petit à petit son fonctionnement

4 Votre boss vient de prendre une décision absurde et pénalisante pour vous et vos collègues. Comment réagissez-vous ?

- ☐ a Vous acceptez sans polémique. C'est lui le patron, discuter ne ferait qu'envenimer les choses
- ☐ b Vous évitez de le croiser. Vous craignez qu'il ne perçoive votre colère et que vos rapports en soient affectés
- ☐ c Vous allez lui parler. Vous savez comment le raisonner sans qu'il se sente attaqué

Faites le total des réponses A, B et C et reportez-vous au profil correspondant à votre dominante.

Majorité de réponses A

Vous ne laissez pas libre cours à votre intelligence

émotionnelle. Vous êtes un peu trop rigide ! Vous êtes surtout rationnel et n'acceptez que ce seul et unique mode de réflexion : il vous donne une sensation de sécurité, vous avez l'impression d'être quelqu'un

de « normal », cependant vous avez du mal à comprendre les personnes qui vous entourent. Pour vous rapprocher d'elles, essayez de vous trouver des points communs avec vos interlocuteurs. Histoire de vous

mettre un peu à leur place et de sortir de votre bulle...

Majorité de réponses B

Votre intelligence émotionnelle est bridée par votre peur de perdre le contrôle. Vous êtes intuitif(ve), vous écoutez les

5 Un matin d'été, vous vous réveillez et allez ouvrir la fenêtre. Dehors, il fait gris et frais.

- ☐ **a** Vous êtes consterné(e). Cette journée va être longue
- ☐ **b** Vous êtes déçu(e), mais ça ne va pas durer
- ☐ **c** Vous en profitez pour planifier des activités impraticables par de grandes chaleurs

6 Au feu rouge, un étranger s'approche pour vous vendre quelque chose. Quelle est votre première réaction ?

- ☐ **a** Vous lui demandez d'où il vient
- ☐ **b** Vous cherchez quelques pièces à lui donner
- ☐ **c** Vous n'allez rien lui acheter et vous appréhendez sa réaction

7 Qu'apprenez-vous le plus facilement ?

- ☐ **a** Les règles d'un nouveau jeu pour votre Playstation
- ☐ **b** Un nouveau mot de passe
- ☐ **c** La meilleure manière de mettre ses hôtes à l'aise

8 L'un de vos amis aborde un sujet sur lequel lui et vous avez des opinions radicalement opposées.

- ☐ **a** Vous coupez court à la conversation en lui expliquant que vous ne vous entendrez jamais sur ce sujet
- ☐ **b** Vous faites semblant d'adopter son point de vue : ça ne sert à rien de perdre du temps à se disputer
- ☐ **c** Vous cherchez à comprendre son point de vue et l'incitez à faire de même

9 Vous décidez d'écrire un livre. Il s'agit :

- ☐ **a** D'un manuel pratique
- ☐ **b** D'un roman
- ☐ **c** D'un essai de psychologie vulgarisée

10 Vous pensez pouvoir comprendre l'humeur de quelqu'un que vous voyez pour la première fois en vous fondant sur :

- ☐ **a** Ce qu'il dit
- ☐ **b** Ce qu'il ne dit pas
- ☐ **c** Sa gestuelle

11 Que vous évoque le mot « refuge » ?

- ☐ **a** Un endroit où l'on est abrité des intempéries
- ☐ **b** Un endroit secret où l'on peut se cacher
- ☐ **c** Un espace chaleureux et accueillant

12 Lorsque vous vous disputez avec votre partenaire, il vous arrive :

- ☐ **a** D'avoir envie d'être célibataire
- ☐ **b** De vous sentir ridicule
- ☐ **c** De savoir à l'avance ce qu'il/elle va dire

13 Que ressentez-vous pour les personnes qui vous semblent très différentes de vous ?

- ☐ **a** Elles vous troublent
- ☐ **b** Elles vous intriguent
- ☐ **c** Elles vous fascinent

14 Dans la rue, vous voyez un homme immobile, adossé contre un mur, les yeux fermés et les mains dans les poches. Que pensez-vous ?

- ☐ **a** Il se sent mal, il a besoin d'aide
- ☐ **b** C'est peut-être un fou, mieux vaut prendre le large
- ☐ **c** Il doit se remémorer quelque chose d'intense qu'une sensation à peine perceptible lui a remis en tête (une odeur, un son, une image...)

15 Recevoir les confidences d'un ami est pour vous :

- ☐ **a** Parfois ennuyeux
- ☐ **b** Parfois intéressant
- ☐ **c** Toujours passionnant

16 Que cherchez-vous à savoir des gens que vous rencontrez ?

- ☐ **a** Ce qu'ils valent
- ☐ **b** Ce qu'ils attendent de vous
- ☐ **c** Quelles sont leurs intentions

17 Si vous deviez changer de travail, que rêveriez-vous d'être ?

- ☐ **a** Notaire
- ☐ **b** Astronome
- ☐ **c** Découvreur de talents

18 Lorsque vous écoutez de la musique classique, quelle question vous posez-vous ?

- ☐ **a** Quand ce morceau a-t-il été composé ?
- ☐ **b** Qui peut, aujourd'hui, s'intéresser à ce genre de musique ?
- ☐ **c** Quel était l'état d'esprit du compositeur quand il a composé cette œuvre ?

19 Avez-vous déjà regretté :

- ☐ **a** D'avoir transgressé une règle
- ☐ **b** D'avoir perdu votre sang-froid
- ☐ **c** De n'avoir pas su exprimer clairement et directement vos sentiments

20 Vous êtes injustement critiqué. Comment réagissez-vous ?

- ☐ **a** Vous êtes en colère et décidez de ne plus jamais parler au « coupable »
- ☐ **b** Vous êtes en colère, mais essayez de prendre les choses avec philosophie
- ☐ **c** Vous êtes d'abord en colère, puis vous vous dites que cette critique est peut-être fondée. C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau sur vous-même



À VOIR

La puberté déboule dans la vie de l'adolescente Riley et la fine équipe des émotions de l'enfance est chamboulée. Aventures à suivre dans *Vice-Versa 2* en streaming direct et replay sur Canal+/My Canal (Pixar Animation Studio – Walt Disney Pictures).



autres et avez une grande capacité d'empathie. Mais vous êtes inconstant par crainte de paraître fragile, différent, pas à la hauteur face à l'apparente stabilité émotionnelle de vos interlocuteurs. Vous êtes trop

sensible au jugement des autres et n'avez pas assez confiance en vous. Une seule directive : laissez-vous aller !

Majorité de réponses C

Votre intelligence émotionnelle est on ne peut plus fonctionnelle !

Vous savez presque instantanément dans quel état d'esprit se trouvent vos interlocuteurs. Et vous réagissez de façon adéquate. La personne que vous côtoyez souffre ? Vous souffrez avec elle.

Elle saute de joie ? Vous souriez jusqu'aux oreilles. Faites cependant attention de ne pas vous perdre de vue. De temps à autre, il faut prendre un peu de recul pour ne pas trop se laisser envahir.

En couple... pas toujours simple !

Vivez à deux, vivez heureux ?

81 % des Français en couple se déclarent effectivement satisfaits de la relation avec leur conjoint ou partenaire. Pourtant, tout n'est pas forcément « rose tout le temps » !

Parce que la vie conjugale n'est pas un long fleuve tranquille, les difficultés peuvent survenir, qu'on soit mariés depuis six mois ou... quarante ans ! Ainsi, une étude de la plateforme Coopleo.care relève que les problèmes de communication ou de confiance sont le principal écueil des jeunes couples. Ils perdurent chez les 30-44 ans et les 45-60 ans, chez lesquels viennent s'ajouter les difficultés de répartition de la charge mentale au sein du foyer, un thème récurrent de la vie conjugale et familiale qui peut être source de conflits quotidiens. Ce n'est qu'une fois les enfants partis que ce souci se dissipe, et que savoir qui trie le linge ou sort la poubelle perd de son importance. Et les « vieux couples » (plus de 60 ans) ? Ils sont surtout concernés par les difficultés liées à l'installation de la routine, mais aussi la maladie, le handicap ou le deuil.

Une fois ces difficultés mises de côté, la vie conjugale des Français semble les épanouir ! Sans doute ont-ils compris que la relation amoureuse se construit jour après jour, en restant attentif tant à ses besoins personnels qu'à ceux de l'autre, et sans attendre qu'elle « coche toutes les cases » ! Sans doute aussi, désormais, est-on plus facilement d'accord avec le fait de garder chacun un espace de liberté, sans chercher la fusion parfaite, ce mythe du roman d'amour qui vaut tant de déconvenues !

Source : Sondage Ipsos 2022, étude Coopleo 2024.



Vie à deux : quel est votre profil ?

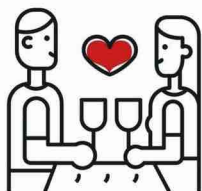
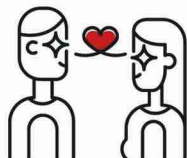
Du plus fusionnel au plus indépendant, ce test vous propose quatre styles de couples. À vous de déterminer, seul ou à deux, lequel se rapproche le plus du vôtre.

1 On vous convie à un dîner à la dernière minute chez des personnes que vous connaissez à peine :

- ☐ **a** Vous déclinez l'invitation : c'est votre soirée plateau-télé en amoureux
- ☐ **b** Vous acceptez, à condition que l'être aimé vous escorte
- ☐ **c** Vous êtes partant pour l'aventure, même si votre moitié préfère rester à la maison
- ☐ **d** Vous refusez car vous avez prévu d'aller voir une conférence passionnante

2 Votre film préféré :

- ☐ **a** *Orgueil et Préjugés*, de Joe Wright
- ☐ **b** *L'Amour ouf*, de Gilles Lellouche
- ☐ **c** *La La Land*, de Damien Chazelle
- ☐ **d** *Out of Africa*, de Sydney Pollack



3 Lors d'une soirée, vous vous apercevez que quelqu'un drague furieusement votre moitié :

- ☐ **a** Vous lancez un regard glacial à cet idiot(e) et prenez votre moitié par la main
- ☐ **b** Cela ne vous fait ni chaud ni froid. Il y a longtemps que vous n'êtes plus jaloux(se) !
- ☐ **c** Désagréable... Heureusement, votre moitié déteste les hystériques
- ☐ **d** Amusant. Mais vous gardez quand même un œil sur lui (elle)

4 Vos rituels de couple :

- ☐ **a** Une escapade à Sils-Maria, en Suisse, sur les traces de Nietzsche
- ☐ **b** Une semaine à Venise en amoureux
- ☐ **c** Une semaine en tête-à-tête dans la maison familiale en Provence
- ☐ **d** Une virée à Copenhague chez des amis danois

5 L'élu(e) de votre cœur doit se rendre à l'étranger une semaine pour raisons professionnelles.

Vous passez vos soirées :

- ☐ **a** À lire les romans que vous n'aviez pas eu le temps de lire
- ☐ **b** À vous concocter de bons petits plats en attendant son retour
- ☐ **c** À lui envoyer des textos plus ou moins... enflammés
- ☐ **d** À alterner dîners entre amis et sorties en solo

6 Parmi les citations suivantes, laquelle préférez-vous ?

- ☐ **a** « Piètre amour que celui qui se laisse mesurer. » – William Shakespeare
- ☐ **b** « Le seul moyen de se délivrer de la tentation, c'est d'y céder. » – Oscar Wilde
- ☐ **c** « L'amour est une surprise qui nous arrache à l'insipide, l'attachement est un lien qui se tisse au quotidien. » – Boris Cyrulnik
- ☐ **d** « Le paradoxe de l'amour réside en ce que deux êtres deviennent un et cependant restent deux. » – Erich Fromm



7 Si votre couple était une plante, ce serait :

- ☐ **a** Une rose pourpre
- ☐ **b** Un ficus
- ☐ **c** Du tiaré de Tahiti
- ☐ **d** Une églantine

8 Vous supposez mal que votre moitié :

- ☐ **a** Ne vous fasse plus rêver
- ☐ **b** Boude les dîners en tête à tête avec vous
- ☐ **c** Vous colle un peu trop
- ☐ **d** Renonce à vous séduire

9 Le trait de personnalité que vous préférez chez lui (elle) :

- ☐ **a** Sa quête de stabilité
- ☐ **b** Son désir de liberté
- ☐ **c** Son besoin d'évasion
- ☐ **d** Son extrême sensualité

... Suite du test

...

10 Faut-il être capable de rester seul pour aimer ?

- ☐ a Non, l'absence de l'autre vous fait broyer du noir
- ☐ b Non, l'important c'est de savourer le quotidien à deux
- ☐ c Oui, mais point trop n'en faut
- ☐ d Oui, il y a longtemps que vous en êtes persuadé

11 Comment gérez-vous les tâches quotidiennes ?

- ☐ a Avec humour : faire le ménage à deux, ça peut être sexy
- ☐ b Avec rigueur : chacun doit y mettre du sien
- ☐ c Avec une implication minimum : ça ne vous captive pas
- ☐ d D'une façon décontractée : c'est chacun son tour



12 Votre couple est-il ancré sur vos ressemblances mutuelles ?

- ☐ a Oui, vous partagez le même art de vivre
- ☐ b Oui, vous avez les mêmes projets personnels
- ☐ c Oui, l'autre est un peu votre double jumeau
- ☐ d Non, vous n'appréciez pas les clones

13 Vous gagnez 3000 € au loto. Qu'en faites-vous ?

- ☐ a Vous achetez le canapé de vos rêves
- ☐ b Vous filez dans un spa luxueux
- ☐ c Vous prenez un abonnement à un club de gym
- ☐ d Vous vous mettez à surfer sur les sites de voyages



14 Les amis de votre moitié sont aussi vos amis :

- ☐ a S'ils partagent votre philosophie de la vie
- ☐ b Oui, même si vous aimeriez les voir moins souvent
- ☐ c À condition qu'ils ne soient pas trop olé olé
- ☐ d Non, et d'ailleurs vous ne les appréciez pas tous

15 Pour attirer son attention, vous seriez prêt(e) à :

- ☐ a Vous lever plus tôt le week-end pour préparer le petit-déjeuner
- ☐ b Organiser une fête avec tous ses amis
- ☐ c Vous acheter des vêtements plus sexy
- ☐ d Écrire et publier votre premier roman

16 Le rapport de force dans le couple, vous en pensez quoi ?

- ☐ a C'est tout à fait contraire à votre idéal amoureux
- ☐ b C'est invivable pour vous
- ☐ c Oui, s'il s'agit d'une mise en scène drôle et décalée
- ☐ d Vous ne comprenez pas trop cette question



17 Se disputer comme des chiffonniers en public :

- ☐ a C'est ne pas respecter l'autre
- ☐ b C'est très impudique
- ☐ c Ce n'est pas romantique
- ☐ d C'est impensable

18 Votre ami(e) ne partage pas vos idées politiques :

- ☐ a Vous dialoguez en tentant de le rallier à votre cause
- ☐ b Vous défendez tous les deux vos opinions farouchement
- ☐ c Vous évitez d'aborder le sujet pour éviter les conflits
- ☐ d Vous en parlez sans chercher à vous convaincre mutuellement

19 Vous avez appris que votre moitié a revu un(e) ex :

- ☐ a Après tout, si cela lui fait plaisir de revoir son ex...
- ☐ b Vous n'êtes pas là pour le/la contrôler
- ☐ c Vous avez pleinement confiance en lui (elle)
- ☐ d Vous lui faites une scène

20 Est-il important pour vous d'avoir un statut social similaire ?

- ☐ a Non, la personnalité de l'autre est plus importante
- ☐ b Non, c'est surtout l'attrait physique qui compte
- ☐ c Oui, quand on vient du même milieu, la vie à deux est plus simple
- ☐ d Non, à condition que vous ne deveniez pas dépendant de l'autre

■ LE COUPLE NOMADE

S'il en est un(e) qui n'a pas renoncé à ses idéaux d'adolescent, c'est bien vous. Le jour où vous avez croisé un être qui partageait les mêmes, vous vous êtes dit « ça y est, c'est le bon ». Complicité, tendresse, échanges... Tel est votre trio gagnant. Vous avez besoin d'admirer l'autre, et d'être admiré. Le monde est un vaste champ d'expériences dont vous ne perdez pas une miette. Vous adorez partir ensemble à la rencontre d'autres cultures. Les voyages de l'esprit vous tentent également. Seriez-vous un brin intello ? Le monde

Résultats

À l'aide du tableau ci-dessous, faites la somme des ■, ●, ★, ◆. Si vous obtenez un maximum de ●, vous êtes un couple cocooning. Un maximum de ◆, reportez-vous au couple indépendant. Avec une majorité de ■, vous êtes un couple nomade et si les ★ l'emportent, vous êtes un couple passionnel.

Q	a	b	c	d
1	●	★	◆	■
3	●	★	◆	■
2	★	◆	■	■
4	■	★	◆	◆
5	■	◆	★	◆
6	■	★	◆	◆
7	★	◆	◆	◆
8	■	◆	★	★
9	◆	■	★	★
10	★	◆	■	◆
11	★	◆	◆	◆
12	■	★	◆	◆
13	■	★	◆	■
14	■	★	◆	◆
15	◆	★	◆	◆
16	◆	★	◆	■
17	■	◆	★	◆
18	★	◆	◆	◆
19	◆	■	★	★
20	■	★	◆	◆

des idées vous séduit, mais vous fonctionnez aussi à l'instinct. Vous aimez le mouvement.

En fait, vous avez du mal à tenir en place.

Or vivre ensemble suppose de travailler dans le même pays et la même ville, ce qui relève parfois du défi ! En dépit de cette instabilité, vous êtes doué pour la vie à deux. Et fidèle avec ça ! A tel point que vous en oubliez presque que le silence aussi a des vertus.

Et qu'il est important que chacun garde sa part de mystère et cultive son jardin secret. Votre défi ?

Poser vos valises de temps en temps et vous adonner aux plaisirs du quotidien, qui ont aussi du bon. Des chicanes ? Oui, mais comme vous savez analyser la situation sans vous exciter, vous parvenez souvent à un consensus.

◆ LE COUPLE INDÉPENDANT

Être avec l'autre 24 h sur 24 est impensable. Pour vous, la liberté n'est pas un vain mot. Jadis, on vous aurait traités de célibataires endurcis. Aujourd'hui, on vous taxerait presque de couple « fusionnel ».

Votre créneau : ne partager avec l'autre que les moments complices. Si vous aimez les défis, vous avez tout de même fini par tenter l'aventure de « l'appart en commun ». Votre peur : la routine. Du coup, vous faites tout pour y échapper. Votre maison est ouverte à la famille, aux amis, aux amis des amis. Vous cultivez des amitiés passionnées, découvrez de nouveaux univers, développez votre créativité... autant d'activités qui stimulent la vie à deux. Bref, vous vivez pleinement en dehors de votre couple. D'ailleurs, ce sont ses goûts et ses envies différents des vôtres qui vous

ont séduit. Même si cela entraîne parfois des frictions que vous désamorcez grâce à votre art consommé de l'humour. L'un comme l'autre, vous vous investissez beaucoup dans votre vie socioprofessionnelle et vous vous voyez finalement peu. Parfois, vous ressentez le besoin de prendre la clé des champs pour quelques jours. Préservez quand même des moments d'intimité de temps à autre. Quitte à virer les mis qui squattent chez vous depuis deux semaines.

★ LE COUPLE PASSIONNEL

Vous ne pouvez vivre sans l'autre. Une soirée sans lui ou elle, c'est comme un jour sans soleil. Votre moitié, c'est votre oxygène. Chez vous, le « nous » l'emporte toujours sur le « je ». Vous êtes véritablement fusionnels. Et prêts à tout pour que cet état de grâce dure éternellement. Quitte à y perdre un peu de votre identité. Vous en faites des tonnes afin que le désir jamais ne se tarisse. En revanche, vous foncez le sourcil lorsque l'autre doit s'absenter trop souvent, même pour des raisons professionnelles. Vous alternez les tête-à-tête en amoureux et les sorties entre amis. Vous aimez le (la) voir briller en société, mais détestez qu'il (elle) attise votre jalousie. Un regard un peu trop appuyé à une personne du sexe opposé ? Vous lui volez dans les plumes. Vous ne maîtrisez plus vos émotions. Vous avez tellement peur qu'il (elle) vous échappe... Prenez garde à ne pas sombrer dans les relations amour-haine. Vous n'avez pas besoin de vous haïr l'un l'autre pour vous prouver que vous vous aimez à la folie. Laissez-lui un peu d'espace. Ce n'est pas parce qu'il/elle sort une fois sans vous qu'il/elle en profitera pour vous tromper ! Profitez-en pour cultiver vos talents personnels ou pour nouer de nouvelles relations. Enfin, méditez sur cette phrase de Jacques Lacan : « le manque crée le désir ».

● LE COUPLE COCOONING

Vous avez besoin de sécurité. Conscient que le monde extérieur peut vite devenir source de stress, vous vous réfugiez dans l'intimité du couple. « Pour vivre heureux, vivons cachés », telle est votre devise. Du coup, certains vous reprochent de vivre en vase clos... Tandis que d'autres vous envient de pouvoir compter l'un sur l'autre en toutes circonstances. Vous savez tout de l'autre, votre entente est quasi parfaite et vous êtes d'ailleurs très fier de ne jamais vous disputer. À tel point que vos amis hésitent peut-être à troubler vos tendres duos sur canapé. Même un couple aussi uni que le vôtre a parfois besoin de se ressourcer hors de sa bulle et le mystère est essentiel à l'éclosion du désir. Jouez la carte de l'improvisation. Ce voyage dont vous rêvez depuis longtemps, décidez dès aujourd'hui de ne plus le reporter aux calendes grecques. Au lieu de faire des plans sur la comète, soyez concret. Bannissez les « si seulement » et les « on aurait dû » de votre vocabulaire. Attention aussi à ce que cette absence de conflit qui caractérise votre couple ne cache pas des non-dits et des frustrations qu'il serait bon de verbaliser avant que tout n'explode. N'ayez pas peur des conflits : une petite dispute de temps en temps est parfois salutaire. Selon certaines études, les couples qui « savent » se disputer durent plus longtemps...

C'est en voyageant avec ses amis que l'on découvre leur vraie personnalité, mais cette cohabitation peut aussi révéler... nos propres défauts. On fait le point avant de réserver ses vacances !

En vacances, comment vous comportez-vous?

1 En randonnée avec des amis, comment marchez-vous ?

- Pas de contrainte, vous prenez le temps d'observer la faune et la flore **A** ☐
- Près de votre meilleur(e) ami(e) pour discuter **C** ☐
- En tête, vous donnez le rythme **B** ☐

2 Une soirée dans le désert. Vous y faites quoi ?

- Vous allumez un feu de camp après avoir glané des brindilles et du petit bois **B** ☐
- Vous proposez un tarot ou à défaut de jouer à « Action ou vérité » **C** ☐
- Allongé dans votre duvet, vous regardez les étoiles **A** ☐

3 À deux jours de marche de la civilisation, l'un de vos compagnons se blesse au pied, que faites-vous ?

- Vous proposez de porter son sac à dos **C** ☐
- Vous sortez de votre sac à dos une trousse d'urgence **B** ☐
- Vous vous rappelez que vous n'aviez pas envie de partir avec lui **A** ☐

4 Petit déjeuner après une nuit au bivouac. De quoi parlez-vous ?

- De rien. Au réveil, vous avez besoin de silence **A** ☐
- De café. Vous proposez d'en faire **B** ☐
- Du rêve complètement dingue que vous avez fait **C** ☐

5 Un membre du groupe ne s'est pas lavé depuis 3 jours. Comment réagissez-vous ?

- Vous en faites un sujet de plaisanterie **C** ☐
- Vous évitez de l'approcher **A** ☐
- Vous lui passez votre paquet de lingettes **B** ☐

6 La caisse commune est vide. Que suggérez-vous ?

- Chacun remet en fonction de ce qu'il a consommé **B** ☐
- Chacun donne ce qu'il peut, on s'arrangera plus tard **C** ☐
- Pas la peine d'en faire une histoire, vous comblez le trou **A** ☐

7 La fin du voyage approche. À quoi pensez-vous ?

- Aux paysages grandioses que vous avez vus **A** ☐
- Au carnet de voyage que vous allez remplir dans l'avion **B** ☐
- Au plaisir que ce sera de rediscuter de ce périple avec vos compagnons de voyage **C** ☐



Résultats

Vous avez une majorité de A :

Vous êtes du genre solitaire

On ne peut pas dire que vous ayez l'instinct grégaire et la cohabitation vous est parfois pénible.

Résultat : partir avec vous n'est pas toujours agréable et vous pouvez sembler égoïste. Mais votre attrait pour la solitude et votre grande autonomie vous permettent d'éviter les problèmes, quitte à faire quelques sacrifices...

On a vu des gagnants de Koh-Lanta du même profil !

Vous avez une majorité de B :

Vous servez de guide

Un compagnon tel que vous est précieux dans n'importe quelle expédition car vous êtes super organisé, bien équipé et, surtout, dévoué. Un peu trop, peut-être ? Le risque est de passer pour un casse-pieds et, en plus, de ne pas profiter pleinement de vos vacances car les autres ont tendance à se reposer sur vous pour la planification et les corvées. Et même si vous appréciez ce rôle en général, point trop n'en faut.

Vous avez une majorité de C :

Vous êtes le boute-en-train de service

Pour vous, l'important est d'être avec vos amis et vous savez toujours trouver l'idée, l'occupation, l'histoire qui les mettra de bonne humeur et contribuera à l'entente du groupe. Même si vous n'êtes pas très efficace en cas de problème, vos compagnons vous apprécient. À condition toutefois que vous sachiez quand il faut respecter leur solitude.

Identifiez votre type de **sensibilité**!

L'hypersensibilité (ou la haute sensibilité) est un thème dont on parle de plus en plus. Elle a même une journée dédiée (le 13 janvier)!

Caractérisée sur une sensibilité accrue aux stimuli, qu'ils soient sensoriels, physiques ou émotionnels, l'hypersensibilité toucherait 20 % de la population (dont 60 % de femmes) selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Souvent assimilé à de la faiblesse, ce trait de caractère véhicule bon nombre de clichés et n'est pas toujours bien compris, voire stigmatisé. Il serait lié à un mélange de facteurs biologiques (un système nerveux très réactif, une activité renforcée dans les zones cérébrales liées aux émotions), psychologiques (avec des traumatismes ou discriminations pendant l'enfance), et environnementaux (solicitations permanentes du « monde moderne »). Mais surtout, beaucoup d'hypersensibles s'ignorent, et leurs émotions fortes provoquent souvent un sentiment de mal-être, d'incompréhension, voire d'isolement. Pourtant, il est possible de mieux vivre son hypersensibilité, comme apprendre à s'apaiser pour diminuer son stress, et améliorer son hygiène de vie pour favoriser calme et bien-être. En outre, des soutiens psychologiques peuvent accompagner celles et ceux qui connaissent des difficultés.

Pour chaque caractéristique, prenez le temps de vous demander très honnêtement si elle vous correspond vraiment, le plus souvent au moins. Dans ce cas, cochez la lettre dans la case d'à côté. Vous reconnaissez que...

1 Vous êtes attiré(e) par les personnes qui ont beaucoup d'énergie ☐ **A**

2 Vous avez la capacité de sentir ce que les autres ressentent et d'exprimer ce qu'ils cherchent à exprimer ☐ **B**

3 Vous êtes brillant(e) et vous séduisez facilement ☐ **A**

4 Vous ressentez beaucoup d'émotions, aussi variées qu'intenses ☐ **B**

5 L'enthousiasme des autres vous agace ☐ **A**

6 Vous êtes plutôt pessimiste et plutôt convaincu(e) que les autres sont mauvais ☐ **A**

7 Votre mémoire affective est très vive. Vous mémorisez naturellement les noms, les visages et les voix ☐ **B**

8 Vous êtes inventif(ve), créatif(ve), novateur(trice) ☐ **B**

9 Vous pouvez être sur la réserve, voire sur la défensive ☐ **B**

10 Vous avez l'art de glisser une petite phrase qui fait beaucoup d'effet ☐ **A**

11 Vous êtes convaincu(e) de votre valeur et, souvent, de votre supériorité ☐ **A**

12 Vous êtes facilement fatigué(e) et découragé(e), parfois épuisé(e) et même désespéré(e) ☐ **B**

13 Vos principes moraux sont très forts, vous êtes sûr(e) d'être irréprochable ☐ **A**

14 Vous maniez facilement les idées et savez bien les présenter aux autres ☐ **A**

15 Vous préférez être seul(e), vous pouvez être souvent à part ou régulièrement replié(e) sur vous-même ☐ **B**

16 Vous avez souvent l'impression d'être victime des autres ☐ **A**



17 Vous êtes empathique avec les autres et vous souhaiteriez que les autres le soient aussi avec vous ☐ **A**

18 Vous pouvez devenir râleur(se), irritable, irascible, colérique, boudeur(se) et vous emporter pour un détail autant que pour de grandes causes.. ☐ **B**

19 Vous avez une bonne image de vous-même ☐ **A**

20 Vous savez très bien vous adapter aux personnes et aux situations..... ☐ **A**

21 Vous avez des difficultés à faire confiance ou, au contraire, vous pouvez être très crédule et accorder votre confiance instantanément ☐ **B**

22 Il vous arrive d'être tellement découragé(e) que vous aimeriez trouver une astuce ou une baguette magique qui vous libère de vos souffrances ☐ **B**

23 Vous aimez diriger et avoir de l'ascendant sur les autres. ☐ **A**

24 Vous avez une sensibilité artistique : une citation, un morceau de musique, une scène de cinéma... vous bouleversent profondément..... ☐ **B**

25 En fait, les émotions des autres ne vous intéressent pas vraiment, elles vous ennuiant. ☐ **A**

Résultats

Calculez le nombre de A et de B que vous avez cochés.

Si vous avez une majorité de A, vous n'êtes pas ultrasensible.

Si c'est une majorité de B, il est possible que vous soyez ultrasensible.

Si vous avez à peu près autant de A que de B, votre sensibilité est paradoxale, peut-être même conflictuelle.

Si vous avez obtenu au moins 10 A, vous êtes plus « hypersensible » qu'hypersensible.

Et si vous avez obtenu plus de 9 B, alors vous êtes ultrasensible, sans aucun doute.

À LIRE



Ce test est extrait de l'ouvrage *Êtes-vous ultrasensible?* de Carol Pirotte, Éd. J'ai Lu, 257 pages, 7,10 €.

L'hypersensibilité, fardeau ou cadeau de la vie, force ou faiblesse ? Si vivre « à fleur de peau » n'est pas toujours simple, il est possible d'en tirer le meilleur pour développer ses potentiels, sans se laisser fragiliser ni par le matérialisme ambiant, les environnements peu respectueux, ni par son vécu parfois douloureux. Ce livre pratique, riche de conseils, cas concrets, exercices, aide les personnes hypersensibles à gagner en confiance, à se libérer et à oser affirmer leurs différences, pour vivre au plus près de qui elles sont vraiment.

Évaluez votre degré d'empathie?

L'empathie suppose d'identifier les émotions d'autrui tout en étant capable de les ressentir. Dans ce domaine, les femmes sont en général plus performantes que les hommes, et ce dès l'enfance.



1 Partagez-vous la joie et la douleur des personnes qui vous entourent?

- ☐ **a** Rarement
- ☐ **b** Oui, en général
- ☐ **c** Souvent

2 Êtes-vous capable d'exprimer vos états d'âme?

- ☐ **a** Rarement
- ☐ **b** Oui, en général
- ☐ **c** Souvent

3 Vous arrive-t-il de vous sentir agité(e) ou troublé(e) sans savoir pourquoi?

- ☐ **a** Souvent
- ☐ **b** Parfois
- ☐ **c** Rarement

4 Êtes-vous capable de percevoir rapidement les états d'âme des autres?

- ☐ **a** Souvent
- ☐ **b** De temps en temps
- ☐ **c** Rarement

5 Quelqu'un vous a-t-il déjà fait part de ses difficultés à deviner vos sentiments ou vos émotions?

- ☐ **a** Rarement
- ☐ **b** De temps en temps
- ☐ **c** Souvent

6 Vous arrive-t-il de ne pas savoir précisément quelles émotions vous ressentent?

- ☐ **a** Souvent
- ☐ **b** De temps en temps
- ☐ **c** Rarement

7 Quand l'un de vos amis souffre, que ressentez-vous?

- ☐ **a** De la tristesse
- ☐ **b** De l'inquiétude
- ☐ **c** De l'indifférence

8 Quand un de vos amis se montre très heureux à l'occasion d'un événement particulier, que ressentez-vous?

- ☐ **a** Rien de particulier
- ☐ **b** Vous êtes heureux pour lui
- ☐ **c** Vous êtes heureux en général

9 Que provoquent chez vous les pleurs d'un bébé?

- ☐ **a** De la gêne
- ☐ **b** De l'inquiétude
- ☐ **c** De la peine

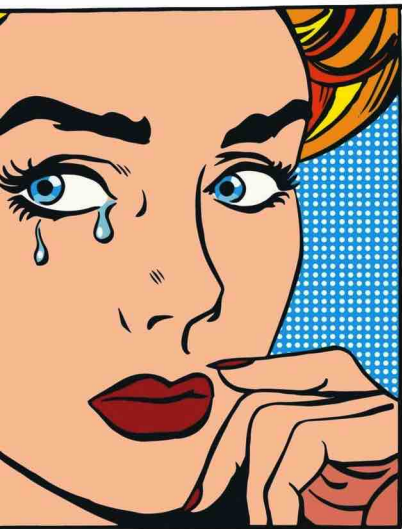
EMPATHIE, COMPASSION, BIENVEILLANCE... C'EST LA MÊME CHOSE? SPOILER: NON!

Si l'empathie, la bienveillance et la compassion sont trois émotions sociales qui participent pleinement au « vivre ensemble », elles ne sont pourtant pas synonymes. Ainsi, l'empathie

est le ressenti des émotions d'autrui : elle se traduit par le fait d'être touché par ce qu'il ressent ou vit. Quand cette empathie s'accompagne de bienveillance (qui est la capacité à se montrer

gentil et attentionné, sans jugement négatif, en souhaitant le bonheur de l'autre), on parle alors de compassion. Cette dernière, qui signifie « souffrir avec » est la perception

et la reconnaissance de la douleur ou de la misère de l'autre, une sensibilité animée d'un profond sentiment d'amour, de partage mais aussi d'aide et de soutien.



10 Vous arrive-t-il de ressentir un manque que vous n'êtes pas en mesure de définir ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

11 Lorsqu'un membre de votre famille est déprimé, êtes-vous la première personne à vous en apercevoir ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

12 Êtes-vous surpris lorsque l'un de vos proches vous révèle qu'il est déprimé ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

13 Lorsque vous racontez quelque chose qui vous est arrivé, allez-vous au-delà des événements pour décrire ce que vous avez ressenti à cette occasion ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

14 Vous arrive-t-il de vous sentir ému(e) devant une personne qui souffre et que vous ne connaissez pas ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

15 Vous arrive-t-il de pleurer devant un film particulièrement triste ou romantique ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

16 Vous sentez-vous gêné(e) lorsqu'il s'agit de parler de vos états d'âme ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** Parfois
☐ **c** Rarement

17 Que ressentez-vous lorsque vous rencontrez une personne en difficulté ?

- ☐ **a** Rien
☐ **b** De l'inquiétude
☐ **c** De la tristesse

18 Vous sentez-vous capable de vous mettre « dans la peau » des gens ?

- ☐ **a** Rarement
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Souvent

19 Vous est-il déjà arrivé de vous étonner de votre incapacité à ressentir de fortes émotions ?

- ☐ **a** Rarement
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Souvent

20 Vous arrive-t-il de vous forcer à aider une personne qui se trouve en difficulté ?

- ☐ **a** Souvent
☐ **b** De temps en temps
☐ **c** Rarement

Résultats

Chacune de vos réponses correspond à un nombre de points indiqués dans le tableau ci-dessous. Additionnez tous les points obtenus. Vous ne pouvez donner qu'une seule réponse à chaque question.

Q	a	b	c
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	5	3	1
5	5	3	1
6	1	3	5
7	5	3	1
8	1	3	5
9	1	3	5
10	1	3	5
11	5	3	1
12	1	3	5
13	5	3	1
14	5	3	1
15	1	3	5
16	5	3	2
17	1	3	5
18	1	3	5
19	5	3	1
20	5	3	1

Moins de 39 points :

Vous n'avez pas beaucoup d'empathie. Il ne vous est ni naturel ni facile de comprendre et de partager les émotions des gens qui vous entourent. Comprenez-vous d'ailleurs vos propres sentiments ?

De 40 à 59 points :

Vous êtes quelqu'un d'assez empathique, même si vous n'êtes pas toujours capable de comprendre les émotions des autres. Il vous arrive souvent de vous demander ce que vous ressentez et dans quel état d'esprit

se trouvent ceux que vous rencontrez.

De 60 à 80 points :

Vous avez la capacité de ressentir les émotions et les sentiments des gens qui se trouvent en face de vous, sans pour autant perdre votre personnalité ni votre caractère. Votre empathie fait de vous un ami précieux.

Plus de 81 points :

Trop empathique, vous êtes une caisse de résonance pour les émotions d'autrui. Attention à ne pas en souffrir. À moins, bien sûr, que vous n'en fassiez trop dans le compassionnel.

Avez-vous une bonne opinion de vous-même?

L'estime de soi est la conscience de sa valeur personnelle, avec pour chacun ses qualités et ses défauts, ses forces et ses points faibles. Entre ego surdéveloppé et dévalorisation permanente, comment vous jugez-vous et où se situe votre compteur?



S'AIMER PLUS, ÇA S'APPREND

Sur l'échelle de l'estime de soi, 57 % des Français placent le curseur à moins de 7 sur 10*. Si tel n'est pas votre cas, sachez que cela se travaille ! Car ne pas s'aimer comme on est, ne pas s'accorder assez de valeur, c'est ne pas oser, se sentir systématiquement mal jugé, s'isoler, et affaiblir sa santé mentale. L'origine d'un défaut d'estime de soi remonte souvent à l'enfance, ou parfois à des expériences difficiles, mais si la douleur est vive, mieux vaut consulter un psychothérapeute formé à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Il va permettre d'identifier et de modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements d'auto-dévalorisation, pour renforcer un regard sur soi plus doux, réaliste et apaisé. S'entourer de personnes bienveillantes, et compréhensives est aussi un atout pour progresser.

Source : Étude Happydemics, 2021.

1 Que faites-vous lorsque vous devez prendre une décision ?

- ☐ **a** Vous prenez l'avis de tout le monde
- ☐ **b** Vous pesez le pour et le contre, changez d'avis et vérifiez votre choix
- ☐ **c** Vous suivez votre instinct

2 Qu'est-ce qui vous fait honte ?

- ☐ **a** Le comportement des autres
- ☐ **b** Faire une erreur
- ☐ **c** Pas grand-chose

3 Votre rêve, ce serait de :

- ☐ **a** Changer de peau
- ☐ **b** Gagner au Loto
- ☐ **c** Réparer vos erreurs

4 Selon vous, jusqu'ici, vous avez mené votre barque :

- ☐ **a** Plutôt bien
- ☐ **b** Pas si mal vu les circonstances
- ☐ **c** Si seulement vous pouviez tout recommencer...

5 Selon vos proches, vous êtes plutôt :

- ☐ **a** Effacé(e)
- ☐ **b** Foncéur(se)
- ☐ **c** Raisonnable

6 Votre patron vous adresse une violente critique, que pensez-vous ?

- ☐ **a** Vous saviez bien qu'il ne vous aimait pas
- ☐ **b** Vous regrettez votre erreur, mais il a tort de hurler
- ☐ **c** Il a forcément tort

7 On vous propose un week-end d'initiation à l'escalade :

- ☐ **a** Pas question, vous allez vous ridiculiser
- ☐ **b** Super, on part quand ?
- ☐ **c** Nerveux, mais vous acceptez quand même

8 Physiquement, vous êtes :

- ☐ **a** Pas plus mal qu'un(e) autre
- ☐ **b** À votre goût
- ☐ **c** Mieux vaut ne pas y penser

9 On vous confie un poste à responsabilités...

- ☐ **a** Enfin !
- ☐ **b** La galère... Vous allez devoir trimer pour être au niveau !
- ☐ **c** Vous refusez par peur de l'échec (vous n'y arriverez jamais !)

10 Vous organisez une soirée. Quel est le pire scénario ?

- ☐ **a** On vous oblige à danser
- ☐ **b** On vous vole la vedette
- ☐ **c** Vous vous ennuyez

11 Nouveau(elle) dans un groupe, vous essayez :

- ☐ **a** De vous faire des alliés
- ☐ **b** De passer inaperçu
- ☐ **c** De vous démarquer

12 Au travail et dans la vie, vous êtes plutôt :

- ☐ **a** Leader
- ☐ **b** Suiveur
- ☐ **c** Coordinateur

13 Quelqu'un vous passe devant dans la file d'attente :

- ☐ **a** Vous protestez
- ☐ **b** Vous laissez faire...
- À quoi bon faire des histoires ?
- ☐ **c** Vous n'osez rien dire

14 On vous coupe la parole :

- ☐ **a** Normal, ce que vous dites n'est pas passionnant
- ☐ **b** Vous parlez plus fort
- ☐ **c** Vous faites la tête

15 Dans un débat houleux, le pire qui puisse arriver c'est :

- ☐ **a** Que rien de positif n'en sorte
- ☐ **b** Que l'on vous demande de donner votre avis
- ☐ **c** Que votre avis ne soit pas entendu

Vous obtenez de 15 à 25

points : vous le savez sûrement, mais l'image que vous avez de vous-même n'est pas reluisante. Votre conviction de ne rien valoir n'est pas objective, c'est le résultat du travail de sape que vous menez en permanence. Il ne s'agit pas de devenir prétentieux mais de

Résultats

Calculez votre score grâce au tableau suivant :

Q	a	b	c
1	2	1	3
2	2	1	3
3	1	3	2
4	3	2	1
5	1	3	2
6	1	2	3
7	1	3	2
8	2	3	1
9	3	2	1
10	1	3	2
11	2	1	3
12	3	1	2
13	3	2	1
14	1	3	2
15	2	1	3

vous estimer

à votre juste valeur. Une mauvaise estime de soi est douloureuse : avez-vous une raison de vous infliger ça ? Imposez-vous une discipline de fer pour lutter contre la dépréciation. Peu à peu, être bienveillant envers vous-même deviendra naturel.

Vous obtenez de 26

à 36 points : vous avez une bonne estime de vous. Une chance : les gens bien dans leurs baskets sont faciles à côtoyer, entretiennent

des relations saines avec les autres et résistent mieux aux épreuves de la vie. Vous avez conscience de vos forces mais aussi de vos faiblesses, c'est un atout. Ne vous départissez pas de cette bonne attitude.

Vous obtenez plus de

36 points : douter de vous ? Jamais. Vous avez raison : avoir une haute estime de soi est une bonne façon de s'imposer et d'être à l'écoute de ses envies, bref, de se faire plaisir. Attention cependant à ne pas agacer votre entourage et à ne pas prendre de décisions un peu trop hardies. Surestimer ses chances peut mener à de graves désillusions. Sans tomber dans l'autocritique destructrice, ouvrez davantage votre esprit à l'avis des autres.

PRENEZ-VOUS SOIN DE VOTRE



Notre santé est, dit-on, un capital, qu'on peut entretenir... ou dilapider. Mais au quotidien, les petites erreurs accumulées sans écouter son corps peuvent se payer cash: fatigue, carences alimentaires, mauvaise gestion du stress, perturbations du sommeil, sédentarité et surpoids... Sans vouloir tout bouleverser d'un coup et vivre en ascète, chaque amélioration peut générer de grands effets. Un petit pas pour vous (se coucher plus tôt, bouger un peu plus, réduire les fast-foods), un grand pas vers un futur de centenaire en forme.

77%

des actifs se déclarent favorables à la semaine de 4 jours (sans voir leur salaire baisser). Mieux concilier ses vies professionnelle et privée, avoir le temps de faire du sport, de se reposer et de se cultiver... qui n'en rêve pas ?



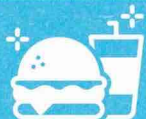
32

Source : Ifop et Politis.



SANTÉ?

c'est le nombre de problèmes de santé auxquels expose la consommation accrue d'aliments ultra-transformés.



57%

des Français déclarent qu'ils voudraient profiter de leurs vacances pour moins utiliser leur téléphone portable. Mais 33 % trouvent ça difficile.

Source : Opinion Way, 2024.

Source : British Medical Journal, 2024.

Possédez-vous des gènes Néandertaliens?

Plusieurs espèces humaines ont coexisté avec notre ancêtre Homo sapiens. Parmi celles-ci, l'homme de Néandertal, plus robuste, petit et trapu, et particulièrement adapté au froid. Il est scientifiquement admis que les deux espèces se sont rencontrées, puisqu'une grande partie de l'humanité (à l'exception des personnes originaires d'Afrique) en porte encore une partie dans son génome. Celle-ci serait de l'ordre de 2 % environ mais au fil de la sélection et des reproductions, aujourd'hui, seul un gène sur 1000 proviendrait de Néandertal. Qu'en est-il de votre patrimoine génétique ?



OBSERVEZ-VOUS !

Les dix-huit caractéristiques suivantes suggèrent que lors de l'une des fêtes annuelles où les clans se sont « mélangés » pour échanger nourriture, mais aussi étreintes sexuelles, l'un de vos ancêtres Homo sapiens a fréquenté (de très près) un (ou une) Néandertalien(ne).

- **Une bosse occipitale** sorte de petit chignon osseux situé à l'arrière du crâne. Elle abrite l'aire visuelle, la seule qui soit plus développée chez le Néandertalien que chez l'Homo sapiens.

- Une tête toute en longueur.

- Un **espace important entre les dents de sagesse**, héritage de mâchoires très larges.

- Des **arcades sourcilières très prononcées** et avancées et plus encore si elles sont reliées tel un auvent.

- **Un nez large** et projeté en avant.

- **Un tout petit menton**, trait caractéristique du Néandertalien.

- **Des joues très roses.** Les Néandertaliens avaient une circulation sanguine importante de la face, utile contre le froid ou pendant l'exercice.

- **Des doigts larges** et épais, particulièrement les phalanges distales, très utiles pour la chasse.

- **Des cheveux épais et raides** sans boucles, liés à la présence de nombreux filaments de kératine, utiles dans les zones de grand froid.

- **Une peau épaisse et compacte**

aussi liée à la présence de kératine et isolante contre le froid.

- **Une peau claire** et de très nombreuses taches de rousseur, plus efficaces pour générer de la vitamine D. Une copie du gène néandertalien BNC2, en partie responsable de ces couleurs, est retrouvée chez 70 % des Européens.

- **Des cheveux roux.**

- **Des yeux larges**, très utiles pour voir au loin, en particulier durant la chasse ou la cueillette.

- **Une immunité contre les germes pathogènes eurasiens**, du fait des centaines de milliers d'années passées dans les forêts, rivières, lacs et grottes de ces régions, en contact direct avec la nature.

- **Un risque accru de diabète** de type 2. Le Néandertalien porte des gènes qui n'ont pas connu le sucre industriel, les huiles, le blé en grande quantité, et bien sûr les sodas... et l'inactivité physique. Plongés dans le XXI^e siècle, ces gènes entraînent, du fait de notre mode de vie, obésité et diabète.

- **Un plus grand risque de maladie de Crohn.** Nous « déversons » quotidiennement dans notre intestin une alimentation qui lui est inconnue: laitages, viandes très riches en graisses saturées, sucre industriel... Celui-ci réagit à ce qu'il considère, à juste titre, comme des corps étrangers en déclenchant une inflammation.

- Et enfin, **un plus grand risque de lupus, de dépression et d'addiction à la nicotine.**

La cigarette n'existait pas et nous ne savons rien des risques de dépression de cette époque, mais des gènes communs, propres à ces pathologies, ont été retrouvés chez l'Homo sapiens et le Néandertalien.

Source infos intro :
Muséum National
d'Histoire Naturelle
(www.mnhn.fr).



Happy day

PHOTO

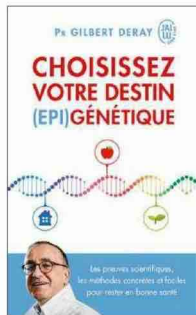
Happy day

PHOTO

À LIRE

Test extrait de l'ouvrage *Choisissez votre destin (épi)génétique*, du Pr Gilbert Deray, Éd. J'ai Lu, 448 pages, 8,50 €

Si nos gènes « comptent » dans notre patrimoine santé, ils ne font pas tout, bien loin de là ! Chef du service néphrologie de l'hôpital La Pitié-Salpêtrière et pharmacologue, l'auteur explique ici les fondements de l'épigénétique qui reflètent les interactions entre nos gènes et notre comportement quotidien. Et parce que 80 % des maladies chroniques peuvent être évitées avec un mode de vie plus sain, il donne des conseils scientifiquement validés pour prendre soin de sa santé.



Fatigué... mais pourquoi?

Crevés, épuisés, essorés? Si vous faites partie des 66 % de Français concernés, faites un petit bilan! Car, si elle est excessive, la fatigue mérite d'être analysée pour mieux réagir. Vous verrez qu'elle peut être aussi bien liée à une charge mentale élevée ou à un stress chronique qu'à des erreurs d'hygiène de vie.

TEST 1 SI VOUS RÉPONDEZ OUI, COMPTABILISEZ
LES SYMBOLES CORRESPONDANTS ET FAITES LE CALCUL

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Vous avez du mal à vous déconnecter des écrans.....✿ | 7 Votre to-do list déborde et ne désemplit quasiment jamais.....♥ | 13 Vous avez un métier très exigeant sur le plan physique.....★ |
| 2 Vous avez la sensation de ne jamais vous poser.....♥ | 8 Vous vous faites souvent livrer vos repas.....✿ | 14 Vous travaillez en open space bruyant.....★ |
| 3 Vous n'avez pas ou plus le courage d'aller faire du sport.....✿ | 9 Vous êtes très sportif et vous vous entraînez tous les jours.....★ | 15 Vous avez l'impression d'être toujours sous pression.....♥ |
| 4 Au lit, vous comptez les moutons pendant des heures.....♥ | 10 Vous adorez « binger » des séries.....✿ | 16 Vous vous occupez de vos enfants et/ou de vos parents.....★ |
| 5 Vous avez traversé récemment un événement éprouvant (deuil, divorce, licenciement, maladie d'un proche...).....★ | 11 Le week-end, vous faites la grasse matinée et traînez en pyjama.....✿ | 17 Vous ne prenez pas le temps de vraiment déjeuner le midi.....✿ |
| 6 Votre cerveau est rempli et mouline en permanence.....♥ | 12 Vous vivez avec une maladie chronique.....★ | 18 Vous avez la sensation que le travail ne vous laisse pas ou peu de « temps de cerveau » disponible...♥ |

MAJORITÉ DE ✨ FATIGUE « HYGIÈNE DE VIE »

Vous êtes du genre à tirer sur la corde, même sans vous en rendre compte, car vous ne prenez pas soin de votre sommeil et dormez trop peu, négligez votre alimentation et mangez n'importe quoi, oubliez la nécessité de bouger et de vous aérer. Ainsi, vous ne fournissez pas à votre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner! Ne culpabilisez pas, c'est assez courant dans notre « monde moderne ». Mais retrouvez les bases d'une vie saine, et vous verrez la différence!

MAJORITÉ DE ★ FATIGUE RÉACTIONNELLE

Aide aux enfants (ou parents), séances de sport intenses, travail physique ou très prenant, bruit permanent mais aussi période de convalescence: votre organisme est mis à rude épreuve, et la fatigue est en quelque sorte normale dans votre situation. Il faut impérativement récupérer, et vous laisser un peu de temps pour ça. Soit alléger votre planning, soit simplement accepter d'être parfois ralenti. Quelques mesures de bon sens pour vous aider et vous allez rebondir!

MAJORITÉ DE ♥ FATIGUE MENTALE

En ébullition, votre cerveau tourne à plein régime toute la journée... et parfois la nuit, week-end et vacances comprises. Connecté quasiment en permanence, toujours sur le qui-vive, sans cesse sollicité par le travail, les écrans, il a du mal (tout comme vous) à se mettre sur pause. Cet état d'alerte affecte peut-être lourdement votre sommeil mais aussi votre état de santé car cette surcharge peut se transformer en surmenage. Surveillez les signes d'alerte, et apprenez les bons réflexes pour alléger cette pression qui vous étouffe.

PAS DE FRANCHE MAJORITÉ FATIGUE MULTIFACTORIELLE

Se sentir fatigué, pour quelque raison que ce soit, ou même simplement tendu, stressé, débordé en période difficile peut avoir des répercussions néfastes et rapides sur l'hygiène de vie: plus le temps de cuisiner, ni de se promener, ni de faire du sport. Ce n'est pourtant pas superflu, au contraire! Résultat, on s'embourbe, le planning dérape, on a l'impression de ne plus gérer, ou on culpabilise, on dort mal... et c'est un cercle vicieux qui s'installe. Il est temps de redresser la barre!

TEST 2

ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

Parmi les huit propositions suivantes, entourez la note qui correspond à votre état, puis additionnez les points.



- Je manque d'énergie.



- Tout demande un effort.



- Je me sens faible
à certains endroits du corps.



- J'ai les bras lourds ou les jambes lourdes.



- Je me sens fatigué sans raison.



- J'ai envie de m'allonger
pour me reposer.



- J'ai du mal à me concentrer.



- Je me sens fatigué, lourd et raide.



TOTAL

--

Si votre total est supérieur à 22,
vous souffrez d'une fatigue excessive
et peut-être d'un sommeil inefficace:
consultez!

Êtes-vous accro à Internet?



Développé par la psychologue Kimberly Young, experte des troubles de la dépendance à Internet, ce test permet de faire le point sur son utilisation et ses potentiels dérapages.

? PHUBBING

De « phone », téléphone et « snubbing », snober, traduit le fait de scroller sur son téléphone en ignorant les personnes physiquement présentes, au lieu de communiquer avec elles. Une habitude délétère et très répandue !

1 Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

2 Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

3 Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

4 Vous arrive-t-il d'avoir de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

5 Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

6 Arrive-t-il que vos notes/vos devoirs scolaires/votre activité professionnelle souffrent du temps que vous passez sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

7 Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

8 Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

9 Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

10 Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

11 Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

12 Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

40%

des seniors de plus de 65 ans se déclarent dépendants à leur smartphone. Pour 32 %, c'est même devenu une source de tensions dans leur foyer.

Source : Ipsos février 2024.

13 Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver d'y être ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**



14 Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

15 Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

16 Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

17 Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

EN CHIFFRE

2h29 ⌚ 5h11

C'est le temps quotidien passé par les 50-64 ans à surfer sur Internet.

Source : Médiamétrie 2024.

C'est le temps passé chaque jour par les 15-24 ans sur des vidéos, notamment sur les réseaux sociaux.

Source : Arcom 2025.

18 Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

19 Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

20 Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous passez sur Internet ?

- Ne s'applique pas..... **0**
- Rarement..... **1**
- Occasionnellement..... **2**
- Fréquemment..... **3**
- Souvent..... **4**
- Toujours..... **5**

Résultats

Si votre score est inférieur à 49 : vous passez parfois plus de temps sur Internet que prévu, mais vous gardez le contrôle de son utilisation.

Si votre score est compris entre 50 et 79 : votre usage d'Internet est problématique, avec de possibles conséquences sur votre vie.

Si votre score est supérieur à 80 : votre usage d'Internet est problématique, avec de sévères répercussions sur votre vie. Vous pouvez poursuivre votre démarche personnelle ou décider d'aller voir un praticien.

À LIRE



Test extrait de l'ouvrage *Addictions. Manuel de premiers secours* du Pr Amine Benyamina, éd. Marabout, 368 pages, 19,90€.

Psychiatre spécialisé en addictologie, l'auteur voit les addictions se multiplier. Sans culpabilisation, il propose, pour chacune d'entre elles, une méthode et des protocoles pour se préparer, renforcer sa détermination, maintenir le cap et parvenir à s'en libérer. Il donne également des conseils aux proches (et notamment, pour les écrans, aux parents). Un guide bienveillant pour un soutien efficace.

Évaluez votre niveau de stress

Considéré comme le mal du siècle, le stress est inhérent à la vie, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. Et ses excès ont des effets négatifs sur la santé.

Le stress est ainsi impliqué dans un tiers des infarctus, fait vieillir les artères et augmente la tension artérielle... Il perturbe aussi (parfois lourdement) le sommeil, et accentue les comportements délétères comme la consommation de tabac et d'alcool. Épuisant, il réduit l'activité physique (au profit de la sédentarité) et la vie sociale... Les risques vont de la prise de poids, douleurs diverses, jusqu'à l'incident cardiaque, mais aussi la dépression, l'isolement, le burn-out... Faites ces tests et si vous vous situez en « zone rouge », ne restez pas seul et faites-vous aider.

AU TRAVAIL

1 Le vécu

- Êtes-vous globalement satisfait de votre travail ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Avez-vous de bonnes relations avec les autres dans votre entreprise ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Avez-vous des retours positifs ou négatifs sur le résultat de votre travail ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Vous sentez-vous entouré dans votre travail ?
☐ **Oui** ☐ **Non**

3 L'organisation du travail

- Vos horaires de travail vous conviennent-ils ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Avez-vous le sentiment d'avoir le temps de bien faire votre travail ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Vous donne-t-on les moyens de vous adapter ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Êtes-vous libre de vous organiser ?
☐ **Oui** ☐ **Non**

2 L'entreprise

- Votre entreprise se porte-t-elle bien ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- L'ambiance est-elle bonne ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Y a-t-il peu d'absences ?
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Y a-t-il peu de départs ?
☐ **Oui** ☐ **Non**

4 Les signes

Vous sentez-vous concerné par...

- La fatigue
☐ **Oui** ☐ **Non**
- Les troubles du sommeil
☐ **Oui** ☐ **Non**
- L'augmentation de la consommation de tabac et d'alcool
☐ **Oui** ☐ **Non**
- La somatisation (vos tracas vous causent des maux physiques)
☐ **Oui** ☐ **Non**

Résultats : Si vous avez une majorité de « non » sur les trois premiers thèmes et de « oui » sur le quatrième, votre niveau de stress est élevé. N'hésitez pas à en parler à un médecin du travail ou à votre médecin traitant.



0
JAMAIS

1
UN PEU

2
SOUVENT

3
CONTINUUELLEMENT

À LA MAISON

• Je vieillis vite	0	1	2	3
• Je panique	0	1	2	3
• Je suis à fleur de peau	0	1	2	3
• Je suis déprimé(e)	0	1	2	3
• Je m'isole	0	1	2	3
• J'ai perdu le désir d'apprendre	0	1	2	3
• Je fuis tout ce que je peux fuir	0	1	2	3
• J'ai un sentiment de vide	0	1	2	3
• Je n'ai plus le goût de faire quoi que ce soit	0	1	2	3
• Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats	0	1	2	3
• Je ne me reconnais plus	0	1	2	3
• J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé	0	1	2	3
• Je suis désespéré(e)	0	1	2	3
• Je suis au bout du rouleau	0	1	2	3
• J'ai des idées suicidaires	0	1	2	3
TOTAL				

Résultat : Si vous avez entouré des réponses 2 ou 3 pour l'un ou l'autre des symptômes, votre niveau de stress est élevé. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



À LIRE

Ces tests (le premier ayant été réalisé par la Fédération Française de Cardiologie) sont extraits de l'ouvrage *Votre ordonnance antistress pour protéger votre cœur*, Dr Pierre Setbon, cardiologue (avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt), éd. Leduc, 240 pages, 19,90 €.

Cet ouvrage de spécialiste, fait le point sur un mal trop souvent négligé, mais sait rester très accessible et bienveillant. Quels signaux écouter ? Comment agir efficacement ? Quand consulter ? Toutes les réponses figurent dans cette boîte à outils simple et concrète qui fait le tour des solutions pour ne plus se laisser dévorer et garder un cœur vaillant.

Découvrez votre chronotype

Ce test vous aidera à déterminer votre chronotype, c'est-à-dire votre tendance naturelle à dormir et à être actif à différents moments de la journée. Ours, lion, loup ou dauphin, découvrez votre personnalité du sommeil en répondant aux questions suivantes.

1 Quel est votre moment préféré pour être actif ou productif ?

- ☐ **a** En matinée, dès le lever du soleil
- ☐ **b** En fin de matinée ou début d'après-midi
- ☐ **c** En soirée ou tard dans la nuit
- ☐ **d** Ça dépend, je n'ai pas de moment fixe

2 Comment vous sentez-vous au réveil, sans radio-réveil ?

- ☐ **a** Plein d'énergie et prêt à démarrer la journée
- ☐ **b** Plutôt bien, mais pas immédiatement
- ☐ **c** Très fatigué, j'ai des difficultés à me lever tôt
- ☐ **d** Souvent groggy, même après plusieurs heures de sommeil

3 Quelle est votre relation avec les siestes ?

- ☐ **a** Inexistante, je n'en ressens pas le besoin
- ☐ **b** Épisodique, pour recharger brièvement les batteries
- ☐ **c** Fusionnelle, j'adore la sieste l'après-midi
- ☐ **d** Complexe, j'aimerais en faire mais je dors rarement facilement

4 Comment décririez-vous votre sommeil ?

- ☐ **a** Long et profond, je dors comme une pierre
- ☐ **b** Suffisant et assez régulier
- ☐ **c** Court et souvent irrégulier, j'aime veiller tard
- ☐ **d** Léger et souvent perturbé, je me réveille plusieurs fois

5 Comment réagissez-vous à un emploi du temps chargé ?

- ☐ **a** J'organise tout tôt pour éviter d'être débordé
- ☐ **b** Je gère bien, mais j'aime des pauses régulières
- ☐ **c** Je procrastine et travaille mieux sous pression le soir
- ☐ **d** Je peine à suivre un rythme stable

6 Quand aimez-vous vous coucher ?

- ☐ **a** Tôt, généralement avant 22 heures
- ☐ **b** Assez tôt, mais sans horaire strict
- ☐ **c** Tard, souvent après minuit
- ☐ **d** Cela varie, parfois tôt, parfois tard

Résultats

Majorité de réponses A



Vous êtes du type lion.

Les lions sont des lève-tôt, plus actifs le matin, frais et alertes au saut du lit. Efficaces dès l'aube, ils accusent le coup dans l'après-midi et le soir... il n'y a plus personne ! Ils représentent 20 % de la population, souvent des sportifs matinaux et acharnés de travail.

Majorité de réponses B



Vous êtes du type ours.

Les ours, soit 50 % de la population, suivent le rythme naturel du soleil. Productifs le matin (un peu moins pendant l'après-midi), ils dorment souvent bien (et ont besoin de leurs 8 heures quotidiennes), et souvent un peu moins en été qu'en hiver. Leurs horaires idéaux ? 23 h-7 h !

Majorité de réponses C



Vous êtes du type loup.

Les loups sont des noctambules et des couche-tard, qui se réveillent spontanément autour de 9h30 : la sonnerie du réveil est souvent une torture ! Peu efficaces le matin, ils se rattrapent entre midi et deux, en fin de journée et en soirée. Ils représentent 20 % de la population, dont un grand nombre de personnes hypersensibles et d'artistes.

Majorité de réponses D



Vous êtes du type dauphin.

Les dauphins, les moins nombreux (10 % de la population) dorment peu ou mal, avec un sommeil léger, agité et irrégulier car une partie de leur cerveau reste en éveil. S'ils tiennent bien le matin et en fin de journée, l'après-midi est souvent synonyme de coup de barre. Parmi eux, bon nombre d'anxieux.

À LIRE



Test extrait de l'ouvrage *Bonne nuit ! Les secrets d'un sommeil profond et réparateur* de Stanislas Gusman, éd. Leduc, 192 pages, 19,90 €.

Journaliste à l'émission "Bel & Bien", l'auteur explique quelles mauvaises habitudes perturbent nos nuits... et surtout, détaille tout ce qui peut nous aider. Du contenu de notre assiette à la lumière, des étirements doux à la bonne literie, des plantes à l'art de la sieste, ce guide pratique a bénéficié des informations des plus grands spécialistes du sommeil.



Êtes-vous météo-sensible?

Vous êtes aux anges quand le soleil brille et au fond du trou quand la pluie s'annonce? Répondez aux questions et calculez le nombre de points correspondant à votre météo-dépendant.

1 Quel est votre sexe?
Homme..... **1** Femme **4**

2 Quel est votre âge?
Moins de 20 ans **3**
20 à 30 ans **2**
31 à 40 ans **1**
41 à 50 ans **2**
51 ans et plus **3**
60 à 70 ans **4**
Plus de 70 ans **5**

3 Avez-vous des douleurs dans les articulations lors d'un changement de temps?
Oui 4 Non 2

4 Transpirez-vous facilement en été ou en faisant du sport?
Oui 2 Non 0

5 La couleur du ciel joue-t-elle sur votre moral?
Oui 2 Non 0

6 Faites-vous moins d'activité dès qu'il pleut?
Oui 3 Non 0

7 Sortez-vous même lorsque la température est négative?
Oui 1 Non 3

8 Êtes-vous une personne émotive, nerveuse?
Oui 2 Non 1

9 Dormez-vous davantage en hiver?
Oui 2 Non 0

10 Êtes-vous d'humeur changeante, voire parfois irritable?
Oui 1 Non 0

11 Êtes-vous timide?
Oui 2 Non 0

12 Êtes-vous contemplatif?
Oui 1 Non 0

13 Aimez-vous chanter ou jouer de la musique?
Oui 2 Non 0

14 Vous faut-il toujours une activité car vous ne tenez pas en place?
Oui 3 Non 1

15 Ouvrez-vous les volets dès que vous êtes réveillé?
Oui 2 Non 1

16 Avez-vous un baromètre chez vous?
Oui 2 Non 1

17 Chauffez-vous toujours beaucoup votre logement?
Oui 2 Non 0

À LIRE



Test extrait de l'ouvrage *Sommes tous météo-sensibles* de Louis Bodin, éd. J'ai Lu, 224 pages, 7,20 €. Ingénieur-prévisionniste-météorologue (et présentateur météo), Louis

Bodin est bien placé pour remarquer

Résultats

De 8 à 16 points Vous êtes imperméable à la météo. Vous affrontez les éléments naturels avec la même constance. Et surtout la météo n'a aucune influence sur votre emploi du temps. Quelles que soient les conditions, vous vous en tenez à votre programme. Tout au plus regardez-vous la météo quand elle peut mettre votre sécurité en jeu.

De 17 à 24 points La météo n'est pas au centre de vos préoccupations. Vous regardez les bulletins météo pour savoir comment vous habiller. Vous n'allez pas changer votre programme mais vous vous préparez psychologiquement aux conditions que vous allez rencontrer. Vous avez vos préférences en matière de lumière et de températures. Vous êtes sensibles à votre environnement.

De 25 à 32 points Vous êtes météo-réceptif. Vous aimez connaître le temps qu'il fait et qu'il fera. Vous êtes sensible aux changements de temps. Quand elle est excessive, la météo peut vous agacer ou vous irriter. Vous vous adaptez aux conditions même si vous restez maître de vos décisions. Votre corps peut réagir par des douleurs à des changements brutaux de températures, de pression, ou d'humidité. La météo est votre amie et vous cherchez l'harmonie avec elle.

33 points et plus Vous êtes météo-dépendant. Vous ne faites rien sans avoir regardé la météo. Elle joue directement sur votre humeur. Deux jours de temps gris vous rendent irritable. Votre corps réagit immédiatement à tout changement météo. Vous souffrez du froid, des conditions humides, ou du ciel uniformément gris. Mais de belles conditions météo peuvent également vous transcender. La lumière du soleil vous réjouit et une douce chaleur vous rend altruiste et disponible. En fait, la météo accompagne vos humeurs, votre moral, et la santé de votre organisme.

combien la météo influe sur notre humeur, nos comportements et notre santé. Son livre fait le point sur les connaissances et études sur le sujet et offre quantité d'anecdotes étonnantes. Il raconte aussi combien elle compte et à quel point elle « marque » parfois les esprits.

Connaissez-vous bien votre corps?

Jouez au docteur et enquêtez sur les mystères que cache votre organisme.

1 Nos yeux sont capables de distinguer de très nombreuses nuances de couleurs. Combien ?

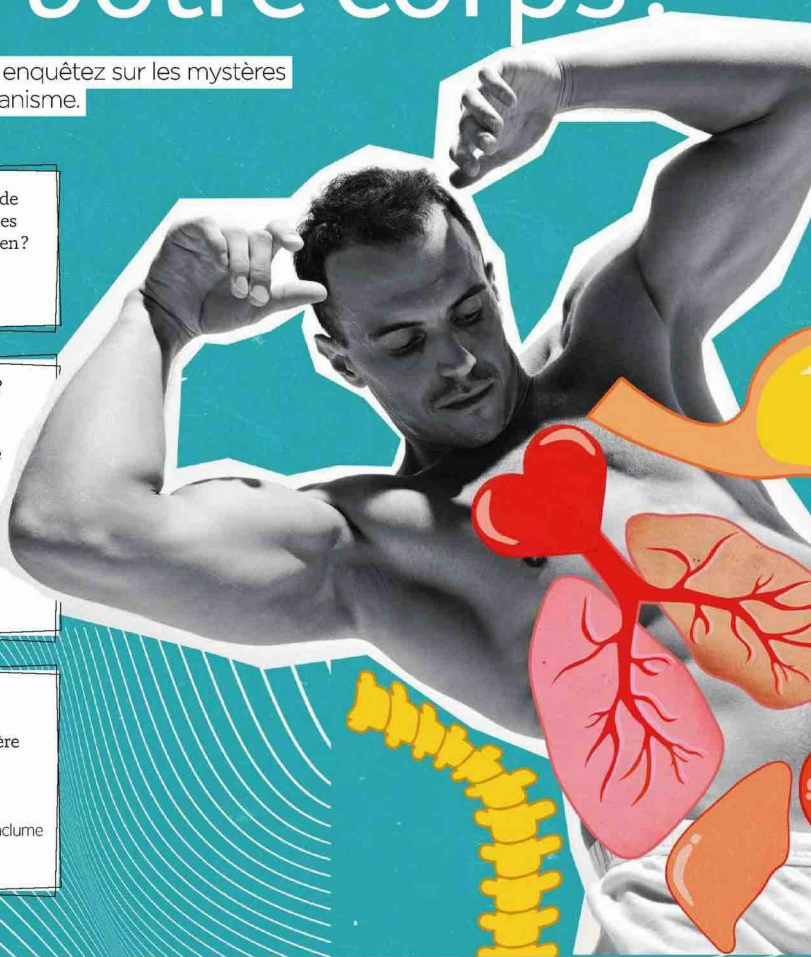
- ☐ a Plus de 10 000
- ☐ b Plus de 50 000
- ☐ c Plus d'un million

2 Qu'est-ce que le fundus ?

- ☐ a Un « cul-de-sac » en haut de l'estomac destiné à stocker l'air quand on mange
- ☐ b Une glande salivaire, située au fond de la bouche, de chaque côté des maxillaires
- ☐ c Un entrelacement des intestins situé juste avant le colon

3 Comment se nomment les petits os qui assurent la transmission des sons derrière le tympan ?

- ☐ a Le marteau, la faucille et l'enclume
- ☐ b L'étrier, le marteau et l'enclume
- ☐ c L'étrier, l'astragale et le scaphoïde



4 Si on les mettait bout à bout, nos vaisseaux sanguins mesureraient :

- ☐ a 5 000 km
- ☐ b 100 000 km
- ☐ c 500 000 km

5 Où se trouvent plus de la moitié des os du corps ?

- ☐ a Dans le dos
- ☐ b Dans les jambes
- ☐ c Dans les pieds et les mains

6 Le plexus est un réseau nerveux situé derrière l'estomac. Pourquoi dit-on qu'il est « solaire » ?

- ☐ a Parce qu'il se dilate sous l'effet des UV de la lumière
- ☐ b Parce que ses branches nerveuses sortent de la colonne vertébrale dans toutes les directions
- ☐ c Parce qu'il est composé de tissus clairs qui, au microscope, présentent des reflets presque dorés

7 Une équipe canadienne de chercheurs a analysé l'urine, et elle y a comptabilisé...

- ☐ a 209 composés
- ☐ b 1847 composés
- ☐ c 3079 composés

8 Petits, nos trous de nez ? Et pourtant, il y circule chaque jour...

- ☐ a 1000 litres d'air
- ☐ b 5000 litres d'air
- ☐ c 20 000 litres d'air

9 Que trouve-t-on en plus grande quantité dans le cerveau ?

- ☐ a De l'eau
- ☐ b Des lipides (graisses)
- ☐ c Des glucides (sucres)

10 Quelle est l'articulation la plus complexe du corps ?

- ☐ a La cheville
- ☐ b Le poignet
- ☐ c L'épaule

11 Dans quelle région du tube digestif la flore bactérienne est-elle la plus importante ?

- ☐ a Le gros intestin
- ☐ b L'intestin grêle
- ☐ c L'estomac

12 Combien pèse au total notre peau ?

- ☐ a 1,5 kg
- ☐ b 4 kg
- ☐ c 6,5 kg

Réponses

1/c. Les yeux perçoivent plus d'un million de nuances de couleurs.

Pour certains, jusqu'à 100 millions ! Ces « super visionnaires » sont souvent des femmes, et leur rétine contiendrait 4 types de cônes (cellules spécialisées responsables de la vision des couleurs) au lieu de 3 habituellement. **2/a.** Cette poche, partie la plus haute de l'estomac, concentre l'air avalé en mangeant, et stocke les aliments avant leur digestion. **3/b.** On parle de la « chaîne des osselets ». Leur nom vient de leur ressemblance avec ces outils !

4/b. À l'âge adulte, la longueur des vaisseaux sanguins mis bout à bout oscille entre 90 000 et 100 000 km, soit 2 fois le tour de la terre !

5/c. On dénombre 27 os dans chaque main et 26 dans chaque pied, soit 106 os rien que dans nos extrémités sur les 206 que nous comptons au total. **6/b.** On l'appelle aussi plexus coeliaque car il innerve les organes de la cavité abdominale. **7/c.** On y retrouve, outre les minéraux dont le corps se débarrasse, des déchets du métabolisme, quelques bactéries, des traces de nos produits cosmétiques, mais aussi des médicaments ou des drogues consommés. Un vrai livre ouvert qui raconte notre vie !

8/c. L'équivalent de 100 baignoires remplies (d'air !) circule chaque jour dans nos fosses nasales, alors que celles-ci n'ont un volume que de 8 ml, soit celui d'une petite tasse à café ! **9/a.** Il y a 77 % d'eau dans le cerveau. S'y ajoutent 11 % de lipides, 8 % de protéines, 2 % de substances organiques solubles, 1 % de glucides et 1 % de sels minéraux. **10/c.** C'est en effet la seule articulation qui peut bouger dans 3 axes différents !

11/a. L'estomac n'a pas de flore (son contenu est trop acide), et l'intestin grêle n'en a que très peu. La quasi-totalité de notre microbiote intestinal réside dans le gros intestin, plus particulièrement dans le colon. **12/b.** Derme et épiderme forment ainsi ensemble l'organe le plus lourd de notre corps !

Seulement 53 % des femmes et 71 % des hommes (de 18 à 74 ans) atteignent les recommandations officielles d'activité physique. Et vous? Plutôt athlète du quotidien, voire stakhanoviste de l'effort physique ou champion... du canapé et adepte de l'économie de mouvement? Faites le test!

Quel sportif êtes-vous?

1 Vous faites du sport:

- ☐ a S'il s'en fait beau
- ☐ b Si votre emploi du temps vous le permet
- ☐ c Très souvent, quoi qu'il arrive
- ☐ d Dans vos pires cauchemars

2 Le sport, pour vous, c'est:

- ☐ a Nécessaire
- ☐ b Une corvée
- ☐ c Un vrai plaisir
- ☐ d Une perte de temps

3 Vous aimez l'eau:

- ☐ a Tiède, sous la douche
- ☐ b En piscine, à la plage, en rivière
- ☐ c Dans un verre avec des glaçons
- ☐ d Celle de la mer en été

4 Vous êtes satisfait après une séance de sport car:

- ☐ a Ce qui est fait n'est plus à faire
- ☐ b Vous avez dépassé vos limites
- ☐ c Vous avez tenu vos objectifs
- ☐ d Vous vous êtes ménagé

5 Parmi les opinions suivantes sur les sports de compétition, laquelle vous correspond le mieux?

- ☐ a « L'important c'est de participer »
- ☐ b « C'est l'occasion de mesurer ses progrès »
- ☐ c « C'est bien pour les autres »
- ☐ d « C'est le seul moyen de se dépasser »

DU SPORT... MAIS COMBIEN?

Pour un adulte (18-64 ans), l'OMS recommande de pratiquer:

- **au moins 150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité « modérée »** (qui accélère légèrement la fréquence cardiaque et la respiration, et provoque un léger essoufflement: on peut parler, mais pas chanter);
- **ou 75 à 150 minutes par semaine d'une activité physique d'intensité « soutenue »** (qui provoque une accélération du rythme cardiaque et de la respiration plus importante, un essoufflement plus fort, qui ne permet plus d'avoir une conversation).
- **ou une combinaison équivalente des deux tout au long de la semaine.**

Le + conseillé pour augmenter ses bénéfices sur la santé:

des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue, faisant travailler les principaux groupes musculaires (gymnastique, pompes, haltères...) au moins deux fois par semaine.

6 Pour vous, le club de sport idéal est:

- ☐ a Celui qui propose des cours tous les soirs et des compétitions le week-end
- ☐ b Celui où il y a la meilleure ambiance
- ☐ c Celui où vont tous vos amis
- ☐ d Celui où l'entraînement est régulier et bien encadré



Résultats

Reportez vos réponses en entourant les symboles correspondants dans le tableau ci-dessous et comptabilisez leur nombre.

Q	a	b	c	d
1	◆	★	■	●
3	★	●	■	◆
2	★	■	●	◆
4	●	■	★	◆
5	◆	★	●	■
6	◆	★	●	★
7	■	●	★	◆
8	★	■	●	◆



7 Après 100 m de course, vous vous dites :

- ☐ **a** « Je suis bien parti pour battre mon record »
- ☐ **b** « Bon sang, quelle corvée ! »
- ☐ **c** « Ça fait du bien de se défouler »
- ☐ **d** « Il faut que je rachète du fromage »

8 Pour vous, l'activité estivale idéale c'est :

- ☐ **a** Une randonnée à la campagne
- ☐ **b** Une journée VTT-escalade dans le Verdon
- ☐ **c** Une menthe à l'eau devant le Tour de France
- ☐ **d** Farniente et sieste dans un hamac

Vous obtenez un maximum de ■

Vous êtes un sportif passionné

Le sport, c'est vital pour vous. Plus qu'un plaisir, c'est presque un besoin et une journée sans bouger suffit à perturber votre humeur. Profitez de cet engouement pour améliorer vos performances. Il suffit pour cela de bien espacer vos séances. En effet, de 12 à 24 heures après un exercice de vitesse, de 24 à 48 heures pour un sport en résistance (musculature) et de 48 à 72 heures pour l'endurance (course de fond), votre corps est en phase de surcompensation et réagit à l'agression que constitue l'effort imposé. En programmant une autre séance dans ce laps de temps, vous ne pousserez vos limites qu'un peu à chaque fois. Mais gare au surentraînement. Demandez l'avis d'un coach.

Vous obtenez un maximum de ★

Vous êtes un sportif appliqué

Le sport, pour vous, c'est du sérieux. Que ce soit pour rester en bonne santé, maigrir ou vous défouler, vous faites preuve d'assiduité et de motivation. Afin d'obtenir les meilleurs résultats, choisissez l'activité la mieux adaptée à vos objectifs. Pour la santé, une activité d'endurance comme le running, le vélo, la marche rapide, la natation ou la danse. Pour sculpter votre silhouette, danse, natation, fitness et musculation. Attention cependant à ne pas en faire une contrainte. À l'origine, le mot sport vient de l'ancien français « desport » : c'est-à-dire divertissement !

Vous obtenez un maximum de ◆

Vous êtes un sportif dilettante

Pas question d'en faire une contrainte. Pourtant, quelles que soient vos raisons de pratiquer, fréquence et régularité sont les clés du succès. Et de la sécurité. Les sportifs du dimanche se lançant sans entraînement dans un footing ou un match de foot sont les plus exposés aux tendinites, entorses, ou pire, à l'accident cardiaque.

À partir de 40 ans, un bilan médical et un test d'effort s'imposent avant de s'y remettre. Si c'est la motivation qui pêche, essayez les sports d'équipe. Vos partenaires deviendront des amis. Et évitez les sports qui fournissent une raison de se défilier comme le tennis en pleine chaleur, lorsque les courts sont à l'autre bout de la ville.

Vous obtenez un maximum de ●

Vous êtes un sportif réfractaire

Le sport et vous, ça fait deux. Au risque de passer pour paresseux, s'il y a moyen d'y couper, vous le trouverez ! Peut-être avez-vous une vision déformée ? Le sport n'est pas que souffrance et discipline. Ceux qui le pratiquent sans obsession y trouvent une occupation distrayante, du plaisir, de la convivialité. Sans oublier qu'il ne donne pas seulement des muscles. Sa pratique régulière stimule la croissance de nouveaux neurones dans des zones du cerveau liées à la mémoire, à l'humeur et à l'attention. L'ensemble du cerveau est aussi mieux irrigué, mieux oxygéné, mieux nourri. Bref, tout ce qu'il faut pour être plus intelligent.

Que dit votre assiette?



Une « bonne alimentation »

couvre nos besoins nutritionnels, apporte de l'énergie, limite les substances nocives (comme les additifs) ainsi que les excès, notamment de sucres et de graisses.

Pour beaucoup d'entre nous, l'équilibre alimentaire est un Graal difficile voire impossible à atteindre. L'acte pourtant simple de manger est en réalité assez complexe: on ne mange pas toujours par faim (ce « feu intérieur » qui traduit le fait que l'organisme a besoin d'énergie), parfois par simple réflexe, par ennui, par habitude sociale, ou pour tenter d'apaiser ses émotions ou de chasser notre stress... Notre alimentation est aussi fonction de nos goûts, de notre éducation, de notre temps et implication, de notre budget. Pour essayer d'en savoir un peu plus, et d'améliorer votre façon de manger, faites nos tests !

PARTIE 1 MANGEZ-VOUS BIEN ?

1 Vous mangez devant un écran ou répondez au téléphone pendant les repas...

- ☐ **a** Tous les jours
- ☐ **b** Parfois
- ☐ **c** Jamais

2 Repas rapide à l'extérieur, vous optez plutôt pour :

- ☐ **a** Burger-frites et milk-shake
- ☐ **c** Jambon-beurre, yaourt et pomme
- ☐ **b** Barquette de carottes râpées, puis éclair au chocolat !

3 Votre dîner type du samedi soir

- ☐ **c** Gratin de pâtes et salade de fruits
- ☐ **b** Plateau de fromages/charcuteries et verre de vin
- ☐ **a** Raclette et mousse au chocolat

4 Vos laitages habituels :

- ☐ **c** Yaourt, fromage blanc, toujours nature
- ☐ **b** Aux fruits, sinon rien
- ☐ **a** Crème vanille ou liégeois au chocolat

5 Vous et les légumes...

- ☐ **c** Une grande histoire d'amour : 5 par jour minimum
- ☐ **b** Une obligation, mais vous avez du mal à varier
- ☐ **a** Une punition... ou alors en gratin ou avec de la mayo !

6 La dernière fois que vous avez mangé des frites ou des chips :

- ☐ **a** Ce midi ou hier
- ☐ **b** Il y a plus d'une semaine
- ☐ **c** Aucun souvenir !

3 Français sur 4 déclarent faire attention à l'équilibre de leurs repas.

45%

des Français font confiance aux applications spécialisées comme OpenFoodFacts ou Yuka.

Source : Universcience, Baromètre de l'esprit critique 2025.

7 Qu'achetez-vous comme pain ?

- ☐ **a** De la baguette bien blanche
- ☐ **c** Surtout du pain de mie
- ☐ **b** Du pain complet ou aux céréales

8 Les aliments ultra-transformés...

- ☐ **a** Vous êtes accro
- ☐ **b** Vous vous surveillez
- ☐ **c** Vous les fuyez

9 Vous fiez-vous au Nutri-score ?

- ☐ **a** Le nutri-quoi ?
- ☐ **b** Oui, parfois
- ☐ **c** Oui, beaucoup

10 Dans un magasin de surgelés, vous achetez surtout :

- ☐ **a** Des quiches, glaces, desserts et pommes noisettes
- ☐ **b** Des plats préparés à réchauffer
- ☐ **c** Des légumes coupés, filets de poisson

11 Quelle est votre consommation de sodas ?

- ☐ **a** Quasiment nulle
- ☐ **b** Assez élevée, mais vous les choisissez light
- ☐ **c** Assez élevée, c'est votre boisson favorite

12 La salade verte...

- ☐ **b** Souvent, mais flemme de faire la vinaigrette (vous l'achetez déjà préparée)
- ☐ **a** Jamais, vous n'appréciez pas
- ☐ **c** Quasiment tous les jours, en changeant selon la saison

Majorité de A

Aïe ! Vous aimez le gras, le fast-food, le sucre, le mou et rassurant, évitez scrupuleusement le « nature » ou la verdure, et ne prêtez pas du tout attention à votre équilibre alimentaire. Si cette alimentation vous fait plaisir et vous réconforte, elle risque pourtant fort de vous entraîner vers le surpoids et les problèmes de santé. Un petit effort pour faire mieux sans vous brider complètement ?

Majorité de B

Peut mieux faire : vous faites clairement des efforts pour bien manger, essayez de corriger le contenu de votre assiette, mais pas manque de temps ou de connaissances, vous faites tout de même pas mal d'erreurs alimentaires. Courage, vous pouvez vous améliorer, et même y prendre plaisir. Souvent, bien manger est un apprentissage qui prend du temps.

Majorité de C

Soit vous aimez spontanément les produits simples et sains, soit vous êtes tout simplement vigilant et voulez bien vous nourrir, en évitant le trop gras, le tout-prêt, les sodas et les frites. Continuez, sans oublier de mettre de la saveur dans votre cuisine pour que manger ne soit pas seulement efficace, mais aussi agréable !

●●● Suite du test

53% pensent que les compléments alimentaires compensent une mauvaise alimentation.

PARTIE 2 QUELLES SONT VOS CONNAISSANCES EN NUTRITION ?

1 On sait qu'ils sont gras, mais les fromages apportent aussi des protéines ! Lesquels en contiennent le plus ?

- ☐ **a** Le roquefort et la fourme d'Ambert
☐ **b** Le parmesan et la mimolette vieille
☐ **c** La mozzarella et la feta

2 Classez ces 5 fruits du moins sucré au plus sucré :
 • Fraise • Myrtille • Pêche • Cerise • Pastèque

3 Quel est l'aliment le plus riche en fer ?

- ☐ **a** Le boudin noir
☐ **b** L'épinard
☐ **c** La moule

4 Combien y a-t-il de sucre dans une canette (33 cl) de Coca ?
☐ **a** 12 g ☐ **b** 26 g ☐ **c** 33 g

5 La graine oléagineuse la plus riche en protéines est :

- ☐ **a** La cacahuète
☐ **b** La pistache
☐ **c** La noix du Brésil

6 Classez ces viandes en fonction de leur quantité croissante de graisses :
 • Blanc de poulet • Cuisse de poulet • Bavette • Entrecôte • Foie de veau • Gigot d'agneau • Escalope de veau • Filet mignon

7 Le sucre "blond" c'est...

- ☐ **a** Du sucre de canne
☐ **b** Du sucre non raffiné
☐ **c** Du sucre blanc coloré

8 Le meilleur moyen de savoir si un aliment est ultra-transformé ?

- ☐ **a** Regarder le Nutri-Score
☐ **b** Lire l'étiquette d'ingrédients
☐ **c** Lire les allégations nutritionnelles

9 Quand on tolère mal le lactose, on peut quand même manger (plusieurs réponses possibles) :

- ☐ **a** Du beurre
☐ **b** Du fromage blanc
☐ **c** Des yaourts
☐ **d** Des fromages à pâte dure
☐ **e** Du fromage de chèvre



10 Classez ces 6 fruits par teneur croissante en vitamine C (pour 100g) :

- Orange • Mangue • Fraise • Kiwi • Banane • Abricot

11 Dans les sardines en boîte, on trouve une bonne quantité de (3 réponses) :

- ☐ **a** Vitamine D
☐ **b** Vitamine A
☐ **c** Oméga 3
☐ **d** Oméga 6
☐ **e** Calcium
☐ **f** Magnésium

Réponses

PARTIE 2

1/b. Ils apportent 30 g de protéines pour 100 g ; une belle portion (40 g) apporte autant de protéines que 2 œufs !

2. Fraise (5 g de sucre pour 100 g) - pastèque (6 g) - myrtille (7 à 8 g) - pêche (10 g) - cerise (15 g) ; **3/a.** Le boudin noir, fait de sang coagulé, en contient 22,8 mg/100 g (deux fois la dose journalière recommandée), alors que les épinards n'en contiennent que

2,7 mg et les moules 1,7 mg ! ; **4/c.** Et à peu près dans la plupart des sodas ! Il est recommandé par l'OMS de ne pas dépasser chaque jour la dose de 25 g de sucre total... Faites vos comptes ! ; **5/a.** Elle en renferme 26 g pour 100 g ! Mais la pistache n'est pas loin derrière avec presque 25 g ; **6.** blanc de poulet (2 g/100 g) - escalope de veau (3 g) - filet mignon de porc (4 g) - foie de veau (5 g) - cuisse de poulet et

bavette (6 g) - gigot (10 g) et entrecôte (17 g) ; **7/c.** Il est coloré... au caramel ! Et sur le plan nutritif, aucun intérêt supplémentaire, au contraire du sucre non raffiné qui contient quelques vitamines et minéraux ; **8/b.** Si la liste d'ingrédients est longue (plus de 5) ou qu'y figurent des produits que vous ne connaissez pas et n'avez pas dans votre cuisine, c'est un aliment ultra-transformé ! ; **9/a, c et d.** Le beurre ne contient

plus de lactose, les fromages à pâte dure affinés très peu, et dans les yaourts, les ferments permettent la digestion du lactose ; **10.** Abricot (5 mg) ; banane (9 mg) - mangue (36 mg) - orange (54 mg) ; fraise (59 mg) - kiwi (92 mg) ; **11/a, c et e.** Mais aussi du phosphore, des protéines, et de la vitamine B12. Malignes, économiques, et franchement bénéfiques ! ; **12/a.** Le zéro correspond à un œuf bio, le 1 à une poule élevée en plein

12 Sur la coquille des œufs, on trouve une suite de chiffres et d'indications. Que signifie le premier chiffre ?

- ☐ a Le mode d'élevage
- ☐ b L'âge (en années) de la poule qui l'a pondu
- ☐ c La provenance (par département)

13 La "bonne dose de sel" à ne pas dépasser, c'est...

- ☐ a 5 g/jour
- ☐ b 10 g/jour
- ☐ c 15 g/jour

14 Les légumineuses sont riches en... (plusieurs réponses possibles) ?

- ☐ a Fibres
- ☐ b Protéines
- ☐ c Glucides (sucres)
- ☐ d Lipides (graisses)
- ☐ e Gluten

15 Quelles huiles contiennent les meilleurs acides gras ?

- ☐ a Le tournesol et le maïs
- ☐ b L'olive et le colza
- ☐ c Le pépin de raisin et la coco

air, le 2 à une poule élevée au sol (sans extérieur) et le 3 à des poules de batterie;

13/a. Soit l'équivalent d'une cuillère à café! Attention au sel caché dans les aliments industriels, charcuteries et fromages; **14/a, b et c.** Riches en fibres (5 à 15 g/100 g) qu'on ne consomme pas assez, en glucides (11 à 17 g), elles apportent aussi des protéines (6 à 10 g) et peuvent remplacer viande ou poisson (100 g de légumineuses cuites

= 50 g de chair animale); **15/b.** L'olive (riche en acides gras Oméga 9) crue ou cuite et le colza (Oméga 3) crue.

Moins de 5 bonnes réponses. Si vous ne mangez pas très bien, c'est peut-être que vous manquez simplement de connaissances, ce qui vous pousse à faire de mauvais choix alimentaires sans vous en rendre compte. Ne nous inquiétez pas, cela s'apprend! Vous pouvez

trouver plein d'infos sur le site mangerbouger.fr

Entre 5 et 10 bonnes réponses. Pas si mal! Vous pouvez encore progresser, ce qui vous aidera à prendre votre alimentation mieux en main. Allez-y pas à pas, sans pression mais avec sérieux! **Au-dessus de 10 bonnes réponses.** Franchement bien! Si vous n'êtes pas diététicien de métier, nul doute que vous disposez tout de même d'un bon bagage nutritionnel. Mettez-le à profit!

56%



lisent régulièrement les emballages (parmi eux, 62 % regardent la liste d'ingrédients et 44 % le Nutri-score)



8 sur 10 intègrent systématiquement ou presque des fruits et légumes dans leurs repas

Source : Uniscience, Baromètre de l'esprit critique 2025.

PARTIE 3 AVEZ-VOUS LES BONS REPÈRES ?

Quand on n'a pas de balance (ou pas envie de mesurer), l'outil de référence le plus simple pour savoir combien manger est tout simplement notre main. Reliez la partie de la main à ce à quoi elle correspond.

La paume de la main

1

Les 5 doigts ensemble

2

2 premières phalanges de l'index et du majeur réunis

3

Une phalange

4

Un poing fermé

5

2 poings fermés

6

Un demi poing fermé

7

Le creux de la main

8

A La bonne ration de fromage

B Le volume d'une ration de pâtes cuites, riz, pommes de terre ou lentilles

C La dose de légumes pour un repas

D Le volume de viande ou de poisson pour un repas

E La ration de beurre pour ses tartines ou un repas

F La bonne ration d'oléagineux (noix, amandes...)

G Le nombre minimum de fruits et légumes à consommer chaque jour

H La dose maximale pour une sucrerie de fin de repas



PARTIE 3

1D - 2G - 3A - 4E - 5B - 6C - 7H - 8F

Moins de 4 bonnes réponses. Profitez de ce test pour mieux apprendre les bonnes proportions... et intégrer ces bons repères à votre quotidien! **Au-dessus de 4 bonnes réponses.** Pas mal! Maintenant, la question est: les respectez-vous ?

Comment va votre ventre ?

Vous ressentez parfois une gêne au niveau du ventre et... c'est pas du bidon ! En répondant à ce test, peut-être y verrez-vous plus clair sur son origine.

1 Si vous deviez dire là où ça fait mal ?

- ☐ a Au niveau des intestins
- ☐ b En haut de l'abdomen
- ☐ c Plutôt dans le bas-ventre

2 Durant vos règles, vous avez :

- ☐ a De l'appétit, des envies de grignoter, l'impression de gonfler de partout et pas qu'au niveau du ventre
- ☐ b Juste mal au niveau du bas-ventre pendant un ou deux jours
- ☐ c Envie de rester sous la couette, tant vos douleurs sont intenses

3 Si vous deviez décrire la personnalité de votre ventre, vous le diriez :

- ☐ a Angoissé
- ☐ b Intolérant
- ☐ c Imprévisible

4 Dans l'avion, ça plane pour vous sauf :

- ☐ a En cas de mauvaise météo et turbulences
- ☐ b Si le plateau-repas n'est ni copieux, ni à votre goût
- ☐ c Si votre ventre gonfle avec la pression en cabine

5 Et hop, vous avez le ventre en vrac ! Normal, vous avez :

- ☐ a Des soucis au travail ou à la maison
- ☐ b Trop mangé et trop bu lors des précédents repas
- ☐ c Vos règles ne sauraient tarder...

6 Vous êtes du genre :

- ☐ a Accro au travail, stressé, toujours pressé
- ☐ b La vie ne vaut d'être vécue qu'en mode "plaisir"
- ☐ c Cyclique, parfois happy et plein d'énergie, parfois down en proie aux sautes d'humeur

7 Dans votre assiette, c'est plutôt :

- ☐ a Parfois très sain et parfois la catastrophe, par exemple quand vous êtes overbooké.
- ☐ b Pas très light, vous aimez bien manger et en général, pas trop de légumes !
- ☐ c Un menu végétarien, car on vous a dit que ça aidait à diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel

8 Ballonnements, crampes et Cie... Votre ventre se manifeste le plus souvent :

- ☐ a Avant une réunion ou un rendez-vous important
- ☐ b Après une soirée festive entre amis
- ☐ c Certains jours, quand il gonfle soudainement, sans signes avant-coureurs



Vous avez une majorité de A

Votre ventre se fait du mouron.

Le stress, voilà ce qui perturbe votre ventre. Organe très innervé avec 200 000 neurones, pas étonnant que celui que l'on appelle notre deuxième cerveau réagisse mal en cas de journées-marathons, mauvaises nouvelles, ambiance survoltée... Des études ont même établi qu'un événement très stressant, passé depuis longtemps, pouvait encore avoir des répercussions sur les intestins bien après. C'est dire l'impact négatif du stress sur la sphère digestive qui s'exprime dans une somatisation au niveau de l'abdomen : estomac noué, intestins perturbés, vésicule biliaire douloureuse et enflammée... Pour apaiser son ventre, la solution consiste à apprendre à gérer son stress.

Que faire ? Lâcher-prise et détente musculaire.

- On s'inscrit au qi gong, yoga ou on essaye la sophrologie : des activités à l'action anti-cogitation reconnue. Une à deux séances par semaine, c'est bien.
- On pratique la marche active (30 minutes chaque jour), pour respirer au grand air et oxygéner son cerveau.
- On invite les aliments antistress dans son assiette (poissons gras, oléagineux, banane, chocolat noir à 70 % de cacao...) et on fait confiance aux plantes relaxantes comme la rhodiole, la valériane, le chanvre, l'aubépine (tisanes ou compléments alimentaires, que l'on trouve en pharmacie).
- On masse son ventre le soir avant de dormir avec 10 à 15 gouttes d'huile végétale (amande douce) et 4 gouttes d'huile essentielle de lavande à l'effet antalgique et calmant.

Vous avez une majorité de B

Votre ventre frise l'indigestion.

Votre système digestif a tout d'une usine à gaz. Si vos intestins ne sont pas trop à la peine, votre estomac lui, se manifeste régulièrement par des brûlures pénibles et des remontées acides consécutives à des excès alimentaires (gras, sucre, alcool), à une période de stress, à un déséquilibre de l'alimentation en lien avec des vacances, des voyages... En général, on est tenté de prendre des pansements gastriques pour soulager les symptômes de cette digestion difficile. Mauvaise idée puisque ces médicaments ne traitent pas la cause souvent liée à une mauvaise hygiène de vie qu'il suffit de modifier pour se sentir mieux.

Que faire ? Réduire les excès pour mieux digérer et remettre son foie en état.

- On réduit les apports en matières grasses, viandes rouges, produits transformés avec l'aide d'un nutritionniste pour établir des menus que l'on aura plaisir à manger.
- On renforce sa flore intestinale avec une cure de probiotiques (d'une durée minimum de deux mois) afin de restaurer ses fonctions digestives.
- On limite fortement l'alcool, par exemple en s'autorisant une à deux verres de bon vin le week-end uniquement. On boit abondamment eau, tisanes, bouillons légers... pour mettre son foie au repos.
- On mange léger le soir, en privilégiant des plats simples (ex : filet de poisson grillé et poêlée de légumes avec un yaourt au lait de coco et des tranches de mangue) plutôt que des plats en sauce, fromage et dessert gras et sucrés (type crème, pâtisserie...).

Vous avez une majorité de C

Votre ventre joue à ni oui ni non.

Une semaine, ça va, la suivante, bonjour les dégâts ! En cause, les fluctuations hormonales qui concernent majoritairement les femmes. La période prémenstruelle qui bouleverse en effet le quotidien de 70 % d'entre elles, qui se plaignent en premier lieu du mal de ventre. Ballonnements, système digestif qui tourne au ralenti sous l'effet de la progestérone, douleurs de bas-ventre plus ou moins handicapantes, sont autant de douleurs qui méritent une consultation chez le généraliste ou le gynécologue pour ne plus subir mois après mois les désagréments de cette période de cycle.

Que faire ? Accepter l'idée qu'il n'est pas normal de souffrir pendant ses règles et agir.

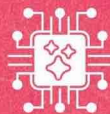
- On n'attend plus pour prendre rendez-vous chez le médecin.
- On fait une cure de phytothérapie, certaines plantes (anis, basilic tropical, sauge...) ayant des effets anti-inflammatoires et antispasmodiques qui aident à réduire les douleurs (en tisanes ou sous forme de compléments alimentaires, en pharmacie).
- On adapte son emploi du temps à l'approche de la période critique pour pouvoir se reposer un peu en cas de besoin.
- On pense oligothérapie avec le trio calcium/magnésium/potassium qui agit en synergie contre les règles douloureuses à condition d'avoir le bon dosage (on demande conseil au pharmacien).

QUE RÉVÈLE VOTRE INTELLIGENCE

Notre cerveau est une boîte à outils redoutable: logique, mémoire, intelligence... Chacun s'en sert à sa façon. Il y a ceux qui résolvent des énigmes comme on remonte une horloge, ceux qui retrouvent un souvenir en une seconde, ou qui repèrent l'intrus d'un coup d'œil. Déductions éclairs, associations fulgurantes, mémoire vive: derrière nos gestes quotidiens, des mécaniques discrètes mais puissantes sont à l'œuvre. Cette section explore ces talents de l'ombre, ces rouages mentaux qui, parfois, en disent long sur qui nous sommes.

27%

C'est la proportion de tâches actuellement effectuées par des actifs français qui pourraient être confiées à l'intelligence artificielle d'ici 2030.



3%



des collégiens français ont un niveau avancé en maths alors que la moyenne internationale se situe à 11 %, soit près de 4 fois plus!



Source : Trends in international mathematics and science study 2025.

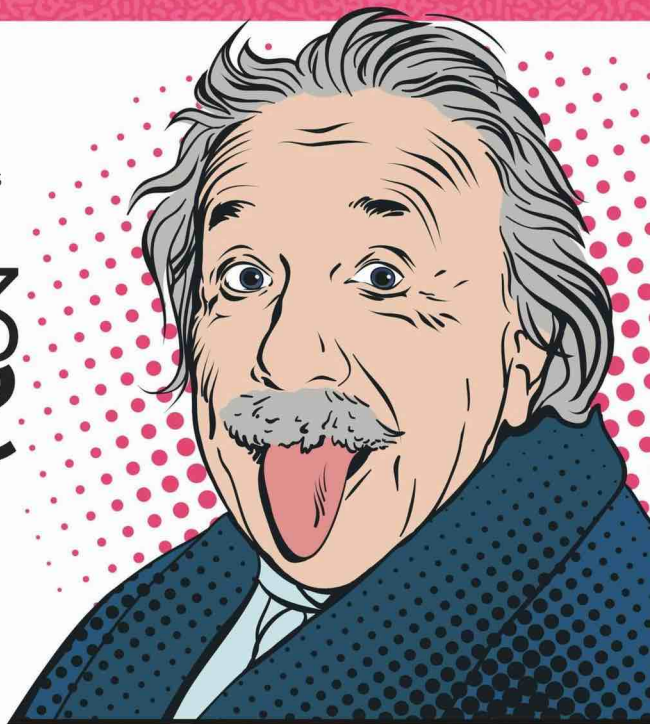


2,5 pétaoctets (ou 2,5 millions de gigaoctets), c'est l'incroyable capacité de mémoire d'un cerveau humain grâce à ses 125 trillions de synapses qui peuvent chacune emmagasiner 4,7 bits d'information.

Source : Scientific American.

Vous disposez de **90 minutes**
pour répondre aux **40 items**
de ce test qui fait appel
à la logique et aux compétences
mathématiques et spatiales.

Calculez votre QI



1 Un bidon plein contient 85 litres d'essence. Combien en contient-il après qu'on l'ait vidé de 40 % de son contenu ?

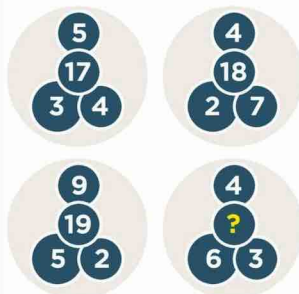
2 Quel nombre prolonge la série suivante ?

6 8 12 20 36 ?

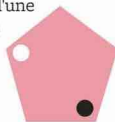
3 Quel chiffre complète cette série :

1 3 8 19 42 ...

4 Quel chiffre devrait figurer à la place du point d'interrogation ?



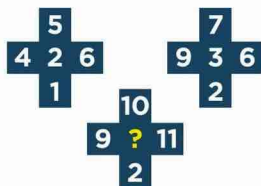
5 Si à chaque coup, le pion noir se déplace d'un angle dans le sens des aiguilles d'une montre et le blanc de deux angles en sens inverse, au bout de combien de coups seront-ils au même endroit ?



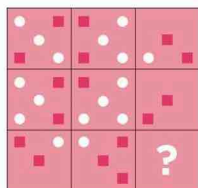
6 Quel est le point commun entre les chiffres suivants ?

9 693 48 735
1524 816

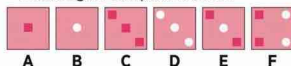
7 Quel chiffre devrait figurer à la place du point d'interrogation ?



8 Observez cette série de figures.



Quelle figure complète la série ?



9 Quel est l'intrus ?

DOITANTE SANICRE CRUYANE
CAURRE SHYNITRINCE

10 Quel est le message caché dans lettres ci-dessous ?

ESCSLEIAACIALECRAA
SAEELNFLUUEAHUCLVNT

11 Quelles lettres devraient figurer à la place du point d'interrogation ?

XVUW QONP FDCE ?SR?

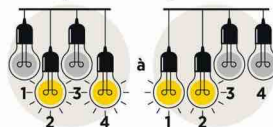
12 Quel est l'intrus ?



13 Trouvez le mot de 5 lettres en bas de la grille à partir des données suivantes : pour chaque ligne, le chiffre de gauche représente le nombre de lettres présentes dans le mot à trouver et le chiffre de droite le nombre de lettres à la même place que celles à découvrir.

2	M	T	U	E	B	0
1	T	U	B	M	R	1
4	T	A	S	L	E	3
3	R	M	B	S	E	2
4	A	R	S	E	L	0
	-	-	-	-	-	

14 L'interrupteur A peut allumer ou éteindre les ampoules 1 et 2. L'interrupteur B peut allumer ou éteindre les ampoules 2 et 4. L'interrupteur C peut allumer ou éteindre les ampoules 1 et 3. Les interrupteurs A, B et C sont utilisés l'un après l'autre, faisant passer les ampoules de...



Quel interrupteur est en panne ?

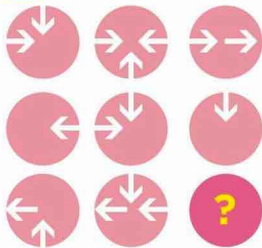
15 Compléter chaque ligne avec 2 lettres pour former un mot horizontal et, au final, un nom de métier de 10 lettres dans l'ordre de placement.

___ TRE
___ INE
___ TTE
___ ESE
___ GOT

16 Quelle est la figure à quatre places à droite de la figure juste à gauche de la figure à deux places à gauche du cœur ?



17 Observez la suite ci-dessus.



Quelle figure permet de la compléter ?



18 Paul est plus âgé que Chloé et Jérémie. Chloé est plus âgée que Lucas. Arsène est plus jeune que Jérémie et pourtant plus âgé que Lucas. Quant à Arsène, il est moins âgé que Chloé et Paul est moins âgé que Marie. Classez ces 6 personnes par ordre de naissance.

19 L'actionnaire est au salarié ce que...

Le profit est aux pertes

La paie est aux impôts

Les dividendes sont aux salaires

Les vacances sont au bureau

Laquelle de ces affirmations est vraie ?

20 $8 + 8 + 8 = 856$. Cette égalité est fausse. Comment la rendre vraie en ajoutant juste un trait vertical, horizontal ou oblique ?

- ... **21** En partant d'une lettre dans un angle et en lisant en spirale dans le sens des aiguilles d'une montre, formez un mot de 9 lettres dont 2 manquent.

U	N	I
-	E	N
R	-	F

- 22** Quelle lettre complète cette suite ?

U D T Q C ...

- 23** Parmi les groupes de lettres suivants, quel est l'intrus ?

RTUW CEFH MOPR
DGHJ KMPN ACDF

- 24** On la voit au début de la nuit, deux fois dans l'année, en fin de saison et au fond du jardin. Qui est-elle ?

- 25** Un tortillard de 250 m de long et roulant à 40 km/h doit passer sous un tunnel de 3,25 km de long. Combien de temps s'écoule-t-il entre le moment où l'avant de la locomotive entre dans le tunnel et celui où l'arrière du dernier wagon en sort ?

- 26** CAROTTE est à AGRICULTEUR ce que TRAITE est à :

BLANCHE COMPTABLE
CRÉANCIER LOYER

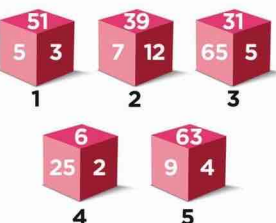
- 27** Que signifie cette suite de lettre ?

IRRVHTDQIR

- 28** Observez ces cubes.



- Quel cube remplace le point d'interrogation ?



- 29** Parmi les mots suivants, quel est l'intrus ?

ROSE MUGUET PENSÉE
FOUGÈRE CLÉMATITE

- 30** Le quadruple de x divisé par 4 vaut 7. Par conséquent, x vaut :



- 31** Un homme sort de son domicile pour faire du jogging et parcourt une certaine distance en courant à 6 km/h. Puis il rentre chez lui en marchant à 4 km/h. Quelle a été sa vitesse moyenne ?

- 32** Parmi les mots suivants, quel est l'intrus ?

TARIN NATTE FERRE
ORUSE REME



- 33** Lequel de ces mots est synonyme de « velléitaire » ?

- ☐ CAPRICIEUX
☐ HÉSITANT
☐ MALHONNÊTE
☐ RAPIDE
☐ VÉHÉMENT

- 34** Indiquez le mot de 4 lettres qui devrait se trouver dans les parenthèses.

POINT (TOLE) LAVER
RAYON (...) GODET

- 35** Si GRAND est PETIT ce que DRÔLE est à TRISTE, EAU est à MER ce que OASIS est à ... ?

DROMADAIRE PUIITS
DÉSERT SABLE

- 36** Affirmer que « les absents n'ont jamais raison » revient à dire que :

Les présents ont toujours raison
Les présents peuvent avoir raison
Les absents ont toujours raison
Qui a tort est toujours absents
Qui a raison n'est jamais absent

37 Quelles lettres manquent pour former un mot.



38 Trois frères ont mis 5 heures pour peindre un mur de 200 m². S'il avait été seul, l'aîné aurait mis 20 heures. Le cadet aurait mis moitié moins de temps que l'aîné. Combien de temps aurait mis le benjamin ?



39 Dessinez les aiguilles de la dernière pendule pour compléter cette série :



40 Trouvez les lettres manquantes.



Solutions

1. 51 litres. 40 % de 85 litres = 34 litres; 85-34 = 51 litres. **2.** 68, car chaque chiffre est le double du précédent moins 4. **3.** 89. Pour passer d'un chiffre au suivant, on le multiplie par 2 et on ajoute 1 la première fois, 2 la deuxième fois, 3 la troisième fois, etc. $42 \times 2 + 5 = 89$. **4.** 22, c'est-à-dire le produit des deux chiffres du bas plus celui du haut. **5.** 4 coups. **6.** Ils sont divisibles par 3. **7.** 4, soit le résultat de la somme des chiffres de droite et de gauche divisée par 5 mais aussi celui de la somme des chiffres du haut et du bas divisé par 3. **8.** B. **9.** Ces mots sont des anagrammes de noms de poisons (arsenic, curare, cyanure, strychnine) sauf le premier (antidote). **10.** Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse. Le message se lit à l'envers partir de la dernière lettre en bas à droite en changeant de ligne à chaque lettre. **11.** U et T. **12.** VI, le seul chiffre pair.

13. SABLE. **14.** L'interrupteur C, car actionner le A fait passer les ampoules de

Soit le résultat. Si l'interrupteur C avait fonctionné, on obtiendrait :

15. LIMONADIER.

16. Le carreau. **17.** D. **18.** Du plus âgé au plus jeune : Marie, Paul, Jérémie, Chloé, Arsène et Lucas. **19.** Les dividendes sont aux salaires. **20.** Un trait transforme un + en 4, soit $848 + 8 = 856$. **21.** Infortune.

22. S pour six, car il s'agit de la première lettre des chiffres un, deux, trois, etc.

23. DGHJ. **24.** La lettre N. **25.** La distance parcourue étant égale à la longueur du

train plus celle du tunnel, soit 3,5 km, le temps nécessaire pour que le train traverse le tunnel est égal au temps nécessaire pour parcourir 1 km ($60 \times 40 \text{ min} \times 3,5 \text{ km}$, soit 3 min 15 s. **26.** CRÉANCIER. **27.** Hier, Hervé a acheté des cuillères. **28.** Le cube 3. Pour A et B, le chiffre du haut est l'inverse du produit de ceux du bas. Pour C et D, le chiffre du haut est l'inverse de celui de gauche divisé par celui de droite. **29.** MUGUET, seul mot masculin. **30.** 7. **31.** 4,8 km/h. S'il a couru sur 3 km à la vitesse de 6 km/h, il lui a fallu 30 minutes à l'aller, et 45 min pour revenir à 4 km/h. Soit 6 km parcourus en 1 h 10, avec une moyenne de $6 \div 1,25 = 4,8 \text{ km/h}$. **32.** TARIN, anagramme de train. Les autres sont les anagrammes de membres de la famille. **33.** Hésitant. **34.** NAGE. Le mot entre parenthèses est formé de la 5^e et de la 20^e lettre du mot précédent et de la 1^{re} et 4^e lettres du mot suivant. **35.** Désert. **36.** Les absents ont toujours tort, l'affirmation ne veut rien dire d'autre. **37.** P et L. **38.** Comme l'aîné, 20 h. **39.** 6 h 30. À chaque étape, la petite aiguille recule d'une heure et la grande avance de 10 min. **40.** Q et N. En alternant d'un train à l'autre et en comptant de 5 en 5.

Calculez votre score en comptant un point par bonne réponse. Cela ne vous donne pas votre QI mais une estimation, car ce quotient dépend de la moyenne des résultats d'un grand nombre de personnes.

De 15 à 18 points

Votre intelligence générale est dans la moyenne, soit un QI situé autour de 100.

De 19 à 24 points

Vous dépassez la moyenne, soit un QI supérieur à 110.

De 25 à 30 points

Vous êtes très intelligent, votre QI avoisine 120.

De 31 à 35 points

Bravo pour cette grande intelligence qui correspond à un QI de 130.

De 36 à 40 points

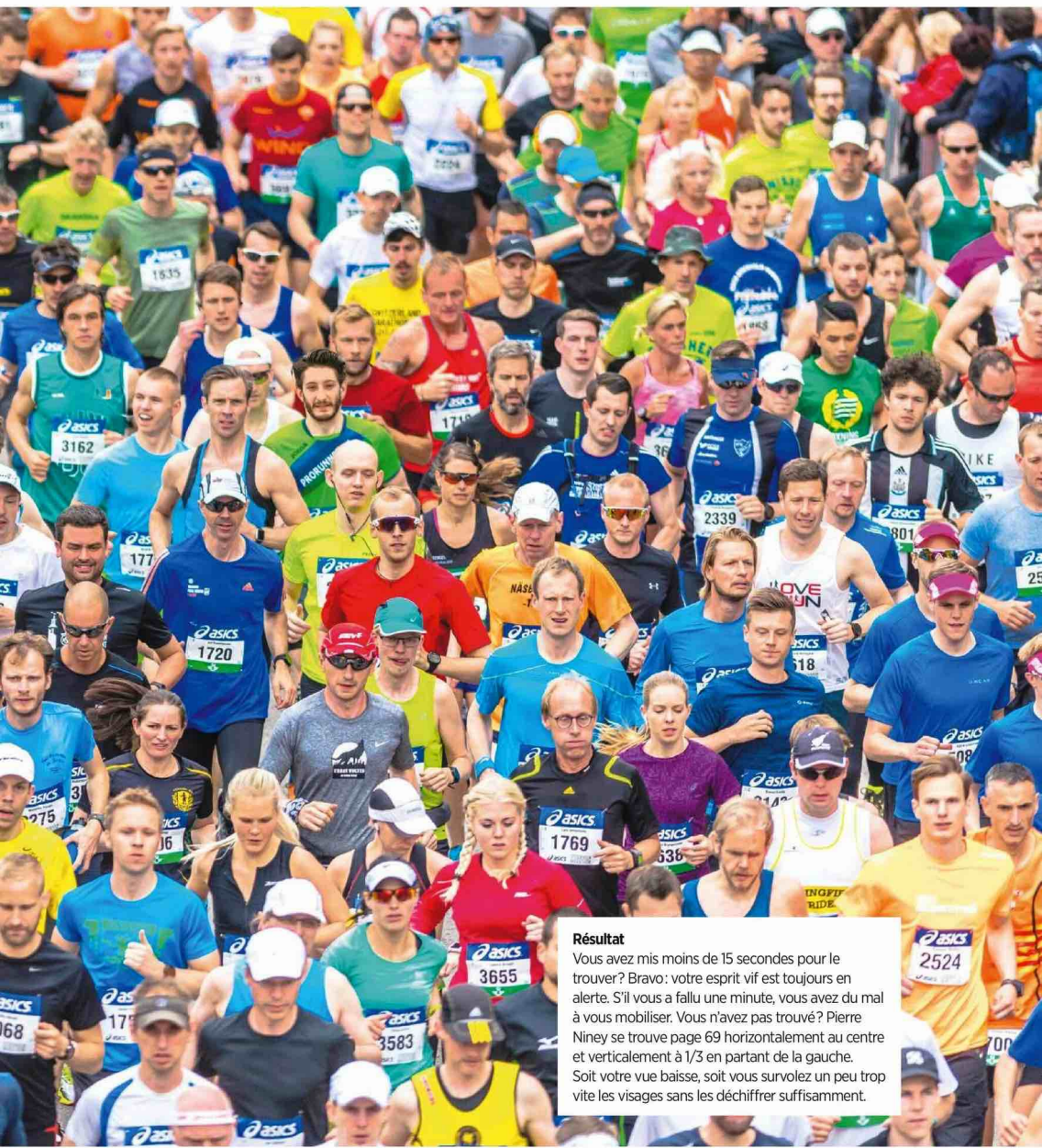
Votre QI est exceptionnel et dépasse probablement 140.

Où est... Pierre?

Réagir vite et de manière appropriée aux sollicitations de l'environnement est une qualité intellectuelle aussi précieuse que la logique ou la mémoire...

Pierre Niney s'est infiltré dans la foule. Combien de temps vous faut-il pour le dénicher sur cette photo? Top-chrono!





Résultat

Vous avez mis moins de 15 secondes pour le trouver? Bravo: votre esprit vif est toujours en alerte. S'il vous a fallu une minute, vous avez du mal à vous mobiliser. Vous n'avez pas trouvé? Pierre Ninet se trouve page 69 horizontalement au centre et verticalement à 1/3 en partant de la gauche. Soit votre vue baisse, soit vous survolez un peu trop vite les visages sans les déchiffrer suffisamment.

Intuition, imagination, perception,
rapport aux mots et aux chiffres...
Mesurez vos capacités intellectuelles
avec cette batterie de tests
psychométriques !

Et vos capacités intellectuelles?

La logique

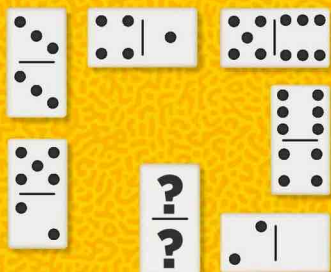
LES DOMINOS

Le but est simple, trouver le domino manquant
dans une suite en suivant une logique précise :

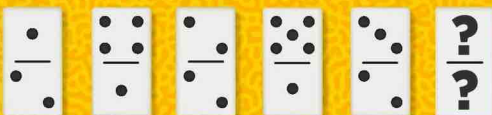
- **La logique numérique** : chaque domino représente une valeur chiffrée, et la suite obéit à une règle mathématique (addition, multiplication, etc.).
- **Logique géométrique** : on s'appuie sur la disposition visuelle des formes. La solution peut reposer sur des rotations, des symétries ou des motifs qui évoluent.

Complétez les séries de dominos suivantes.

TEST 1



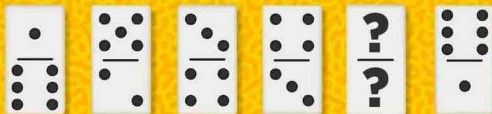
TEST 2



TEST 3



TEST 4

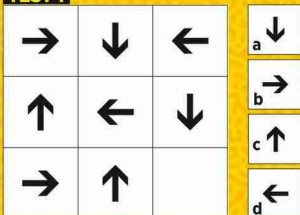


LES MATRICES

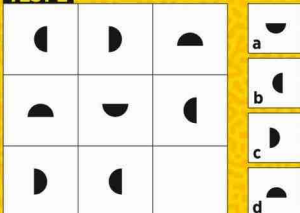
Les matrices sont des figures disposées d'une façon logique. L'intérêt de ce test, est de découvrir la logique qui lie chaque figure et ainsi trouver ce qui se cache dans la case vide.

Retrouvez la figure à placer dans la case vide.

TEST 1



TEST 2



À LIRE

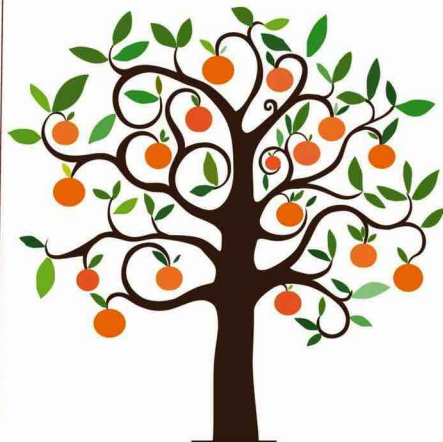


Ces tests sont extraits de l'ouvrage *Tests psychotechniques de difficulté progressive*, de Mélanie Valentin, éd. Studyrama, 344 pages, 19,90 €. Logique, mémoire, attention, organisation... tout s'entraîne ! Si ce guide s'adresse en priorité à tous ceux qui préparent un concours ou un examen avec des

tests psychotechniques, il vous sera bien utile pour entraîner votre logique, votre mémoire, votre attention et même votre sens de l'organisation à l'aide de tests en tous genres, accompagnés des méthodes et des astuces pour mieux faire ainsi que des exercices corrigés. En bonus ? Des énigmes, des jeux de mémoire et des sudokus pour progresser en s'amusant !

La concentration

Comparez ces deux dessins.
Combien trouvez-vous de différences ?



.....
différences

... Suite du test

... L'organisation

Noircissez les cases en tenant compte des informations données autour de la grille sachant que les chiffres correspondent au nombre de cases à noircir. Entre deux chiffres, il y a forcément un espace vide.

TEST 1

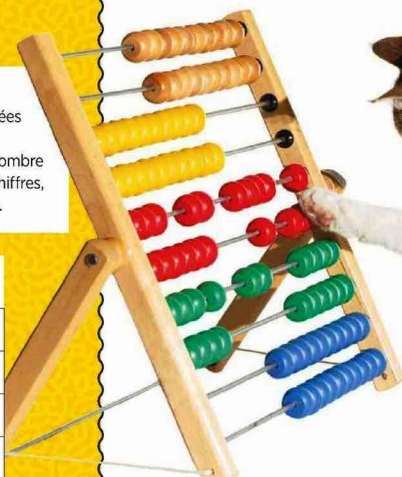
		2			2
	1	1	1	1	
1	1				
1	1				
	2				
1	1				

TEST 2

		2		1	1	1
		1	3	2	2	1
1	1	1				
2	1					
2	1					
	3					
1	2					

TEST 3

L1:1 C1:2-2
L2:1 C2:1
L3:4 C3:1
L4:1 C4:1
L5:1 C5:1



L'aptitude numérique

TEST 1

Pour le test du calcul mental, **le temps de réponse doit être rapide.**

- a. $48 + (3 \times 9) = \dots\dots\dots$ d. $36\,724 - 25\,613 = \dots\dots\dots$
b. $12 - (6 \times 2) = \dots\dots\dots$ e. $15 + 16 + 43 = \dots\dots\dots$
c. $10 \times 10 + 45 = \dots\dots\dots$

TEST 2

Parmi chaque série, **entourez le nombre** le plus grand.

a.	10 052	100 052	152	1 052	100 025
b.	0,25	0,0025	25	250	0,000025
c.	103	105	102	107	1010
d.	0,89	0,098	- 0,98	- 0,098	- 1
e.	- 1	- 10	- 0,1	- 100	- 0,01

TEST 3

Effectuez le plus rapidement possible les opérations.

- a. $426 \times 0,01 = \dots\dots\dots$ d. $10,8 \div 0,2 = \dots\dots\dots$
b. $35 \div 0,5 = \dots\dots\dots$ e. $1159,9 \times 8,6 = \dots\dots\dots$
c. $75,5 \times 63,3 = \dots\dots\dots$

L'aptitude verbale

TEST 1

Reliez chaque mot à son synonyme.

Chancré <input type="checkbox"/>	Froid <input type="checkbox"/>
Tintinnabuler <input type="checkbox"/>	Obscurcir <input type="checkbox"/>
Marmoréen <input type="checkbox"/>	Ulcère <input type="checkbox"/>
Igné <input type="checkbox"/>	Brûlant <input type="checkbox"/>
Obombrer <input type="checkbox"/>	Sonner <input type="checkbox"/>

TEST 2

Trouvez l'orthographe correcte du synonyme du mot présenté parmi les propositions.



- 1 Gagner**
☐ a Vaincre ☐ b Veindre
☐ c Vincire ☐ d Vaintre



- 2 Navire**
☐ a Batau ☐ b Batteau
☐ c Bato ☐ d Bateau



- 3 Pleurer**
☐ a Lamoier ☐ b Larmoyer
☐ c Larmmoyer ☐ d Larmmoier



- 4 Nouer**
☐ a Atacher ☐ b Ataccher
☐ c Attacher ☐ d Attaicher



- 5 Lire**
☐ a Feuilletter ☐ b Feuilletre
☐ c Feuilleter ☐ d Feuilletre

TEST 3

Faites correspondre chaque homonyme à la phrase qui convient.

- | | |
|-----------|--|
| 1. cou | a. C'est moi qui mes vêtements. |
| 2. coût | b. Hier, j'ai eu un de foudre. |
| 3. coud | c. Le de ce livre me paraît élevé. |
| 4. coup | d. Je me suis tordu le en me retournant. |
| 5. vert | e. Il y a quelques jours, je suis passé chez toi. |
| 6. verre | f. Ce de terre est bien mou. |
| 7. ver | g. Ce gazon me paraît bien |
| 8. vers | h. Ton de jus d'orange est servi. |
| 9. sang | i. Tu bon, quel est ton parfum ? |
| 10. sans | j. Mon coule dans mes veines. |
| 11. sens | k. Nous avons obtenu votes favorables. |
| 12. cent | l. toi je suis perdu. |
| 13. sceau | m. Cet athlète a fait un exceptionnel. |
| 14. seu | n. Il y a un sur cet acte. |
| 15. saut | o. Ce chien est vraiment |
| 16. sot | p. Il me faut remplir le pour finir le ménage. |

TEST 4

Trouvez le radical qui correspond aux suffixes et préfixes ci-après (le nombre de tirets correspond au nombre de lettres manquantes).

- a. CONC (.....) MET
 b. EN (.....) EUX
 c. CH (.....) TTE
 d. MAT (.....) BLI
 e. PERCE (.....) MENT

... Suite du test

Le classement

Dans ce type de test, il vous faut de la méthode et de l'organisation.

Observez la liste de ces 20 noms, classez-les et répondez aux questions.

Dans une petite ville de campagne, la secrétaire du maire doit classer par ordre alphabétique le nom des habitants. Initialement, ils sont tous originaires de la même famille. Mais avec le temps, le nom de certains s'est modifié. Le classement se fait d'abord à partir du nom de famille suivi du prénom puis, éventuellement, du surnom de la personne.

1. Albert DUPONT
2. Mais DURPONTE
3. Sylvie DUPENT
4. Joëlle DUPOINT dit Jojo
5. Geneviève DUPOINTUE
6. Christelle DUPOINT dit Dudu
7. Catherine DUPONT
8. Christine DUSPONT
9. Christelle DUPOINT dit Cricri
10. Joëlle DUPOINT dit Lafouine
11. Jean DUPONT
12. Jean DUPONT dit La Frimousse
13. Philippe DUPOIN dit Phil
14. Lucette DEPONT
15. Huguette DUPOINT
16. Jean DUPENT dit Jeanjean
17. Lucienne DUPONT
18. Adeline DUPONT
19. Gérard DUPONT
20. Philippe DUPOIN dit Phiphi

1. À quel rang de classement apparaît le nom « Geneviève DUPOINTUE » ?
2. À quel rang de classement apparaît le nom « Philippe DUPOIN dit Phil » ?
3. À quel rang de classement apparaît le nom « Lucette DEPONT » ?
4. À quel rang de classement apparaît le nom « Albert DUPONT » ?
5. À quel rang de classement apparaît le nom « Joëlle DUPOINT dit Lafouine » ?

Et pour finir, les énigmes

ÉNIGME 1

LES PRÉTENDANTS...

Dans un royaume, une princesse devait choisir entre deux prétendants. Incapable de faire son choix, elle les appela et leur fit la proposition suivante: « Je ne peux choisir qu'un prétendant parmi vous deux alors je vous propose de faire une course et j'épouserai celui dont le cheval arrivera le dernier à l'arbre sacré. »

Les deux princes s'en allèrent à toute allure et chevauchèrent pendant de nombreuses nuits avant d'arriver devant l'arbre sacré. Arrivés à 100 mètres, ils s'arrêtèrent et campèrent. Ils attendirent de nombreuses nuits comme cela. Un jour, un sage arriva, s'enquit du problème des deux princes et leur expliqua comment le régler. Les deux prétendants, fous de joie, éperonnèrent les chevaux et galopèrent le plus vite possible jusqu'à l'arbre sacré.

Qu'a donc proposé le sage pour résoudre leur problème?

.....

.....

ÉNIGME 2

PEINE DE MORT...

Trois prisonniers sont condamnés à mort. On propose d'accorder à au moins l'un d'entre eux de s'en sortir. Pour cela, on place une marque dans le dos de chacun des prisonniers, à leur insu. S'ils ont le dos marqué et s'ils arrivent à deviner qu'ils ont une marque, alors ils peuvent sortir. Bien sûr, les prisonniers ne peuvent pas communiquer entre eux, ils peuvent juste contempler le dos de leurs collègues et raisonner. Chaque prisonnier voit que le dos de ses deux camarades est marqué, mais ne peut pas voir ce qu'il y a dans son propre dos.

Quel raisonnement logique doivent-ils faire pour sortir tous les trois?

.....

.....

ÉNIGME 3

QUESTION DE SAGESSE...

Un sage prétend pouvoir répondre avec exactitude à toutes les questions qu'on lui pose sur le futur.

Que pourriez-vous lui demander pour être sûr que sa réponse sera inexacte?

.....

.....

Solutions

La logique

Les dominos

1/Il faut résoudre ce problème en dissociant deux séries sur le domino : en haut les valeurs se suivent et en bas, elles vont de deux en deux.

La solution est donc :



2/En regardant la partie supérieure du domino, on constate qu'ils sont classés de deux en deux de la façon suivante : 1-2-3 et 4-5- ? donc la suite logique est 6. La partie inférieure 2-1-2-1-2- ? donc la réponse est 1.

La solution est donc :



3/En bas du domino, la valeur prend celle du domino précédent soit 6. En haut, elle va de 3 en 3 soit 6.

La solution est donc :



4/Deux observations à faire : la somme du domino fait 7 à chaque fois, et la suite est une symétrie croissante puis décroissante.

La solution est donc :



Les matrices

1/La solution est : d

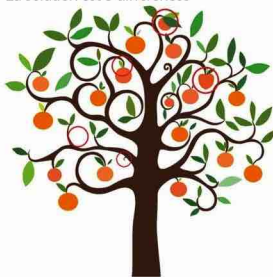


2/La solution est : a

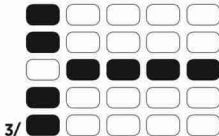
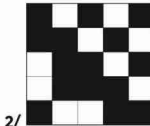
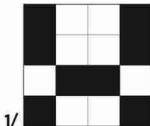


La concentration

La solution est 5 différences



L'organisation



L'aptitude numérique

1/a 75 ; b 0 ; c 145 ; d 1111 ; e 74

2/a 10 052 ; b 250 ; c 1 010 ; d 0,89 ; e - 0,01

3/a 4,26 ; b 70 ; c 4 779,15 ; d 54 ; e 9 975,14

L'aptitude verbale



Trouvez l'orthographe correcte du synonyme du mot présenté parmi les propositions

2/1-a ; 2-d ; 3-b ; 4-c ; 5-d

3/1 d ; 2 c ; 3 a ; 4 b ; 5 g ; 6 h ; 7 f ; 8 e ; 9 j ; 10 i ; 11 i ; 12 k ; 13 n ; 14 p ; 15 m ; 16 o

4/a. Entre (concentre : entremet)

b. Glue (englue / glueux)

c. Assie (chassie / assiette)

d. Ou (matou / oublie)

e. Vrai (percevrai / vraiment)

Le classement

Les réponses sont :

1. Rang 13

2. Rang 5

3. Rang 1

4. Rang 16

5. Rang 11

Les énigmes

1/ Le sage leur a proposé d'échanger leurs chevaux.

2/ Soient A, B et C les trois prisonniers. A voit que B et C sont marqués, B voit que A et C sont marqués, et C voit que A et B sont marqués.

Prenons le point de vue de A et supposons qu'il se pense non marqué. Alors le problème en est simplifié pour B et C. En effet, ils devraient voir :

- pour B : A non marqué et C marqué ;
- pour C : A non marqué et B marqué.

Du point de vue de B, s'il se suppose non marqué, alors C doit voir :

- A non marqué et B non marqué.

Comme il y a au moins un élu, il doit réagir au bout d'un certain temps, en se disant que c'est lui. C n'ayant pas agi au bout de ce temps, c'est donc que B est marqué.

Le même raisonnement se tient pour C : au bout d'un moment, il est lui aussi convaincu d'être marqué. Il devrait donc agir.

Mais, ils ne le font pas. C'est donc que l'idée de départ de A était fautive : il est marqué.

Comme le même raisonnement se tient pour B et C, ils finissent par savoir qu'ils sont tous marqués.

3/ Il faudra lui demander : « Le prochain mot que tu diras sera-t-il « non » ? S'il répond « oui », il a faux ; si au contraire il dit « non », là aussi sa réponse est inexacte.

Entretenez-vous votre mémoire ?

Notre cerveau ne dispose pas d'une mémoire unique, mais de plusieurs systèmes spécialisés, qui coopèrent sans cesse. Chaque type de mémoire a ses règles, son fonctionnement, sa durée.

Tout commence par la mémoire sensorielle, qui enregistre de manière très fugace : sons, images, odeurs, sensations... Elle agit comme un radar qui capte tout, mais oublie presque aussitôt. Si une information attire notre attention, elle est transmise à la mémoire de travail. Celle-ci nous permet de retenir temporairement une donnée utile – comme un numéro de téléphone à noter. Cette mémoire est indispensable au quotidien, mais très vulnérable : une fatigue ou une distraction suffit à la désorganiser. Lorsqu'une information est répétée, renforcée ou associée à une émotion, elle peut passer dans la mémoire à long terme. On y trouve la mémoire épisodique, qui conserve nos souvenirs personnels ; la mémoire sémantique, qui stocke nos savoirs (mots, concepts, dates), et la mémoire procédurale, qui enregistre nos gestes automatiques, comme faire du vélo. Pour mieux retenir, il vaut mieux apprendre peu et mobiliser ses sens et son imagination. Fermer les yeux, visualiser, ressentir, entendre, goûter mentalement une scène ou un mot renforce la mémoire. Enfin, marcher stimule aussi le cerveau : des études montrent qu'une marche rapide augmente l'oxygénation cérébrale et favorise la concentration.

RÉPONDEZ PAR OUI / NON / PARFOIS SELON CE QUI CORRESPOND À VOTRE QUOTIDIEN

1 Vous avez une ou plusieurs activités personnelles régulières qui mobilisent la concentration (puzzle, écriture, photo, modélisme...).

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

2 Vous appartenez à un groupe avec lequel vous échangez autour d'un intérêt commun (club de lecture, chorale, association, communauté en ligne...).

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

3 Vous avez commencé un apprentissage récent (nouvelle langue, outil numérique, instrument, formation...).

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

4 Vous lisez chaque semaine des contenus longs (articles, reportages, enquêtes, essais).

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

5 Vous vous informez autrement que via les réseaux sociaux (radio, presse papier ou numérique, podcast).

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

3 FAÇONS DE LA STIMULER

Lire à haute voix (ou écouter quelqu'un lire à haute voix) : cela active des zones du cortex cérébral qui ne sont pas utilisées lors de la lecture silencieuse.

Varié les activités : notre cerveau aime la nouveauté ! Plus on lui offre d'informations neuves, plus il travaille pour les conserver en mémoire. Exit les sudokus 5 heures par jour, mieux vaut alterner avec le jardinage, le bricolage ou la couture !

Poser sa charge mentale une fois par jour : déconnecter (au sens propre comme au figuré) le temps d'une pause aide notre cerveau à digérer les informations reçues et à les mémoriser. Relax !

Majorité de **OUI**

Vous stimulez régulièrement votre mémoire et votre cerveau vous le rend bien. Selon une étude de Frontiers in Aging Neuroscience (2021), l'engagement

dans des activités intellectuelles soutenues ralentit significativement le déclin cognitif, même chez les personnes sans formation universitaire avancée. Votre mode de vie nourrit votre plasticité

cérébrale, votre capacité d'adaptation et votre mémoire à long terme. Continuez à cultiver cette diversité !

Majorité de **PARFOIS**

Vous êtes conscient de l'importance de préserver

SAVEZ-VOUS EN PRENDRE SOIN ?

Entre sursollicitation mentale, fatigue numérique et routines sédentaires, notre mémoire mérite qu'on en prenne soin. Ce test propose un rapide état des lieux de vos habitudes pour savoir si vous offrez à votre cerveau un environnement stimulant... ou si vous le laissez s'endormir.



6 Vous pouvez lire un livre entier sans consulter vos notifications

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

7 Vous vous exposez volontairement à des idées qui ne sont pas les vôtres

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

8 Vous changez régulièrement de trajet quotidien (par choix ou curiosité)

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

9 Vous prenez le temps de réfléchir à ce que vous vivez (par l'écriture, la méditation, ou simplement le silence)

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

10 Vous engagez régulièrement des discussions qui sortent du quotidien avec vos proches

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

11 Vous pratiquez une activité physique au moins deux fois par semaine

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

12 Vous avez profité d'une ou deux « coupures » de plusieurs jours au cours des six derniers mois

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

13 Vous faites des pauses dans la journée sans écran ni obligation

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

14 Vous avez rencontré de nouvelles personnes ou tissé de nouveaux liens cette année

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

15 Vous entretenez activement des amitiés ou des relations fortes

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

16 Vous vous sentez capable de planifier vos journées sans surcharge mentale

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

17 Vous oubliez rarement vos rendez-vous, vos mots de passe ou vos affaires personnelles

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

18 Vous ressentez régulièrement le « plaisir d'apprendre »

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

19 Vous êtes à l'aise avec le fait de ne pas tout savoir (et aimez poser des questions)

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

20 Vous avez eu, cette année, au moins un vrai moment de « déclic » ou de remise en question

☐ **Oui** ☐ **Non** ☐ **Parfois**

vos facultés mentales, mais vous manquez peut-être de régularité ou de variété. L'OMS et le National Institute on Aging insistent sur l'effet cumulatif d'habitudes positives: activité

physique, relations sociales, alimentation saine, apprentissages variés. Même par petites touches, instaurer des rituels cognitifs (lecture attentive, défi de mémoire, échanges

enrichissants...) peut faire la différence.

Majorité de **NON**

Il est sans doute temps de réinvestir votre attention et vos capacités cognitives. Une méta-analyse de

2022 (*Scientific Reports*) a montré que combiner activité physique et alimentation riche en fruits et légumes pouvait réduire le risque de déclin cognitif de 63 %. Le cerveau, comme

le corps, s'entretient par l'effort, la surprise, l'interaction. Bonne nouvelle: les effets bénéfiques apparaissent dès qu'on commence à modifier ses habitudes, quel que soit l'âge.

En vous efforçant de rester calme et concentré(e), répondez à ces questions puis comptez vos points. Ne testez pas votre mémoire lorsque vous avez sommeil car l'attention est indispensable.

Vous rappelez-vous vraiment de tout?

1 Qu'avez-vous retenu des livres lus (ou film vus) il y a quelques mois?

- La trame et le nom de certains personnages **4**
 L'émotion ressentie **2**
 Le sens de l'histoire **3**
 Rien ou presque **1**

2 Quand vous pensez à un épisode très ancien de votre vie... Pouvez-vous y rattacher une année précise?

- Toujours **5**
 Seulement s'il correspond à un événement marquant **3**
 Jamais **1**

3 Vous souvenez-vous de ce que vous avez mangé hier au dîner?

- Oui **3**
 Oui, en faisant un effort **2**
 Non **1**

4 Vous arrive-t-il de ne pouvoir nommer un visage connu?

- Régulièrement **1**
 Parfois **3**
 Jamais **5**

5 Combien de numéros de téléphone savez-vous par cœur?

- Aucun. Même pas le vôtre **0**
 Un ou deux **1**
 De trois à cinq **3**
 Plus de cinq **5**

6 Pensez-vous que votre mémoire se dégrade avec le temps?

- Oui **1**
 Non **3**
 Je ne sais pas **2**

7 Quand vous allez faire les courses:

- Vous écrivez une liste **2**
 Vous avez la liste en mémoire **5**
 Vous ne faites pas de liste, mais vous oubliez toujours quelque chose **4**
 Vous regardez dans le chariot des autres pour retrouver ce qu'il vous fallait **3**
 Vous écrivez une liste que vous oubliez à la maison **0**

8 Vous souvenez-vous des anniversaires des membres de votre famille?

- Toujours, de tous **4**
 Certains **0**
 Cela dépend des fois **3**
 Non, d'aucun **2**

9 Quand vous allez pour la première fois quelque part, reprenez-vous l'adresse?

- Toujours **5**
 Oui, en faisant attention **3**
 Jamais **1**
 Oui, si c'est dans un quartier connu **2**

10 Vous arrive-t-il d'oublier un rendez-vous?

- Régulièrement **0**
 Jamais **5**
 Seulement si c'est peu important **3**

11 Oubliez-vous facilement ce que vous vouliez dire si l'on vous interrompt?

- Oui **1**
 Non **4**
 Seulement si c'est peu important **2**





12 Regardez attentivement la photo ci-dessus durant 1 minute puis cachez-la. De combien d'objets vous souvenez-vous ?

- Trois au plus **1**
 Quatre ou cinq **2**
 Six ou sept **4**
 Plus de sept **5**

13 Lisez trois fois cette liste de 10 mots puis cachez-la :
 Aphérèse, Apocope, Asyndète, Chiasme,
 Homonymie, Litote, Métonymie,
 Oxymore, Pléonasme, Synecdoque.
 De combien de mots vous souvenez-vous ?

- Aucun **0**
 Un ou deux **1**
 Au moins cinq **3**
 Au moins sept **4**
 Plus de sept **5**

14 Voici les définitions des mots précédents. Lisez-les attentivement en vous efforçant de les comprendre :

Aphérèse : chute d'un phonème ou d'un groupe de phonèmes au début d'un mot (ex. : autocar > car).

Apocope : chute d'un phonème ou d'un groupe de phonèmes à la fin d'un mot (ex. : télé pour télévision).

Asyndète : suppression du mot de liaison entre deux termes ou groupes de termes en rapport étroit (ex. : bon, mal, mal gré).

Chiasme : figure de rhétorique formée d'un croisement de termes (ex. : bonnet blanc, blanc bonnet).

Homonymie : caractère de mots de prononciation identique mais de sens différent (ex. : mer et mère).

Litote : figure de rhétorique consistant à atténuer l'expression de sa pensée pour en faire entendre plus en en disant moins (ex. : ce n'est pas fameux).

Métonymie : figure de rhétorique par laquelle on exprime un concept au moyen d'un terme désignant un autre qui lui est uni par une relation nécessaire (ex. : boire un verre).

Oxymore : figure consistant à allier deux mots de sens contradictoires pour en donner davantage de force expressive (ex. : une douce violence).

Pléonasme : terme qui ne fait qu'ajouter une répétition à ce qui vient d'être dit (ex. : monter en haut).

Synecdoque : figure de rhétorique qui consiste à prendre le genre pour l'espèce, la matière pour l'objet, la partie pour le tout, etc. ou inversement (ex. : une voile pour un navire).

15 Demandez à un ami de vous lire un à un les mots et essayez de lui donner les définitions correspondantes (ou l'inverse). Combien en avez-vous retenu ?

- Zéro **0**
 Un ou deux **1**
 Au moins cinq **3**
 Au moins sept **4**
 Plus de 7 **5**

16 Vous souvenez-vous (sans regarder, bien sûr) quel était la première question de ce test ?
 Oui **4**
 Non **0**

Score

Jusqu'à 13 points :

Votre mémoire laisse à désirer. Êtes-vous dans la lune, très fatigué, complètement stressé ou déprimé ? Dans tous les cas, vous devriez faire quelque chose pour remédier à cet état et ainsi améliorer vos capacités d'attention.

Entraînez-vous avec des exercices ludiques. On mémorise mieux quand on est de bonne humeur.

De 14 à 30 points :

Vous ne manquez pas vraiment de mémoire mais, plus que de détails précis, vous vous souvenez des grandes lignes, des impressions. Une mémoire-habitude. Il est vrai qu'internet évite aujourd'hui de devoir retenir une profusion de détails que l'on retrouve en quelques clics. Mais stimuler sa mémoire avec des exercices en ce sens peut s'avérer utile. Pour certaines choses en tout cas, quitte à s'aider de moyens mnémotechniques.

De 31 à 60 points :

Vous avez une bonne mémoire, plutôt sélective, qui vous permet de retenir ce qui est important grâce à vos capacités de concentration.

S'il vous arrive d'oublier d'acheter de la moutarde, en revanche vous n'oubliez jamais les rendez-vous de travail, même sans agenda.

En usant de quelques moyens mnémotechniques, vous pouvez faire encore mieux.

Plus de 60 points :

Vous avez une mémoire d'éléphant, preuve que vous êtes attentif, concentré et que vous savez organiser les informations pour les stocker puis les retrouver facilement quand vous en avez besoin. Vous devez être un champion du Trivial Pursuit et des mots croisés. Mais peut-être mémorisez-vous aussi des détails que vous préféreriez oublier...

Le secret des champions de mémoire tient à l'utilisation de moyens mnémotechniques qui permettent d'emmagasiner des quantités de données quasi illimitées.

Améliorez votre mémoire!

Pourquoi? Parce qu'en améliorant sa mémoire de travail – celle qui conserve brièvement des informations comme la liste de courses – on optimise aussi ses scores aux tests d'intelligence. En effet, cette mémoire permet de planifier des comportements complexes, de garder à l'esprit ce que l'on perçoit et de concilier plusieurs tâches simultanées. Voici quelques moyens mnémotechniques pour la rendre plus performante. Pour faire les tests, vous avez besoin d'une feuille de papier, d'un crayon et d'une montre.



Avec les chiffres

TEST 1

Lisez ces suites de chiffres, puis cachez-les et écrivez-les sur une feuille.
13124543794 6294735129

Moyen mnémotechnique

Un des moyens de mémoriser une suite de chiffres est d'associer chacun à un objet de forme similaire: une flèche pour 1, un serpent pour 2, une paire de lunettes pour 3, un voilier pour 4, etc. Ensuite, imaginez une histoire intégrant tous ces objets: une flèche transperce un serpent à lunettes sur un voilier, etc. Pour optimiser ce moyen, choisissez des objets qui selon vous ressemblent le plus aux chiffres.

TEST 2

Même exercice que précédemment mais, cette fois, en utilisant le moyen mnémotechnique pour restituer les séries suivantes à l'envers.

3942181625 8357961612

Combien de temps avez-vous mis?

■ Moins de 1 min ■ Plus de 1 min ■ Plus de 2 min

TEST 3

À l'aide du moyen mnémotechnique, traduisez en chiffres l'opération suivante:

télé × dallage = numériser

Combien de temps avez-vous mis?

■ Moins de 1 min ■ Plus de 1 min ■ Plus de 2 min

Moyen mnémotechnique

La technique la plus utilisée pour mémoriser des séries de chiffres est la conversion phonétique qui consiste à remplacer ceux-ci par des consonnes afin de les « lire » comme des mots. Ainsi, au chiffre 1 on associe les consonnes dentales T et D; le 2 se convertit en N; le 3 vaut pour M; le 4 devient R; à la place du 5 on écrit L; le 6 correspond au J, au G ou au CH (douces); le 7 est représenté par C, G ou K (dures); le 8 équivaut à F ou V; le 9 à P ou B; le zéro est remplacé par Z ou S. On ne prend pas en compte les voyelles, qui peuvent être ajoutées librement pour former des mots existants, et les consonnes doubles sont comptées une fois. Ainsi, pour se souvenir du nombre 5324 (LMNR), on peut écrire lumineare. Tandis que la série 63 54 03 140 JMLRSMTRS) peut s'écrire: j'aime lire Ça m'intéresse.

TEST 4

En vous aidant de la conversion phonétique, mémorisez les séries de chiffres suivantes:

**260 216 128 108 62 54
1547 876 92 654 12356**

Combien de temps avez-vous mis?

■ 5 min ■ 10 min ■ Plus de 10 min

TEST 5

Toujours à l'aide de la conversion phonétique, essayez de retenir les dates ci-dessous et les événements auxquels elles sont associées.

1881 Promulgation de la loi sur la liberté de la presse

1760 George III monte sur le trône d'Angleterre

1527 Sac de Rome par les armées de Charles Quint

1940 John Steinbeck reçoit le prix Pulitzer

1974 Le président des États-Unis Richard Nixon démissionne suite au scandale du Watergate

Combien de temps avez-vous mis?

■ 5 min ■ 10 min ■ Plus de 10 min

Avec les mots

TEST 1

Avec la méthode décrite ci-dessous, mémorisez la série de mots suivante, puis, après avoir tourné la page, répétez dans le même ordre :

auberge, tableau, buisson, singe, tracteur, cerf-volant, pistolet, mouton, porte, carnet, chien, voiture, arbre, lampe, livre.

Combien de temps avez-vous mis ?

■ 5 min ■ 10 min ■ Plus de 10 min

Moyen mnémotechnique

Pour retenir dans l'ordre de longues suites de mots, la méthode est plus intuitive : il suffit de construire un récit qui les enchaîne en une séquence logique. Par exemple, pour retenir les mots chien, bicyclette, lac, arbre et gâteau, par exemple, on peut penser à un chien qui va à bicyclette au bord d'un lac et, là, grimpe sur un arbre pour manger une part de gâteau cachée dans les branches. Il n'est pas nécessaire que le récit soit vraisemblable : plus l'image évoquée est surréaliste, plus il est facile de s'en souvenir.

TEST 2

Mémorisez la série comme dans le test précédent mais, cette fois, récitez-la dans l'ordre inverse :

cinéma, lac, téléphone, balle, téléviseur, chaussures, boutelle, réfrigérateur, palais, voyage, oreiller, gâteau, mannequin, barbe, piscine.

Résultats

Test 3 : $15 \times 156 = 2340$.

Test 5 : Entre parenthèses, certaines conversions phonétiques possibles :
1881 (étoffe fade)
1760 (toucan chaussé)
1527 (télé nougat)
1940 (type rasé)
1974 (étape gare)

Score Test 4

Faites le compte des réponses obtenues aux différents tests.

• **Majorité de ■ :** vos capacités mnémotechniques sont réellement excellentes. Cependant, en continuant à vous exercer, vous pourriez obtenir des résultats inattendus.

• **Majorité de ■ :** vos capacités de mémorisation sont dans la moyenne. Avec de l'entraînement, elles ne pourront que s'améliorer.

• **Majorité de ■ :** les techniques de mémorisation vous paraissent compliquées et peu intuitives. Persistez ! Avec le temps, vous réussirez à les utiliser spontanément.

SOUVENIR, SOUVENIR !

Huit erreurs se sont glissées dans *Le Corbeau et le Renard* et quatre mots ont été effacés. Saurez-vous réparer, de mémoire, cette fable de Jean de La Fontaine ?



Maître Corbeau, sur un arbre haut perché,
Tenait en son bec un fromage.
Maître Renard, par l'odeur attiré,
Lui tint à peu près ce langage :
« Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
Que vous êtes poli ! que vous me semblez beau !
Sans mentir, si votre
Se rapporte à votre
Vous êtes le roi des hôtes de ces bois. »
À ces mots, le corbeau ne se sent pas de ;
Et pour montrer sa belle voix,
Il ouvre un large bec, d'où s'échappe sa proie.
Le Renard l'attrape, et dit :
« Mon bon Monsieur,
Apprenez que tout flatteur
Vit aux dépens de celui qui ;
Cette leçon vaut bien un fromage sans doute. »
Le corbeau honteux et déçu
Jura, mais un peu tard, qu'il ne le ferait plus.

Réponses
Vers 1 : le mot haut a été rajouté ;
Vers 5 : remplacer attiré par alléché ;
Vers 6 : remplacer poli par fol ;
Vers 7 et 8 : ramage et plumage ont été enlevés ;
Vers 9 : remplacer roi par phénix ;
Vers 10 : joie a été enlevé ;
Vers 12 : remplacer d'où s'échappe par laisse tomber ;
Vers 13 : remplacer l'attrape par s'en saisit ;
Vers 15 : l'écoute a été enlevé ;
Vers 17 : remplacer déçu par confus ;
Vers 18 : remplacer qu'il ne le ferait plus par qu'on ne l'y prendrait plus.

CE QUE LE TRAVAIL DIT DE VOUS

Le travail, ce n'est pas qu'un bureau et des to-do lists. C'est une scène où se rejoue chaque jour ce qu'on aime faire, ce qui nous motive, ce qu'on fuit aussi parfois. Leadership, ambition, sens du collectif ou besoin de reconnaissance... nos comportements professionnels sont de vrais révélateurs. Cette section lève le voile sur ce qui vous anime (ou vous freine) au boulot – sans entretien d'évaluation, promis.



1 salarié sur 2 seulement

fait confiance à son supérieur hiérarchique direct pour prendre de bonnes décisions sur sa carrière, et 1 sur 3 pourrait quitter son entreprise en raison de mauvaises relations avec son manager ou ses collègues.



38%

Source: Étude menée par OpinionWay pour Factorial.



des salariés français
admettent être parfois
paralysés par le stress; un
chiffre qui grimpe à 46 %
chez les moins de 35 ans.



38,7

heures par semaine, c'est la durée
de travail hebdomadaire moyenne
des actifs français selon l'OCDE. 54 %
des Français jugent que c'est juste ce
qu'il faut, 29 % trop et 17 % pas assez !

Source: Etude menée par OpinionWay pour la HR Tech européenne

Source: sondage ELABE pour Les Echos et l'Institut Montaigne

PRINTEMPS 2025



75



En alliant perfectionnisme et besoin de reconnaissance, le syndrome du bon élève mène souvent à la réussite professionnelle grâce à un travail acharné, mais aussi, revers de la médaille, à l'anxiété, la fatigue voire à la dépression et l'épuisement. Êtes-vous concerné ?



Avez-vous le syndrome du bon élève ?

1 Comment vous sentez-vous lorsque votre travail n'est pas reconnu à sa juste valeur ?

- ☐ **a** Très stressé(e) et découragé(e)
- ☐ **b** Un peu déçu(e) mais prêt(e) à m'améliorer
- ☐ **c** Pas vraiment concerné(e), ça arrive à tout le monde

2 À quelle fréquence terminez-vous vos projets bien avant la date limite ?

- ☐ **a** Toujours
- ☐ **b** Parfois
- ☐ **c** Rarement

3 Comment réagissez-vous aux compliments sur votre travail ?

- ☐ **a** Gêné(e) mais satisfait(e)
- ☐ **b** Content(e) et motivé(e)
- ☐ **c** Indifférent(e)

4 Préférez-vous travailler seul(e) ou en équipe ?

- ☐ **a** Seul(e), pour être sûr(e) que tout soit bien fait
- ☐ **b** En équipe, pour partager les idées
- ☐ **c** Peu importe

5 Comment gérez-vous la compétition avec vos collègues ?

- ☐ **a** Je me compare constamment aux autres
- ☐ **b** Je m'en sers comme motivation
- ☐ **c** Je ne fais pas attention à la compétition

6 Comment réagissez-vous aux critiques constructives sur votre travail ?

- ☐ **a** Je les prends très à cœur
- ☐ **b** Je les utilise pour m'améliorer
- ☐ **c** Je les écoute sans vraiment y prêter attention

7 À quelle fréquence consultez-vous les évaluations de vos performances ?

- ☐ **a** Très souvent
- ☐ **b** De temps en temps
- ☐ **c** Rarement

8 Comment vous sentez-vous avant une présentation importante ?

- ☐ **a** Très nerveux(se)
- ☐ **b** Un peu stressé(e) mais confiant(e)
- ☐ **c** Plutôt détendu(e)

9 Quelle est votre approche face à un problème complexe au travail ?

- ☐ **a** Je passe des heures à essayer de le résoudre
- ☐ **b** Je demande de l'aide
- ☐ **c** Je passe à autre chose

10 Quel est votre objectif principal au travail ?

- ☐ **a** Obtenir les meilleures évaluations
- ☐ **b** Apprendre et comprendre les choses
- ☐ **c** Finir les tâches et obtenir un salaire

11 Comment réagissez-vous si vous oubliez d'effectuer une tâche importante ?

- ☐ **a** Je suis extrêmement stressé(e)
- ☐ **b** Je me dis que ce n'est pas grave, je ferai mieux la prochaine fois
- ☐ **c** Ça ne me dérange pas

12 Quand vous travaillez sur un projet, quel est votre niveau d'exigence ?

- ☐ **a** Très élevé, je veux que tout soit parfait
- ☐ **b** Assez élevé, mais je sais quand m'arrêter
- ☐ **c** Pas très élevé, je fais juste le nécessaire

13 Combien de temps passez-vous à préparer une présentation ?

- ☐ **a** Des heures chaque jour
- ☐ **b** Quelques heures réparties sur plusieurs jours
- ☐ **c** Juste avant la présentation

14 Quelle est votre attitude face à l'échec professionnel ?

- ☐ **a** C'est un drame pour moi
- ☐ **b** Je le vois comme une opportunité d'apprendre
- ☐ **c** Ça ne m'affecte pas trop

15 Comment choisissez-vous les projets à entreprendre ?

- ☐ **a** Ceux où je suis sûr(e) d'exceller
- ☐ **b** Ceux qui m'intéressent le plus
- ☐ **c** Ceux qui sont les plus faciles

16 Avez-vous tendance à vouloir tout contrôler dans un projet d'équipe ?

- ☐ **a** Oui, je veux que tout soit parfait
- ☐ **b** Parfois, mais je fais confiance aux autres
- ☐ **c** Non, je laisse les autres prendre des initiatives

17 Êtes-vous satisfait(e) de vos performances professionnelles ?

- ☐ **a** Non, jamais vraiment
- ☐ **b** Oui, dans l'ensemble
- ☐ **c** Ça m'est égal

18 Comment vous sentez-vous après une journée de travail ?

- ☐ **a** Épuisé(e) mais satisfait(e)
- ☐ **b** Fatigué(e) mais content(e)
- ☐ **c** Indifférent(e)

19 Quelle importance accordez-vous aux évaluations de performance par rapport à l'apprentissage ?

- ☐ **a** Les évaluations sont primordiales
- ☐ **b** L'apprentissage est plus important que les évaluations
- ☐ **c** Ni l'un ni l'autre ne m'importe vraiment

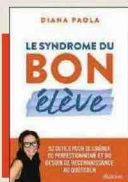
20 Comment gérez-vous votre temps entre travail et loisirs ?

- ☐ **a** Le travail passe avant tout
- ☐ **b** J'essaie de trouver un équilibre
- ☐ **c** Les loisirs passent avant tout

Majorité de A : Vous présentez de nombreuses caractéristiques du syndrome du bon élève. Vous êtes très soucieux(se) de vos performances professionnelles et de votre réussite et faites preuve de perfectionnisme tout en essayant de plaire à tout le monde. Travailler acharné, exigeant et rigoureux, voire ultra-performant, vous risquez de vous épuiser et de perdre votre équilibre personnel. Apprendre à lâcher prise et à accepter de ne pas être parfait(e) permet de retrouver une sérénité précieuse et d'alléger votre esprit. Apprenez à faire preuve de flexibilité et de bienveillance envers vous-même.

Majorité de B : Vous avez une attitude saine envers le travail – bien faire, sans en faire trop – qui vous permet de garder un bon équilibre. Vous êtes motivé(e) mais savez aussi prendre du recul, et restez pragmatique, pondéré(e) mais aussi serein(e). Toutefois, il est important de ne pas tomber dans la routine de l'équilibre parfait sans chercher à progresser. N'hésitez pas à challenger vos limites de temps en temps pour vous libérer des dernières traces de perfectionnisme.

Majorité de C : Vous ne semblez pas particulièrement affecté(e) par le syndrome du bon élève. Vous abordez le travail de façon plutôt relaxée. Vous semblez déjà bien ancré(e) dans une approche détachée du travail, sans quête permanente de perfectionnisme. Cependant, il peut être utile de cultiver des moments de concentration plus intense pour faire avancer des projets qui vous tiennent à cœur. Le travail en mode détendu ne doit pas devenir trop nonchalant, ni empêcher l'action efficace quand elle est nécessaire.



À LIRE

Test réalisé par Les Oracles pour l'ouvrage *Le syndrome du bon élève*, Diana Paola, éd. Diatempo, 288 pages, 21 €. Conçu pour aider tous ceux qui veulent en permanence « trop bien faire » dans leur univers professionnel, ce guide pratique décortique les forces

et faiblesses de ces bons élèves, et donne les pistes pour s'affranchir progressivement du syndrome, en adoptant la méthode des petits pas. Experte en stratégie de leadership, l'auteure propose des fiches pratiques et un plan d'action avec des exercices faciles à mettre en place.

Possédez-vous l'âme d'un leader?

Quel genre de dirigeant seriez-vous si d'aventure, on vous confiait les clés de la boîte (ou d'un service)?



1 Le nouveau logiciel de facturation a semé la panique:

- Vous prenez les choses en main pour apaiser et clarifier la situation.....✿
- Vous proposez à deux collègues très critiques de réfléchir à des ajustements concrets.....♥
- Vous profitez d'un point d'équipe pour donner du sens à cette transition.....★
- Vous organisez une série de dialogues personnalisés avec chaque membre de l'équipe.....♦

2 Le contrat HEMARCO vient d'être remporté haut la main et votre boss vous félicite:

- Vous avez su valoriser le travail collectif auprès de la direction générale.....✿
- Vous avez accompagné chaque phase du projet avec une énergie communicative.....★
- C'est vous qui avez lancé l'idée, contre toute attente, en convainquant les sceptiques.....♥
- Vous avez su créer un cadre propice à la créativité en délocalisant l'équipe pour travailler au calme.....♦

3 Ce que vos collègues disent souvent de vous...

- « Il/elle a toujours le mot juste ».....★
- « Il/elle pourrait écouter des heures sans jamais se lasser ».....♦
- « J'aimerais avoir sa prestance ».....✿
- « Son imagination me bluffe à chaque fois ».....♥

4 Vous perdez patience quand...

- Une injustice vous saute aux yeux.....✿
- Tout le monde se contente de dire oui sans réfléchir.....♥
- On vous impose une direction sans vous consulter.....♦
- La mission semble dénuée de sens.....★

5 La veille d'une présentation cruciale...

- Vous la testez devant votre équipe pour avoir leur feedback.....★
- Vous la préparez au calme, en solo.....✿
- Vous déléguez l'exposé à un collègue plus à l'aise à l'oral.....♦

- Vous remettez tout en question pour imaginer une approche plus audacieuse.....♥

6 Travailler avec vous, c'est...

- Savoir qu'on ne manquera jamais une info importante.....♥
- Se sentir libre de venir frapper à votre porte.....♥
- Avoir envie de se dépasser pour le projet commun.....♥
- Avoir l'espace nécessaire pour proposer du neuf.....♥

7 Après un revers...

- Vous assumez votre part de responsabilité sans blâmer les autres.....♥
- Vous changez vite de cap pour rebondir.....♥
- Vous restez attentif à la motivation de l'équipe.....♥
- Vous relativisez : ce n'était qu'un détour dans le parcours.....♥

8 Durant les périodes de télétravail prolongées...

- Vous étiez toujours disponible, même à distance.....♥
- Vous avez su maintenir la performance malgré les obstacles.....♥
- Vous avez pris soin de garder le lien humain, même hors sujet pro.....♥
- Vous avez proposé des visio originales pour entretenir la bonne humeur.....♥

9 Un leader que vous admirez ou dont vous vous sentez proche...

- Sheryl Sandberg, l'ancienne numéro 2 de Facebook.....♥
- Satya Nadella, le PDG de Microsoft.....♥
- Thomas Pesquet, l'astronaute français.....♥
- Barack Obama, l'ancien président américain.....♥

10 C'est la tuile, votre boîte vient de perdre son plus gros client...

- Vous obligez le chargé de créa à prendre des vacances parce qu'il est au bord du burn-out.....♥

- Vous couvrez vos collaborateurs auprès de votre hiérarchie.....♥
- Vous rassemblez votre équipe et leur faites écouter le discours de Churchill sur le sang, la sueur et les larmes.....♥
- Vous vous fendez d'un email collectif qui énumère les raisons pour lesquelles il a eu raison d'aller à la concurrence et les solutions à mettre en place pour y remédier.....♥

11 La citation dans laquelle vous vous reconnaissez le mieux :

- « L'ascendant sur les hommes vaut mieux que la richesse » (Marquis de Vauvenargues).....♥
- « La grandeur des actions humaines se mesure à l'inspiration qui les fait naître » (Louis Pasteur).....♥
- « Un esprit est comme un parachute. Il ne fonctionne pas s'il n'est pas ouvert. » (Frank Zappa).....♥
- « De toutes les écoles de patience et de lucidité, la création est la plus efficace » (Albert Camus).....♥

12 Ce dont vous avez le plus souffert dans votre vie professionnelle de la part de vos supérieurs et que vous ne reproduiriez pour rien au monde...

- Le manque d'audace.....♥
- La rétention d'infos par vos supérieurs, soit pour diviser soit par paresse.....♥
- L'absence de projet clair et inspirant pour l'avenir.....♥
- L'impression d'être un numéro parmi d'autres numéros dans l'entreprise.....♥

13 Un échec...

- Ça se partage.....♥
- Ça s'assume.....♥
- C'est stimulant.....♥
- Ça n'est qu'une étape.....♥

14 Le mot que vous préférez :

- Charisme.....♥
- Motivation.....♥
- Audace.....♥
- Empathie.....♥

Résultats

Vous avez une majorité de ♥ : vous seriez un leader charismatique.

On vous écoute, on vous suit, on vous respecte. Ce n'est pas qu'une question de prestance ou de belle parole : vous inspirez confiance par votre cohérence, votre éthique et votre sens du collectif. Vous incarnez ce que vous défendez, et cela crée un effet miroir chez ceux qui travaillent avec vous. Vous n'imposez pas, vous entraînez, en associant toujours les autres à vos décisions, même les plus complexes. Votre force : la crédibilité. Votre posture : exemplaire.

Vous avez une majorité de ★ : vous avez tout d'un leader inspirant.

Vous donnez envie. Vous savez construire une vision claire et la transmettre avec une énergie qui fédère. Vos récits, vos convictions, votre capacité à donner du sens aux projets font naître la confiance. Vous ne pilotez pas avec des tableaux Excel, mais par la dynamique que vous insuffluez. Dans un monde qui doute souvent, vous incarnez une boussole optimiste et mobilisatrice. Votre force : l'optimisme. Votre posture : mobilisatrice.

Vous avez une majorité de ♥ : vous promettez d'être un leader créatif.

Vous détestez les réponses toutes faites. Votre talent, c'est de secouer les habitudes et de faire émerger des solutions nouvelles là où les autres voient des blocages. Vous encouragez l'expérimentation, le droit à l'erreur, l'intelligence collective. On ne s'ennuie pas avec vous : vous réveillez les consciences, vous faites avancer. Votre force : l'agilité. Votre posture : une audace qui challenge.

Vous avez une majorité de ♥ : vous incarneriez un leader à l'écoute.

Vous créez du lien. On se sent vu, entendu, considéré avec vous. Votre écoute est sincère et constante. Vous ne traitez pas une équipe comme un bloc uniforme : vous tenez compte de chacun. Ce que vous apportez : de la sécurité, de la loyauté, de l'alignement. Ce n'est pas bruyant, mais terriblement puissant. Vous êtes la personne vers qui on se tourne naturellement quand ça tangue. Votre force : l'empathie. Votre posture : l'écoute bienveillante.

Êtes-vous maître de vous ?

Savoir garder le contrôle d'une situation face à un client mal embouché ou un collègue tire-au-flanc peut être très utile ! Évaluez votre capacité à rester calme...

- 1** Vous venez de mettre la touche finale du rapport annuel (237 pages) pour N+1 sur votre ordinateur lorsque, soudain, celui-ci s'éteint avant que vous n'ayez pu sauvegarder votre travail.
- Vous donnez un coup de poing sur le clavier..... **0**
 - Vous lancez une bordée de jurons..... **3**
 - Vous rallumez l'ordinateur et recherchez anxieusement le document..... **5**

- 2** Vous faites une gaffe devant un nouveau collègue.
- Vous mettez tout en œuvre pour l'éviter systématiquement..... **1**
 - Vous vous inventez aussitôt des excuses..... **3**
 - Vous en plaisantez..... **5**

- 3** Par inadvertance, vous faites tomber votre portable tout neuf.
- Vous vous énervez contre vous-même..... **1**
 - Vous vous en prenez au premier venu..... **0**
 - Vous le ramassez pour évaluer les dégâts..... **5**

- 4** Vous commettez une bourde qui crée du tort à l'image de votre boîte. Que pensez-vous ?
- Comment rattraper ça ?..... **5**
 - Zut, je vais me faire virer !..... **3**
 - N'y pensons pas..... **1**

- 5** À la cafétéria, vous apercevez votre stagiaire en grande conversation avec votre rival du marketing.
- Vous êtes hors de vous mais préférez remettre les explications à plus tard..... **5**
 - Vous vous approchez pour lui signaler qu'il devrait être au boulot depuis 10 minutes..... **2**
 - Vous les rejoignez pour leur demander ce qu'ils complotent..... **2**
 - Vous passez l'éponge et lui offrez un autre café..... **8**

- 6** Dans les réunions, le plus souvent :
- Vous élevez la voix..... **3**
 - Vous vous énervez..... **1**
 - Vous baissez le ton..... **5**

- 7** Au parking, vous remarquez une rayure sur la portière de votre voiture.
- Vous pestez..... **0**
 - Cela vous contrarie mais vous vous résignez vite..... **3**
 - Vous pensez à ce qu'il faudrait faire pour remédier à cet acte de vandalisme..... **5**

- 8** Au mariage de votre collègue de bureau depuis 12 ans, vous sentez très mal à l'aise.
- Vous restez impassible..... **5**
 - Vous cherchez un soutien moral..... **3**
 - Vous quittez les lieux séance tenante..... **0**

CE QUE DIT LA SCIENCE

Un bon contrôle de soi – au travail comme dans la vie privée – est associé à une vie plus épanouie, plus saine et plus réussie. C'est ce que montre une étude publiée en octobre 2024 dans *Current Opinion in Psychology*. Pour y parvenir, les auteurs recommandent d'abord de bien cerner les exigences des tâches qu'on a à accomplir. Anticiper, par exemple, qu'une démarche administrative risque d'être rébarbative permet de mieux s'organiser pour rester motivé. Se préparer mentalement aux difficultés réduit les surprises et favorise une approche proactive. Ensuite, il est utile de mettre en place des stratégies concrètes qui soutiennent l'autodiscipline. Penser aux bénéfices attendus – une promotion, une reconnaissance accrue – peut nourrir la motivation. Enfin, ajuster son environnement fait aussi la différence : écouter de la musique pendant une tâche répétitive ou porter un casque antibruit peut améliorer la concentration et la performance.



9 Vous croisez par hasard votre ancien patron. Vous ne voulez plus jamais le revoir après une rupture de contrat houleuse.

- Vous paniquez..... **0**
- Vous restez calme et échangez quelques mots..... **5**
- Vous faites demi-tour et accélérez le pas..... **1**
- Bien que troublé(e), vous dites « bonjour »..... **3**

10 Comme tous les lundis, vous êtes en visio avec le reste de votre équipe. La réunion a déjà 10 minutes de retard mais deux de vos collègues manquent toujours à l'appel.

- Vous pensez :
- J'espère qu'on va bientôt démarrer..... **5**
 - Quelle bande de sombres feignasses. J'en peux plus !..... **1**
 - Encore 10 secondes et je me déconnecte. Ils la feront sans moi cette réunion !..... **0**

11 Alors qu'il ouvre un colis avec un cutter, votre collègue se blesse à la main et perd beaucoup de sang.

- Vous paniquez..... **1**
- Vous êtes très agité(e) mais vous le conduisez aux urgences..... **3**
- Vous évaluez la situation avec sang-froid..... **5**

... Suite du test



... **12** Une voiture manque de vous renverser sur un passage piétons. Peu après, vous la reconnaissez dans un parking.

- Vous poursuivez votre chemin..... **5**
- Vous rayez la carrosserie..... **1**
- Vous attendez le retour de son propriétaire pour lui demander des explications..... **3**

13 Vous êtes à la cantine avec des collègues et votre voisin de table renverse (sans le faire exprès) un peu de bière sur vous.

- Vous exigez des excuses..... **3**
- Vous lui assurez que ce n'est pas grave..... **5**
- Vous l'insultez..... **1**

14 Durant vos ébats amoureux avec votre chéri(e), votre portable sonne. C'est votre N+2 :

- Vous répondez aussi sec..... **0**
- Vous répondez de manière agressive..... **1**
- Vous laissez sonner sans répondre. Vous le rappellerez dès que vous aurez fini..... **2**
- Vous n'entendez pas..... **5**

15 Dîner de fin d'année avec toute votre équipe au restaurant, on vous sert un plat différent de celui que vous aviez commandé.

- Vous le faites remarquer au serveur..... **5**
- Vous traitez le serveur d'incompétent..... **1**
- Vous mangez sans faire de remarque..... **2**

16 Vous faites la queue à la poste mais vous avez un rendez-vous super important avec un gros client dans quelques minutes.

- Vous resquillez..... **1**
- Agacé, vous attendez votre tour..... **3**
- Vous attendez en pensant à autre chose..... **4**
- Vous demandez qu'on vous laisse passer..... **5**

17 Dans l'open space, vos voisins blablent à haute voix depuis un moment.

- Vous essayez de vous concentrer en serrant les dents..... **3**
- Vous leur demandez poliment de la mettre en sourdine..... **5**
- Vous leur expliquez vertement que l'open space n'est pas la cafétéria et qu'accessoirement, vous, vous avez du travail..... **1**

18 Vous attendez une promotion qui aurait dû être annoncée la veille. Vous vous sentez :

- En colère..... **1**
- Anxieux..... **3**
- Tranquille..... **5**

19 Si on interrogeait votre entourage professionnel, ils vous décriraient comme quelqu'un de...

- Susceptible..... **2**
- Impulsif..... **1**
- Calme..... **4**
- Raisonnable..... **5**
- Conciliant..... **5**
- Colérique..... **1**

20 Vous avez commis une infraction dangereuse alors que vous conduisiez votre voiture de fonction. Les gendarmes vous arrêtent. Que pensez-vous ?

- Je filerais bien..... **0**
- C'est bien ma veine !..... **3**
- C'est de bonne guerre..... **5**

Résultats

Faites la somme des points que vous avez obtenus. Vérifiez ensuite quel profil vous correspond le mieux.

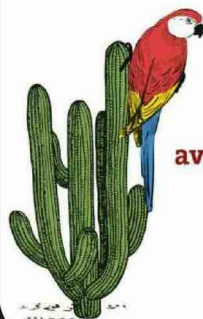
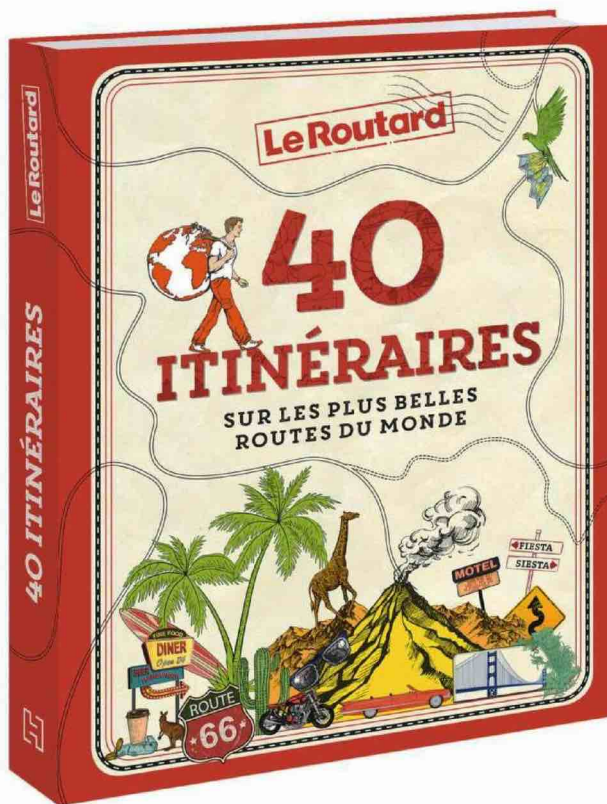
Entre 0 et 34 points Vous maîtrisez insuffisamment vos émotions. Dans les situations les plus diverses, vous agissez de façon impulsive, risquant ainsi de semer une belle pagaille ! Vos collègues connaissent cet aspect de votre personnalité et l'acceptent, en partie parce qu'ils s'en méfient. Donnez-vous le temps de réfléchir avant d'agir plutôt que de réagir.

Entre 35 et 49 points Généralement, au travail, vous savez quand vous pouvez vous abandonner à vos instincts et quand il vaut mieux évaluer avec lucidité tous les aspects de la situation. Toutefois, il vous arrive de céder à vos émotions, d'où des réactions excessives. Quand une telle pulsion vous saisit, respirez un grand coup et prenez le temps de considérer toutes les implications possibles de vos gestes.

Entre 50 et 69 points Toujours, ou presque, conscient(e) de la situation à laquelle vous êtes confronté(e), vous comprenez quand il vous est possible d'agir instinctivement et quand il vaut mieux l'éviter. Ainsi, vous vous exprimez au mieux en toute situation sans risquer d'exagération, dans un sens ou dans l'autre.

70 points et au-delà Presque un super-héros ! Vous laissez rarement parler vos émotions et vos instincts, et quand cela vous arrive, vous reprenez très vite le contrôle de vous-même. Au bureau, vous apparaissez en général comme quelqu'un de tranquille et d'assez accommodant dont on n'a pas à redouter les sautes d'humeur. Mais laissez-vous aller de temps à autre pour éviter d'accumuler des tensions qui vous feraient exploser tout d'un coup.

DÉCOUVREZ 40 ROAD TRIPS DE RÊVE SÉLECTIONNÉS PAR LE ROUTARD !



Des États-Unis à l'Australie, d'ouest en est,
partez sur les plus belles routes du monde
avec des conseils pratiques pour organiser votre voyage
et même des playlists pour vous évader.

Disponible chez votre marchand de journaux

hachette

Débordant le champ de l'expression artistique, notre créativité s'exerce dans tous les domaines de l'existence. En particulier au boulot où elle nous permet de poser un œil neuf sur un problème à résoudre ou un projet à construire...

Quel créatif êtes-vous ?

DÉPART

Vos proches ont souvent du mal à vous comprendre

OUI

NON

Vous trouvez la solution à un problème sans y penser, après avoir réfléchi longtemps

OUI

NON

Avec l'IA, vous vous demandez fréquemment à quoi ressemblera notre société dans 20 ans

NON

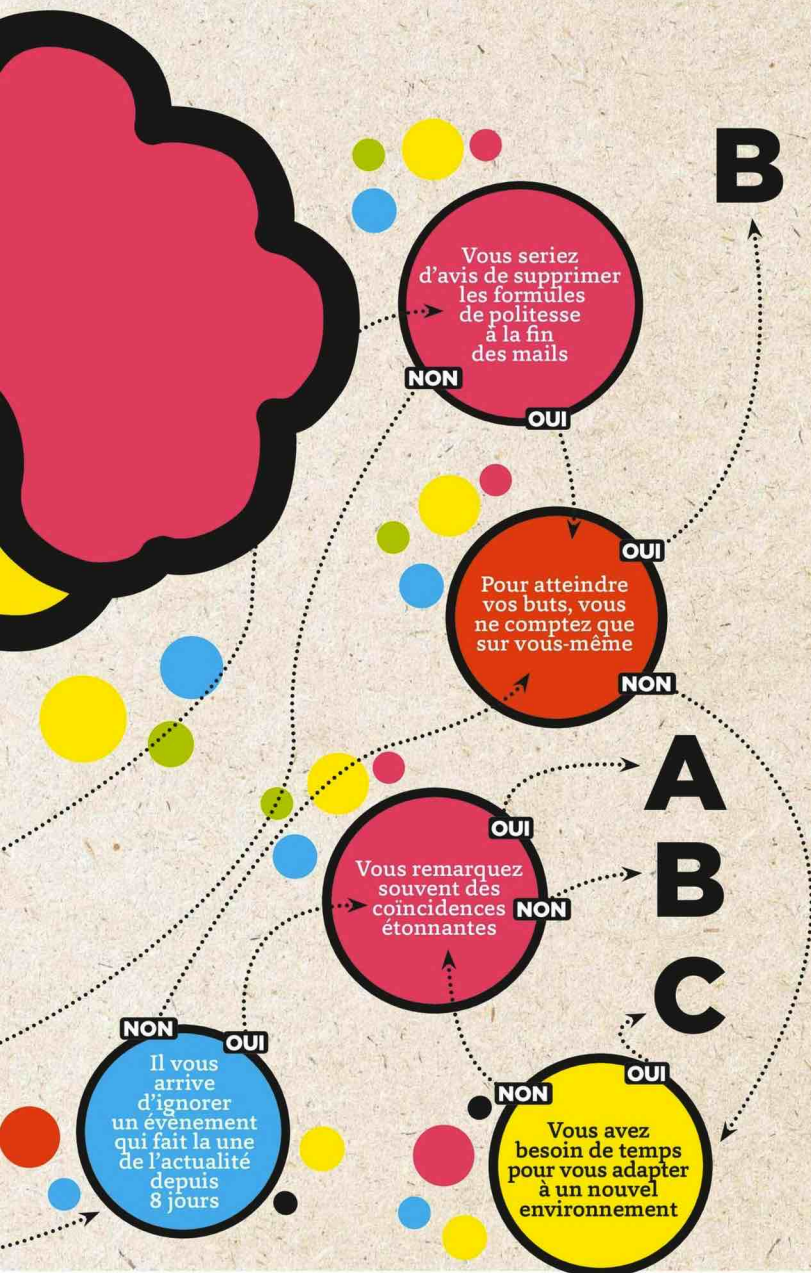
OUI

Vous avez toujours confiance en vos capacités

NON

OUI

C A



Résultats

PROFIL A L'IMAGINATIF

Plutôt poète, vous ne cherchez pas à changer le monde car, au fond, il ne vous intéresse guère, centré comme vous êtes sur votre richesse intérieure. Ce tempérament vous pousse plutôt à une activité purement intellectuelle ou artistique, à moins que, faute de maîtriser les techniques nécessaires, vous ne vous contentiez de rêver. Mais vous pouvez aussi vous montrer très créatif.

PROFIL B L'INNOVATEUR

Votre rêve, refaçonner le monde à votre idée sans vous soucier des convenances ou des modes puisque c'est vous qui les lancez. À condition que les circonstances le permettent. Sinon, votre tempérament bouillonnant risque d'être mis à rude épreuve. Tous les domaines vous conviennent du moment que vous conservez votre libre arbitre.

PROFIL C LE CHERCHEUR

Passionné par un ou plusieurs domaines de connaissance, vous les explorez avec méthode, cherchez à comprendre et avancez de nouvelles idées après mûre réflexion. Pour vous, patience et sérieux ne sont pas incompatibles avec l'intuition et l'imagination. Les grands scientifiques sont aussi de vrais créatifs à leur manière.

Êtes-vous organisé ?

Vous perdez vos clés cinq fois par semaine ? Vous avez un tableau Excel pour vos chaussettes ? Vous vous situez entre le chaos créatif et la gestion militaire du quotidien ? Ce test est fait pour vous. Et découvrez si vous êtes plutôt désordonné assumé, organisé zen, ou maniaque patenté.



1 Quand vous ouvrez votre frigo :

- Il y a un semblant de logique alimentaire ★
- C'est Koh-Lanta. Surprise à chaque étage ☆
- Tout est rangé par type, date et température idéale ♥

2 Vous perdez votre téléphone :

- Trois fois par semaine, minimum ☆
- Rarement, mais ça arrive ★
- Jamais. Il a sa place, et il y reste ♥

QU'EN DIT LA SCIENCE ?

Contrairement aux idées reçues, le désordre pourrait être lié à une grande intelligence. Une étude de l'Université du Minnesota datant de 2017 a en effet montré qu'un environnement désordonné stimule la créativité en favorisant des idées originales. Les personnes intelligentes, absorbées par des pensées complexes, délaissent souvent les tâches domestiques jugées secondaires. En outre, l'intelligence émotionnelle élevée, associée au perfectionnisme, peut aussi entraîner un désordre temporaire en cas de surcharge mentale...

3 Lorsqu'un collègue oublie de faire sa part dans un projet commun :

- Vous le découvrez au dernier moment et vous bricolez une solution dans l'urgence ☆
- Vous évitez la catastrophe parce que vous lui avez envoyé un rappel quelques jours avant, par prudence ★
- Vous aviez anticipé cette possibilité et préparé un plan B ♥

4 Une valise à faire pour 3 semaines ?

- Vous la bouclerez à minuit, avec l'adrénaline comme GPS ☆
- Vous la préparez la veille tranquillement (vous avez quand même pensé à passer à la pharmacie pour renouveler votre trousse à petits bobos) ★
- Elle est prête depuis trois jours, avec une check-list plastifiée ♥

5 Votre sac ou votre sacoché de travail contient...

- Un mini-kit de survie, trié par thème ♥
- Des trucs non identifiés depuis 2021 ☆
- L'essentiel, parfois un peu en vrac ★

6 Pour une présentation importante, vous...

- Improvisez parce que ça vous réussit plutôt ☆
- Préparez un plan, sans trop stresser ★
- Préparez un PowerPoint et... un plan B ♥

7 Comment réagissez-vous quand on vous demande de prêter un stylo ?

- Vous videz votre sac sur la table en espérant qu'il y en ait un quelque part ☆
- Vous en avez un ou deux sous la main, mais il faut fouiller un peu ★
- Vous ouvrez votre trousse, et proposez un choix par couleur et type de pointe ♥

8 Le mot "routine", pour vous, évoque...

- Un équilibre rassurant ★
- L'ennui, la contrainte, l'ennui (oui, encore) ☆
- Le nirvana de la maîtrise de soi ♥

9 Une to-do list, pour vous, c'est...

- Un outil utile que vous consultez.....★
- Une religion. Vous cochez chaque tâche.....♥
- Une liste écrite quelque part. Mais où?.....★

10 Vous avez un rendez-vous à 14h:

- Vous l'apprenez à 13h58 grâce à une notif surprise.....★
- Vous y pensez depuis ce matin.....★
- Vous êtes devant le lieu à 13h40, stylo aligné.....♥

11 Vos amis disent de vous que vous êtes...

- Créatif, spontané, et un peu chaotique.....★
- Fiable, avec parfois tête en l'air.....★
- Organisé, structuré, et un poil flippant.....♥

12 Le tri des papiers administratifs:

- Vous avez un classeur, pas toujours à jour.....★
- C'est classé, scanné, rangé.....♥
- Vous avez un tiroir qu'il ne faut jamais ouvrir.....★

13 Vous offrez un cadeau d'anniversaire...

- En retard, avec un emballage approximatif.....★
- En avance, avec papier, bolduc et mot manuscrit.....♥
- À l'heure, avec une carte.....★

14 En cuisine, vous êtes plutôt du genre à...

- Suivre une recette et garder le plan de travail vivable.....★
- Utiliser 14 ustensiles et oublier d'allumer le feu.....★
- Tout préparer, tout nettoyer, et servir avec des étiquettes.....♥

15 Vous gérez votre budget comment ?

- En priant à chaque paiement sans contact.....★
- Avec un tableau Excel et un codé couleur.....♥
- En regardant vos relevés de temps en temps.....★

16 Vous cherchez vos clés, que se passe-t-il?

- Vous renversez trois tiroirs et accusez le chat.....★
- Vous savez à peu près où elles sont.....★
- Elles sont toujours dans leur bol désigné.....♥

17 Vous partez pour 3 jours de colloque à Palerme demain:

- Vous n'avez pas encore réservé.....★
- Itinéraire, valise et playlist sont prêts depuis 3 semaines.....♥
- Vous êtes prêt, à peu près. Il faut juste que vous vérifiiez où vous avez rangé vos lunettes de soleil.....★

18 Votre bureau, en ce moment, ressemble à...

- Un bloc opératoire certifié ISO 9001.....♥
- Un champ de bataille post-apocalyptique.....★
- Une table de coworking bien rangée.....★

19 Quand on vous confie une mission, vous...

- L'exécutez un peu au dernier moment, mais ça passe toujours.....★
- Créez un rétroplanning et un rapport d'étape.....♥
- Vous organisez pour ne pas être totalement débordé.....★

20 Vos mails non lus:

- 3426, et ça ne vous empêche pas de dormir.....★
- Entre 0 et 20, vous les triez régulièrement.....★
- Aucun. Vous les traitez à la seconde.....♥

Résultats**Majorité de ★****Vous êtes désordonné**

Vous vivez dans un chaos assumé, parfois inspirant, parfois fatigant. Votre créativité s'épanouit mieux dans l'imprévu, mais quelques routines simples pourraient changer votre vie (et vos délais) comme vider votre sac une fois par semaine, ou lister chaque soir vos rendez-vous du lendemain. Mettez en place des systèmes visuels: un tableau, un panier unique pour tout ce qui traîne, une appli simple. Et surtout: apprenez à dire non aux tâches de dernière minute (même si vous adorez le frisson).

Majorité de ★**Vous êtes organisé**

Vous jonglez avec rigueur et souplesse comme un chef. Vous savez vous adapter sans paniquer, anticiper sans figer. Votre sens de l'équilibre fait de vous un modèle (secret) pour vos amis. Ne culpabilisez pas si vous lâchez parfois le contrôle: c'est sain, et souvent bénéfique. Faites confiance à votre jugement, même sans tout vérifier deux fois. Et surtout: apprenez à valoriser vos compétences d'organisation comme de vraies forces, pas juste des réflexes pratiques.

Majorité de ♥**Vous êtes maniaque**

Chez vous, tout est calibré, classé, anticipé. Vous êtes redoutablement efficace... voire un peu trop parfois. Respirez: le monde ne s'effondrera pas si quelqu'un touche à vos stabilos. Laissez une petite place au flou volontaire. Ça pique au début, mais c'est libérateur. Tout ne mérite pas un fichier partagé ou un code couleur (surtout un dîner entre amis). Et surtout: apprenez à ne pas faire à la place des autres, même si vous le feriez mieux. C'est un service que vous vous rendez.

Vous êtes quel genre de collègue?

Rassurez-vous, ce test est beaucoup moins stressant qu'un entretien annuel avec votre N+1 !

Une vaste enquête internationale menée en 2023 dans neuf pays par Slack et Yougov auprès de 15 000 personnes a permis de mettre en lumière cinq grands profils professionnels. Cela ne vous surprendra pas de découvrir que l'un d'eux est toujours en train de nouer de nouvelles relations, qu'un autre n'aime rien tant que dénouer les situations compliquées tandis que ses collègues initient de nouveaux projets, s'enthousiasment devant leur ordinateur ou s'occupent à parfaire un rapport en cours. Ce que montre cette typologie, c'est que dans l'open space, en visio ou en entretien d'embauche, nous exprimons bien plus que notre fonction. Sont en jeu, aussi, nos valeurs, notre façon d'interagir et notre rapport au changement (notamment face à l'IA !). Découvrez où vous vous situez !

1 Lors qu'on vous confie un nouveau projet, vous...

- ☐ **a** Vous structurez la mission étape par étape pour mieux anticiper les obstacles **4**
- ☐ **b** Imaginez déjà une façon originale ou différente de le traiter, quitte à sortir du cadre **5**
- ☐ **c** Préférez rassembler l'équipe pour en discuter et faire émerger des idées ensemble **3**
- ☐ **d** Vous plongez immédiatement dans les documents pour en comprendre tous les tenants et aboutissants **1**
- ☐ **e** Ouvrez Teams ou Notion pour commencer à poser une base collaborative **2**

2 Votre espace de travail reflète avant tout...

- ☐ **a** Votre personnalité : quelques objets insolites, un mug drôle, un fond musical personnalisé **5**
- ☐ **b** Votre mobilité : ordinateur allégé, casque, chargeur, tout est prêt à bouger **2**
- ☐ **c** Votre sens de l'organisation : un bureau rangé, des dossiers classés, aucun post-it en trop **4**
- ☐ **d** Votre goût pour le lien : post-it colorés, photos, citations partagées avec les collègues **3**
- ☐ **e** Votre besoin de méthode : classeurs annotés, carnet d'observations, bibliographie technique **1**

3 Un nouvel outil numérique débarque dans votre quotidien...

- ☐ **a** Vous l'intégrez immédiatement à vos process pour en tirer un maximum d'efficacité **4**
- ☐ **b** Vous en explorez les recoins les plus inattendus, quitte à détourner certaines fonctions **5**
- ☐ **c** Vous le partagez à l'équipe en proposant un temps d'échange pour le tester ensemble **3**
- ☐ **d** Vous prenez le temps d'en maîtriser les bases, puis proposez d'aider les autres à s'en emparer **2**
- ☐ **e** Vous analysez son fonctionnement pour en comprendre la logique de fond **1**

4 Ce que vous attendez d'une réunion réussie, c'est...

- ☐ **a** Des décisions claires, un plan d'action précis, un temps bien rentabilisé **4**
- ☐ **b** Une atmosphère stimulante qui vous pousse à rebondir et créer **3**
- ☐ **c** Une richesse d'informations concrètes que vous pourrez archiver **1**
- ☐ **d** Une discussion ouverte qui vous permet de sortir du cadre habituel **5**
- ☐ **e** L'occasion de tester un outil ou une nouvelle façon de collaborer **2**

5 Ce que vos collègues disent souvent de vous...

- ☐ **a** « Toujours disponible, même à distance, et jamais dépassé(e) » **2**
- ☐ **b** « Efficace, méthodique, et toujours là pour débloquer les situations » **4**
- ☐ **c** « Enthousiaste, imprévisible, mais toujours inspirant(e) » **5**
- ☐ **d** « Très impliqué(e) dans la dynamique du groupe, toujours à l'écoute » **3**
- ☐ **e** « Pointilleux(se), toujours à la recherche de la précision absolue » **1**



6 Quand la charge de travail devient lourde...

- ☐ **a** Vous partagez la pression avec les collègues pour la répartir plus équitablement..... **3**
- ☐ **b** Vous resserrez l'organisation pour garder une maîtrise totale **4**
- ☐ **c** Vous vous aménagez un changement d'environnement pour vous recentrer... **2**
- ☐ **d** Vous vous focalisez sur les tâches qui font sens pour garder la motivation..... **5**
- ☐ **e** Vous repassez tout en revue pour comprendre ce qui a mené à cette surcharge..... **1**

7 Le télétravail est pour vous...

- ☐ **a** Une vraie liberté, qui vous permet d'être vous-même..... **5**
- ☐ **b** Utile, à condition de garder un minimum de structure et de rituels..... **1**
- ☐ **c** Une configuration où vous êtes aussi efficace qu'au bureau, voire plus... **2**
- ☐ **d** Une solution logique pour gagner en concentration..... **4**
- ☐ **e** Frustrant à long terme, car vous aimez le contact humain direct **3**

8 Vous utilisez les outils collaboratifs...

- ☐ **a** Comme un réseau social interne, avec commentaires, réactions et clins d'œil... **3**
- ☐ **b** Pour y glisser des gifs ou émojis qui font sourire, même en plein rush.... **5**
- ☐ **c** Avec une rigueur d'archiviste: chaque fichier, chaque canal est pensé..... **1**
- ☐ **d** Comme des hubs efficaces, avec raccourcis, automatisations et astuces... **2**
- ☐ **e** À bon escient, quand c'est réellement utile..... **4**

9 En cas de tension dans l'équipe...

- ☐ **a** Vous la recadrez et proposez un processus de résolution..... **4**
- ☐ **b** Vous suggérez de faire une pause ensemble pour relâcher la pression **3**
- ☐ **c** Vous écoutez les faits et essayez d'en comprendre les mécanismes profonds... **1**
- ☐ **d** Vous relancez la discussion avec une touche d'humour ou de recul..... **2**
- ☐ **e** Vous invitez chacun à exprimer ce qu'il ressent en toute sincérité..... **5**

*** Suite du test



10 Vous avez cinq minutes de répit entre deux tâches...

- ☐ **a** Vous passez voir un(e) collègue pour prendre de ses nouvelles ou échanger brièvement..... **3**
- ☐ **b** Vous profitez de ce laps de temps pour trier un dossier ou finaliser un détail en suspens..... **4**
- ☐ **c** Vous griffonnez une idée qui vient de surgir à l'improviste..... **5**
- ☐ **d** Vous vérifiez ou relisez un document pour en extraire un détail oublié..... **1**
- ☐ **e** Vous répondez rapidement à un message ou avancez dans un fil de discussion..... **2**

11 Ce qui vous motive le plus au travail, c'est...

- ☐ **a** Pouvoir créer librement, explorer des pistes qui sortent du cadre..... **5**
- ☐ **b** Trouver des solutions concrètes à des problèmes bien identifiés..... **4**
- ☐ **c** Évoluer dans un collectif bienveillant, où chacun trouve sa place..... **3**
- ☐ **d** Approfondir vos connaissances, mieux comprendre votre domaine..... **1**
- ☐ **e** Tester des méthodes, outils ou formats innovants..... **2**

12 Lors d'une réunion en visio...

- ☐ **a** Vous cherchez à capter l'attention avec un ton vivant et de l'humour..... **3**
- ☐ **a** Vous prenez des notes précises que vous partagerez ensuite..... **1**
- ☐ **b** Vous innovez : visuels animés, écrans partagés, interactions..... **5**
- ☐ **c** Vous recentrez le débat si ça dérape : clarté et efficacité sont vos mantras..... **2**
- ☐ **d** Vous reformulez les décisions à la fin pour que tout le monde reparte au clair..... **4**

13 Ce qui vous fruste le plus dans votre environnement de travail, c'est...

- ☐ **a** Ressentir qu'on bride votre inventivité ou votre spontanéité..... **5**
- ☐ **b** Subir des procédures longues ou redondantes..... **4**
- ☐ **c** L'isolement : ne pas avoir assez d'interactions humaines..... **3**
- ☐ **d** Ne pas pouvoir adapter votre méthode à chaque projet..... **2**

14 Pour vous ressourcer au travail, rien ne vaut...

- ☐ **a** Un moment de transmission ou d'inspiration, avec ou sans public..... **5**
- ☐ **b** Une session de fond où vous pouvez creuser un sujet à votre rythme..... **1**
- ☐ **c** Un environnement calme, prévisible, sans imprévus..... **4**
- ☐ **d** Une discussion ouverte avec des collègues venus d'autres services..... **3**
- ☐ **e** Un changement d'outil ou de décor qui redonne de l'élan..... **2**

15 Pour vous, réussir professionnellement, c'est avant tout...

- ☐ **a** Être identifié(e) comme une personne compétente et experte..... **1**
- ☐ **b** Savoir faire la différence de manière concrète, visible..... **4**
- ☐ **c** Évoluer dans un environnement humain stimulant..... **3**
- ☐ **d** Rester agile, capable de changer de cap sans perdre de vitesse..... **2**
- ☐ **e** Sentir que ce que vous créez a du sens, pour vous et pour les autres..... **5**

Résultats

Additionnez vos points et reportez-vous au profil correspondant ci-dessous :

15 à 25 points – Le Détective

Vous êtes observateur(trice), précis(e), et motivé(e) par la connaissance. Votre rigueur fait de vous une référence discrète mais indispensable. Vous aimez aller au fond des choses... parfois au risque d'en faire trop. Votre quête : comprendre pour mieux agir.

26 à 35 points – Le Nomade

Votre adaptabilité est votre superpouvoir. Vous êtes à l'aise dans l'incertitude, toujours prêt(e) à tester une nouvelle configuration. Mobile, débrouillard(e), et efficace, vous trouvez votre place partout – à condition qu'on vous laisse respirer.

36 à 45 points – Le Networker

Pour vous, le lien humain est essentiel. Vous tissez des relations, vous impulsez de l'énergie, vous transformez les réunions en occasions d'échanges. Vous êtes la fibre sociale de l'entreprise. Attention simplement à ne pas trop vous disperser.

46 à 55 points –

Le Solutionneur de problèmes

Solide, structuré(e), vous êtes celui/celle qu'on appelle quand ça coince. Vous aimez résoudre, clarifier, faire avancer. Très fiable, parfois un peu réservé(e), vous gagneriez à prendre plus la lumière : vos idées sont souvent plus innovantes que vous ne le pensez.

56 à 75 points – Le Passionné

Le travail n'est pas qu'un job : c'est une part de vous-même. Créatif(ve), libre, atypique, vous avez besoin de sens, de vision, de marge de manœuvre. Veillez simplement à préserver votre équilibre.

Gérez-vous bien vos priorités?

Pour être efficace, mieux vaut faire les choses dans l'ordre, en commençant en général par le plus urgent...

1 Pour vous, votre travail est :

- ☐ a Un sacerdoce
- ☐ b Un tremplin pour l'avenir
- ☐ c Une chance

2 Lors de votre entretien annuel, vous :

- ☐ a Demandez un nouveau poste
- ☐ b Écoutez passivement
- ☐ c Redéfinissez vos objectifs

3 Vendredi soir, vous êtes en retard sur un dossier urgent :

- ☐ a Vous faites nocturne pour le terminer dans les délais
- ☐ b Vous décidez de l'emporter pour y travailler chez vous ce week-end
- ☐ c Vous le reprendrez dès lundi à tête reposée

4 Vous êtes en plein travail lorsqu'un collègue vous propose une pause-café :

- ☐ a Vous acceptez tout en précisant que votre temps est compté
- ☐ b Vous déclinez son offre, demain peut-être...
- ☐ c Avec plaisir, une pause vous permet de vous éclaircir les idées

5 Pour la énième fois, un collègue d'un autre service sollicite votre aide sur un projet :

- ☐ a OK pour cette fois, mais c'est la dernière
- ☐ b Non, vous n'avez pas le temps
- ☐ c Vous l'aidez car il a l'air submergé

6 Vous avez accumulé les heures supplémentaires et votre conjoint vous le reproche :

- ☐ a Il ou elle ne comprend rien à votre travail
- ☐ b Vous promettez de prendre une journée de récupération
- ☐ c Vous aviez prévu la situation et arrivez avec des billets de train pour un week-end en amoureux

7 Votre chef vous propose un nouveau challenge qui implique un gros investissement personnel :

- ☐ a Vous le remerciez mais déclinez son offre
- ☐ b Vous êtes flatté(e) de sa confiance et acceptez sans réfléchir
- ☐ c Vous acceptez à condition d'être déchargé(e) d'un dossier en cours

8 Pour vous, week-end rime avec :

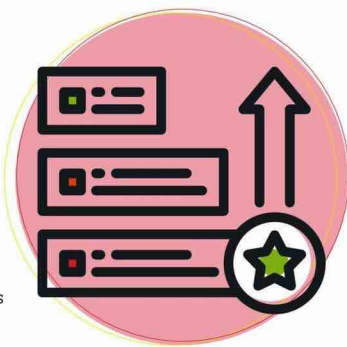
- ☐ a Repos bien mérité
- ☐ b La famille et les amis
- ☐ c Du travail en retard

9 Quand vous partez en vacances :

- ☐ a Vous emportez toujours votre portable professionnel, on ne sait jamais...
- ☐ b Vous taisez votre destination et partez sans votre portable professionnel
- ☐ c Vous laissez votre téléphone mais consultez vos mails urgents

10 Pour 2026, vous avez comme perspective de :

- ☐ a Pouvoir obtenir l'assistant que vous réclamez depuis deux ans
- ☐ b Recevoir une augmentation pour votre travail
- ☐ c Pouvoir enfin prendre vos RTT



Vous avez une majorité de ♥

Le travail est au cœur de votre vie et dicte vos priorités, quitte parfois à empiéter sur votre vie personnelle. Une dévotion que votre hiérarchie n'apprécie peut-être pas à sa juste valeur. Essayez de réévaluer ce qui est vraiment

important pour vous avant de passer à côté de votre vie sociale et familiale.

Vous avez une majorité de ★

Investi dans votre travail, vous faites preuve de flexibilité et de réactivité. Mais vous savez aussi dire non à vos supérieurs pour ne pas vous laisser submerger par le stress et préserver ce qui est important. Et personne ne vous en tiendra rigueur.

Vous avez une majorité de ☆

L'anxiété au travail, vous ne connaissez pas car vous savez gérer les priorités pour atteindre l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Si vous acceptez de faire des compromis quand le travail l'exige, vous veillez toujours à rester maître de votre vie et à ne jamais vous sentir assujéti au travail.

Résultats

En vous aidant du tableau suivant, faites la somme des X, Y, Z obtenus puis reportez-vous au profil correspondant.

0	a	b	c
1	♥	♥	★
2	♥	♥	★
3	★	♥	★
4	★	♥	★
5	★	♥	♥
6	♥	♥	★
7	♥	♥	★
8	♥	♥	♥
9	♥	♥	★
10	♥	♥	★

Est-ce pour le frisson du défi ?
L'envie d'acheter un voilier ?
La satisfaction d'être utile ?
Ou simplement parce qu'il faut bien
payer l'électricité ? Voici un test pour
décoder votre carburant professionnel.

Pour quoi allez-vous bosser?

1 Quand vous repensez à l'école...

- ☐ **a** Vous vous souvenez surtout de la paire de baskets offerte par vos parents après un excellent carnet de notes
- ☐ **b** Vous entendez encore cette phrase de vos parents: « Tu travailles pour toi, pas pour la maîtresse »
- ☐ **c** C'est flou. Très flou. Vous ne vous souvenez même plus du prénom de votre instit de CP

2 Chez vous, côté carrière...

- ☐ **a** Vous avez poursuivi, sans trop réfléchir, la voie familiale. On est artisan, médecin ou juriste de génération en génération
- ☐ **c** Personne ne comprend vraiment ce que vous faites, mais tout le monde vous laisse tranquille avec ça
- ☐ **b** Il y a une légende familiale autour du jour où vous avez eu le déclic en regardant un docu ou une série

3 Vendredi 17 h 58. Votre responsable débarque avec un gros dossier à rendre pour lundi...

- ☐ **b** Vous comptiez justement le lui demander, ça vous turlupinait qu'on ne vous ait pas confié ce projet
- ☐ **a** Vous soupirez mais vous l'acceptez: ça vous servira d'argument dans dix jours à l'entretien annuel
- ☐ **c** Il s'est trompé de bureau. Plus personne ne tente ce genre de coup avec vous

4 En voyant une photo du métro bondé à l'heure de pointe...

- ☐ **a** Vous pensez: « Encore cinq ans, je rembourse le prêt, et je file vivre autre chose »
- ☐ **b** Vous pensez: « C'est dur, mais au moins je fais un boulot qui me plaît »
- ☐ **c** Vous vous dites: « Métro, boulot, dodo. Je suis quelque part dans cette image »



5 Pendant le confinement...

- ☐ **b** Vous avez admiré les soignants et vous vous êtes senti proche de leur engagement
- ☐ **a** Vous les avez soutenus, surtout en pensant qu'ils méritaient mieux, financièrement parlant
- ☐ **c** Vous les avez applaudis poliment, mais pour vous, ils faisaient juste leur job

6 Un collègue explose de joie au bureau. Vous imaginez que...

- ☐ **a** Il a enfin décroché la promo qu'il visait depuis six mois
- ☐ **c** Il a gagné au loto et va pouvoir tout plaquer
- ☐ **b** Il a résolu un bug critique qui bloquait tout le monde

Majorité de A - Par nécessité financière

Ce qui vous donne de l'élan, ce sont les résultats visibles. Avancer, grimper, récolter: voilà ce qui vous stimule. Votre boulot, c'est votre tremplin: vers un meilleur salaire, une place au soleil, ou un projet plus

grand. On pourrait croire que vous êtes "matérialiste", mais en réalité, vous êtes tactique: si vous investissez du temps ou de l'énergie, c'est pour obtenir quelque chose de tangible en retour. **Un conseil?** Essayez de faire le lien entre votre travail et vos envies profondes, pas

juste vos objectifs. Ce que vous poursuivez n'est peut-être pas que financier: il y a peut-être une passion ou un besoin de reconnaissance à valoriser davantage.

Majorité de B - Pour le plaisir

Vous n'allez pas bosser pour la gloire, ni pour l'argent: vous

y allez par envie, par curiosité, parfois même par amour. Il y a chez vous ce petit feu intérieur qui s'allume quand vous vous sentez utile, créatif, ou en accord avec vos valeurs. Le simple fait d'exercer votre métier vous nourrit. Pas besoin de baby-foot ou de prime exceptionnelle:

7 Si un génie professionnel vous offrait un vœu...

- ☐ **a** Il vous confierait enfin la direction d'un gros pôle, avec voiture et bonus à la clé
- ☐ **c** Il vous aiderait à retrouver du sens dans ce que vous faites
- ☐ **b** Il vous permettrait de vivre de ce métier que vous avez toujours voulu faire

8 Les stagiaires...

- ☐ **b** Vous jaugent avec prudence, mais vous les impressionnez
- ☐ **a** Tâchent de vous séduire. Qui sait, vous pourriez les recommander
- ☐ **c** Vous sourient en se demandant ce que vous faites dans la boîte

9 Le refrain qui vous parle le plus...

- ☐ **a** « She works hard for the money » (Donna Summer)
- ☐ **b** « Adieu Monsieur le professeur... » (Hugues Aufray)
- ☐ **c** « Si maman si, tu voyais ma vie » (France Gall)

10 On va installer un baby-foot dans la cafétéria !

- ☐ **a** Super idée ! Ça motive les troupes
- ☐ **b** Sympa, même si vous n'y jouerez sans doute jamais
- ☐ **c** Vous ne passez déjà pas à la cafétéria. Ce n'est pas demain que ça changera

11 Votre neveu préféré vous demande de venir présenter votre métier à sa classe...

- ☐ **b** Vous acceptez : si un même choisit votre voie grâce à ça, votre journée est gagnée

- ☐ **a** Vous y allez avec plaisir, c'est flatteur
- ☐ **c** Vous déclinez : vous ne voyez pas ce que vous auriez à raconter

12 En vacances, à l'autre bout du monde...

- ☐ **c** Vous oubliez tout. Et surtout le boulot
- ☐ **b** Vous rencontrez quelqu'un qui fait le même métier que vous et vous avez mille questions
- ☐ **a** Vous vous félicitez d'avoir un job qui vous permet de voyager autant

13 Vous gagnez au loto demain, vous continuez à travailler ?

- ☐ **b** Oui, mais à mon rythme, sur ce que j'aime
- ☐ **a** Non, j'arrête tout et je pars faire le tour du monde
- ☐ **c** Franchement, je ne sais pas, peut-être

14 Dans l'open space d'à côté...

- ☐ **b** Vous connaissez tout le monde
- ☐ **a** Vous avez repéré trois personnes clés pour votre évolution
- ☐ **c** Vous ignorez qui y travaille exactement

15 La pire chose qui pourrait vous arriver au boulot ?

- ☐ **a** Être rétrogradé
- ☐ **b** Perdre votre poste
- ☐ **c** Franchement, vous n'y avez jamais réfléchi

Pour vos réponses comptez le nombre de A, B, C, et reportez-vous aux résultats.

16 Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller la nuit à cause du boulot ?

- ☐ **b** Oui, trop excité à l'idée de proposer une nouvelle idée
- ☐ **c** Oui, comme dans *Un jour sans fin*, encore ce fichu tableau Excel
- ☐ **a** Jamais ! Le sommeil, c'est sacré

17 Une fois rentré chez vous...

- ☐ **c** Vous rêvez d'un monde sans hiérarchie, sans emails, sans badgeuse
- ☐ **b** Vous continuez à bosser sur votre ordi portable, par plaisir
- ☐ **a** Vous consultez les annonces professionnelles pour un poste plus prestigieux

18 Le mot qui décrit le mieux votre rapport au travail

- ☐ **b** Mission
- ☐ **a** Opportunité
- ☐ **c** Contrainte

19 On vous propose une formation sur un sujet pointu dans votre domaine

- ☐ **b** Vous sautez sur l'occasion pour creuser le sujet
- ☐ **a** Vous demandez si ça peut booster votre CV
- ☐ **c** Vous hésitez, vous ne voyez pas trop l'intérêt

20 Vous regardez une image du film *Les Temps modernes* de Chaplin...

- ☐ **c** Vous riez, mais vous vous sentez un peu concerné
- ☐ **b** Vous admirez son génie comique, même si vous ne vous reconnaissez pas
- ☐ **a** Vous le trouvez bluffant, et ça vous rappelle un peu votre propre quotidien

ce qui compte, c'est le sens, la mission, l'impression que ce que vous faites a une raison d'être. Bref, votre moteur, c'est l'engagement personnel. **Un conseil ?** Même si cette motivation est précieuse, elle peut s'éroder avec le temps. Prenez régulièrement du recul

pour voir si votre cadre de travail vous permet toujours d'être vous-même... ou s'il est temps d'ouvrir une nouvelle porte. **Majorité de C - Sans motivation** Vous allez bosser comme on va faire les courses : parce qu'il faut bien. Vous n'êtes pas particulièrement malheureux,

mais vous ne vibrez pas non plus. Ce que vous faites ? Bof. Pourquoi ? Vous ne savez plus trop. Il y a comme un voile de routine qui s'est posé sur votre quotidien. Peut-être que c'est venu petit à petit, ou peut-être que ce boulot n'a jamais été "le bon". **Un conseil ?** Ne restez

pas dans le flou. L'absence de motivation peut devenir lourde si elle s'installe. Explorez d'autres horizons, même petits (formations, projets perso, nouvelles rencontres). Le but ? Retrouver un peu d'élan, même en dehors du cadre professionnel. Le reste suivra.

ABONNEMENT



12 NUMÉROS

8 HORS-SÉRIES

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

- 28%

79,90€

au lieu de 111,20€

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

Le magazine pour apprendre sur tout, tous les jours.

LA CURIOSITÉ ÇA SE PARTAGE !



JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

et je bénéficie de **-15%** supplémentaires

directement sur

WWW.PRISMASHOP.FR/HCMDSEIA

OU



J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement ou via paypal.



par téléphone

0 826 963 964

Service 0,20 €/min
+ prix appel



par courrier coupon ci-dessous à renvoyer

☐ Mme ☐ M.

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél :

Merci de joindre un chèque de 79,90€ à l'ordre de **ÇA M'INTÉRESSE** sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante : **ÇA M'INTÉRESSE- Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

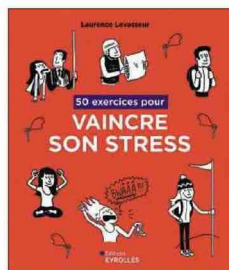
HCMDSEIA





Liures...

Notre sélection pour mieux connaître sa personnalité et celle des autres.



ANTISTRESS

Analyser ses réactions au stress, s'entraîner aux situations périlleuses, apprendre à mieux se détendre, se libérer de la pression de performance si lourde à porter, parvenir à se fixer des objectifs réalistes : toutes ces techniques sont abordées dans ce guide pratique d'exercices pour, sinon faire taire le stress, du moins apprendre à ne pas se laisser dévorer.

50 exercices pour vaincre son stress, Laurence Levasseur, éd. Eyrolles, 2024, 144 pages, 12 €.



BIENVEILLANCE

Si vous avez tendance à avoir des réactions disproportionnées, ce livre est fait pour vous ! En associant thérapies validées et méditation, la psychiatre aide à travailler sur son dialogue intérieur pour décrypter nos tourments, et changer

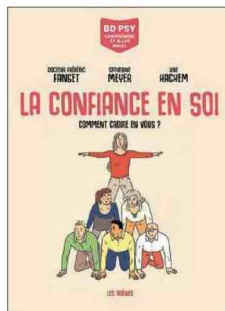
son regard sur soi. Didactique, riche d'exemples et d'exercices pratiques, ce livre guide en douceur vers plus d'équilibre.

Apprendre la bienveillance envers soi-même, Dre Céline Tran, éd. Odile Jacob, 2025, 256 pages, 23,90 €.

ATTENTION

Élu Prix des lecteurs sélection 2023, cet ouvrage d'une professeure de mémoire et de méthodologie donne les clefs pour lutter contre les méfaits du multitâche, ne pas céder à l'éparpillement et à la distraction organisée, et retrouver ce bien cognitif précieux qu'est l'attention et ainsi améliorer sa qualité de vie.

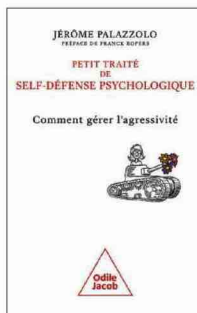
À la reconquête de l'attention, Anne de Pomereu, éd. Le livre de Poche, 2023, 320 pages, 8,70 €.



CONFIANCE EN SOI

Le manque de confiance en soi est une vraie difficulté du quotidien, en exposant à des blocages, des émotions difficiles et des pensées négatives perturbantes, qui tournent en boucle. S'estimer, s'affirmer, faire taire son petit « critique intérieur » : l'auteur, psychiatre expert du sujet, détaille dans cette BD accessible, comment réparer la confiance en soi, croire en ses forces et compétences et mieux vivre avec les autres, grâce à trois thérapies scientifiquement validées.

La confiance en soi, Dr Frédéric Fangeat, avec C. Meyer et L. Hachem, éd. Les Arènes, 2024, 128 pages, 20 €.



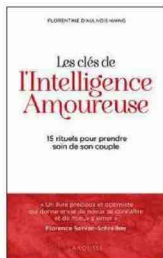
PROTECTION

À l'heure où les relations vivent parfois trop facilement à l'agressivité, l'auteur, médecin psychiatre, offre les outils pour bien réagir. Évaluer, anticiper, se sécuriser, mais aussi savoir s'affirmer et se faire respecter, permet de ne plus subir ni de se laisser blesser par les autres. Un ouvrage concret, pour gagner en juste relationnelle et résister aux attaques.

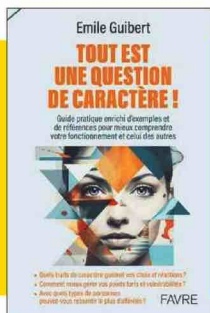
Petit traité de self-défense psychologique, Jérôme Palazzolo, éd. Odile Jacob, 2025, 256 pages, 22,90 €.

COUPLE

Parce que le couple est parfois source de conflits, de reproches et d'agacements, l'auteur, thérapeute, donne des principes et rituels pour apaiser les tensions, et faciliter la communication sans crier, mais sans non plus se taire... Un précieux guide de gestion de crise, pour éviter les dérapages, en faisant passer les messages, mais aussi pour préserver son couple et avancer ensemble en harmonie.



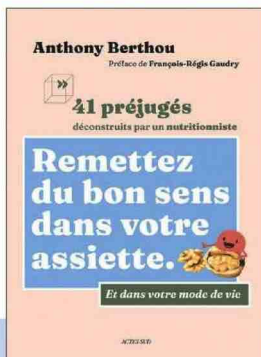
Les clés de l'Intelligence Amoureuse, Florentine d'Aulnois-Wang, éd. L'Arche, 2024, 240 pages, 18,95 €.



PERSONNALITÉ

Docteur en psychologie, l'auteur se demande quels traits de caractère guident nos choix et nos réactions et multiplient les clés pour mieux comprendre notre propre fonctionnement et celui des autres. C'est passionnant et très enrichissant. Un excellent contrepoint à ce hors-série !

Tout est une question de caractère !, Émile Guibert, éd. Favre, 344 pages, 24 €,



ALIMENTATION

Spécialiste de l'alimentation, Anthony Berthou, nutritionniste engagé et pédagogue, déconstruit dans son nouvel ouvrage ces idées reçues qui courent et qui nous font croire parfois n'importe quoi. Gluten, saumon, téflon, café, vinaigre de cidre, édulcorants, oléagineux, sucre roux, avocat, soja, œufs, chocolat, galette de riz : il démêle le vrai du faux sur le plan nutritionnel, mais aussi environnemental, avec des arguments solides et scientifiquement validés. Détaillé et pratique, ce guide donne aussi quantité de conseils pour mieux manger tous les jours, en préservant tant notre santé que celle de la planète.

Remettez du bon sens dans votre assiette, Anthony Berthou, éd. Actes Sud, 2025, 256 pages, 22 €.



TRAVAIL

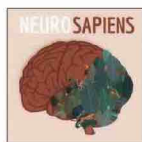
Comment travailler avec la génération Z ? En la comprenant et en la connaissant mieux ! C'est ce que propose ce guide bien utile qui analyse les valeurs et les attentes des nouveaux entrants sur le marché du travail, hyperconnectés, indépendants et en quête de sens.

Manager la Gen Z, Olivier Friedman, Gereso, 169 pages, 23 €.



Podcasts

On scanne le QR code, et on écoute!



Neurosapiens, d'Anaïs Roux

Avec plus d'un million d'écoutes et en 70 épisodes, ce podcast, créé par une psychologue spécialisée en neurosciences propose, en 5 à 15 minutes, de mieux comprendre notre fonctionnement cérébral pour agir concrètement sur notre vie: changer

une mauvaise habitude, améliorer sa concentration, apprendre une langue, développer son empathie ou gérer une crise d'angoisse...

À retrouver via le lien raccourci

<https://bit.ly/4kaTkvc>



Votre cerveau, d'Albert Moukheiber sur France Culture

Parce que notre cerveau se joue souvent de nous, ce podcast transforme l'auditeur en cobaye, pour lui montrer, grâce à d'amusantes expériences et illusions auditives, comment il reconstruit le réel.

Un format court (10 min), mené par un docteur

en neurosciences et psychologue clinicien qui aborde des thèmes variés comme la musique, le multitasking, l'impact des écrans, le sommeil...

À retrouver via le lien raccourci

<https://bit.ly/4k6BZ6T>



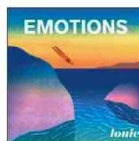
Les Maux bleus, de Place des Sciences

Gagnant du grand prix du podcast santé francophone en 2023, Les Maux bleus décrypte multitude de sujets, parfois lourds mais nécessaires, du deuil aux addictions, des violences à la bipolarité, de l'anorexie au TDAH. Professionnel et sans langue

de bois mais délicatesse, il participe à lever les tabous et à éviter la stigmatisation.

À retrouver via le lien raccourci via le lien

raccourci <https://bit.ly/3GKo0Fx>



Émotions, de Louie Media

L'hypersensibilité est-elle une force? Que faire de sa colère? Faut-il se forcer à parler à des inconnus? Autant

de questions sensibles explorées par ce podcast tout en subtilité. Une écoute idéale pour mettre des mots sur les émotions. À retrouver via le lien raccourci

<https://bit.ly/3SuPvW0>



L'intelligence, ça s'apprend? Être et savoir sur France Culture

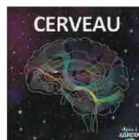
Si la conception de l'intelligence a évolué dans le temps, elle

continue de fasciner et témoigne l'émotion provoquée par les fameux « HPI »... Cette émission s'emploie à interroger la fabrique de nos capacités intellectuelles, tout autant que nos conceptions de l'intelligence.

À retrouver via

le lien raccourci

<https://bit.ly/3RTCZ2J>



Cerveau, Choses à savoir

En 2 minutes environ, ce podcast scientifique répond à toutes les questions (ou presque) que l'on peut se poser en rapport avec notre

cerveau. C'est magique, qu'il s'agisse de se demander si le sudoku permet de lutter contre le déclin cognitif, si les élèves bilingues sont meilleurs en maths ou comment le café modifie notre

cerveau...

À retrouver via

le lien raccourci <https://bit.ly/44v0aHz>



Courts séjours, grandes vacances ou voyage d'une vie :
faites le plein d'inspirations pour partir en famille

HORS-SÉRIE

GEO HORS-SÉRIE

Jun - juillet 2025

LES PLUS BEAUX VOYAGES EN FAMILLE

ÉCOSSE

UNE CONTRÉE DE LÉGENDES,
AVEC POUR GUIDE HARRY POTTER

VIETNAM

ISSA ET SON PÈRE SUR
LA PISTE DES DRAGONS

VENISE

ON EXPLORE LA VILLE
DES ENFANTS HEUREUX

FRANCE

L'AVENTURE COMMENCE
TOUT PRÈS

CORÉE DU SUD

K-POP, NÉONS ET KARAOKÉ,
LE PARADIS DES ADOS

ENQUÊTE
LES ENFANTS,
ON PART
FAIRE
LE TOUR DU
MONDE !

ACTU : LE PEUPLE DES ABYSSES - L'OUEST AMÉRICAIN DE RICHARD AVEDON - ÉCOUTER LE SILENCE

Credit : Sheila May / Rungpicture

ACTUELLEMENT EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

GEO

OPTIMISTE PAR NATURE

Abonnez-vous
en scannant ici

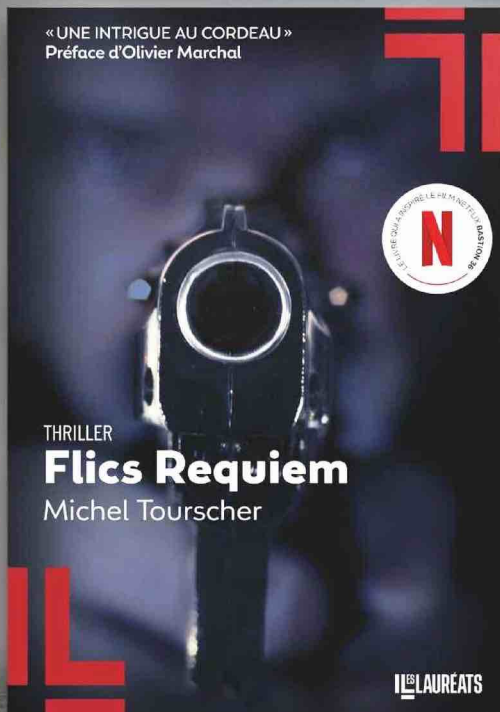


ou sur prismashop.fr

Le livre qui a inspiré

BASTION 36

le film événement sur NETFLIX !



“ Personnages très forts, intrigue au cordeau, très belle écriture et dialogues qui sentent la flicaille comme on aime. ”

Olivier Marchal

Réalisateur de **Bastion 36**

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE
ET EN VERSION EBOOK



© Audrey Dufier

APPEL À MANUSCRITS PRIX DU THRILLER *TeleLoisirs* 2025

Président : **Franck Thilliez**

Vous êtes primo-romancier, tentez votre chance et déposez votre manuscrit sur

<https://app.edithetnous.com/prixteleloisirs2025>

avant le 25 mars 2025 !

En partenariat avec **EDITH & NOUS**

LES LAURÉATS

révèlent et récompensent
les talents littéraires de demain.

Editions Prisma 