

MIEUX ME CONNAÎTRE AVEC LE DISC

*pour mieux communiquer avec
mes collaborateurs/collègues*

*pour prendre mes décisions
sereinement*

**Et si c'était une question
de perception ?**

Nous ne voyons pas le
monde comme il est, mais
comme nous sommes.

Grâce à cet exercice de connaissance de soi :

- Je connais mieux ma manière de fonctionner
- Je comprends mieux les autres et j'accepte qu'ils ont un fonctionnement différent du mien
- J'adapte ma communication en fonction de la personnalité de mon interlocuteur
- Je prends des décisions plus facilement

Précisions sur le modèle DISC :

- On ne résume pas la personne à une seule couleur. On parle de couleur(s) dominante(s).
- Le but n'est pas de se retrouver dans une case ni de mettre les autres dans une case.
- Chacun(e) a un profil naturel (le moi privé) et un profil adapté (le moi public). Ces profils peuvent être plus ou moins proches l'un de l'autre.

TEST : QUELLE EST TA TYPOLOGIE DOMINANTE ?

Ce test a pour but de déterminer comment tu réagis dans les situations de tous les jours. Cette analyse de la typologie est basée sur le modèle DISC créé par William Moulton Marston, un psychologue américain.

L'idée est de te donner une description de comment tu te vois.

Réalise ce test en t'imaginant en situation de travail.

Pour chaque paire de questions, distribue trois points entre les deux alternatives (A et B), en fonction de ce qui te correspond le plus. Si deux affirmations te semblent équivalentes, donne le plus de points à celle qui te correspond le plus fréquemment.

Exemples :

- Si A est très caractéristique de ta façon de faire et B pas du tout caractéristique, donne 3 points à A et 0 à B.
- Si A est plus caractéristique que B, donne 2 points à A et 1 à B (ou l'inverse).

Après avoir rempli les points, transfère-les dans le tableau « Résultat ».

Réponds de la façon la plus objective sur comment tu es maintenant, et pas comment tu aimerais être.

		Points attribués	Situation de travail
1	A		Je suis assez ouvert(e) aux gens et je vais facilement établir des nouvelles relations.
	B		Je ne suis pas très ouvert(e) aux gens et je mets du temps pour établir des relations.
2	A		Je réagis habituellement lentement et de façon réfléchie.
	B		Je réagis rapidement et spontanément.

3	A		Je suis assez regardant(e) sur la façon dont les autres accaparent mon temps.
	B		Je ne fais pas attention au temps quand je suis avec les autres.
4	A		Je m'introduis facilement dans des rassemblements de personnes.
	B		J'attends généralement que quelqu'un m'introduise dans un groupe.
5	A		J'oriente souvent ma conversation sur les centres d'intérêt des autres même si cela s'égare du sujet en cours ou du travail.
	B		J'oriente souvent ma conversation sur le travail, les actions ou les sujets d'actualité.
6	A		Je suis généralement assertif(ve), je peux être patient.
	B		Je ne suis généralement pas assertif(ve), je suis assez impatient quand ça n'avance pas.
7	A		Je prends généralement des décisions basées sur les faits.
	B		Je prends généralement des décisions basées sur les expériences, les ressentis ou les relations.
8	A		Je participe régulièrement aux conversations du groupe.
	B		Je ne participe pas facilement aux conversations du groupe mais j'écoute.

9	A		Je préfère généralement travailler avec des autres, leur donner du support quand c'est possible.
	B		Je préfère travailler indépendamment ou donner mes directives pour que les autres travaillent efficacement.
10	A		Je pose régulièrement des questions ou je parle de façon indirecte.
	B		Je fais des déclarations spontanées et j'exprime mon opinion avec fermeté.
11	A		Je me concentre principalement sur les idées, les concepts et les résultats.
	B		Je me concentre principalement sur la personne, les relations et le ressenti.
12	A		Je m'exprime avec des gestes, des expressions faciales, une voix claire et mets de l'intonation dans mes phrases.
	B		Je m'exprime calmement et posément, je dois parfois répéter parce que je ne parle pas assez fort.
13	A		J'accepte généralement les points de vue des autres (idées, impressions, émotions).
	B		Je n'accepte pas facilement un avis différent du mien.
14	A		Je réagis au changement ou à la prise de risque de façon prédictible et prudente.
	B		Je réagis au changement ou à la prise de risque de façon dynamique et imprévisible.

15	A		En général, je préfère réserver mes ressentis personnels et mes émotions à un cercle très restreint de personnes que j'ai choisies.
	B		Je trouve naturel de partager et de discuter de mes émotions avec d'autres.
16	A		Je recherche régulièrement des nouvelles expériences.
	B		J'aime des situations connues et des relations stables sur lesquelles m'appuyer.
17	A		Je suis concerné(e) par l'agenda des autres, leurs intérêts et leurs obligations.
	B		Je dirige les événements en fonction de mon agenda, mes intérêts et mes projets.
18	A		Je réagis aux conflits de façon calme et indirecte.
	B		Je réagis aux conflits de façon directe et rapide.

Résultat : transfère tes scores dans le tableau ci-après

R	F	D	I
1A	1B	2B	2A
3B	3A	4A	4B
5A	5B	6B	6A
7B	7A	8A	8B
9A	9B	10B	10A
11B	11A	12A	12B
13A	13B	14B	14A
15B	15A	16A	16B
17A	17B	18B	18A
total :	total :	total :	total :

Maintenant, compare les scores entre F et R

- Quel est le score le plus élevé ?
-R ouF RELATIONNEL ou FACTUEL

Ensuite compare les scores entre D et I

- Quel est le score le plus élevé ?
-D ouI DIRECT ou INDIRECT
- Entoure le qualificatif dont le score est le plus élevé.

Quel est ton profil DISC ?

Si tu as entouré le F et le D, tu as comme couleur dominante le **ROUGE**

Forces : Prise d'initiatives, de décisions, orienté résultats, persévérance, audace

Faiblesses : Impatience, montre peu de sensibilité, exigence

Irritation : L'indécision des autres

Objectifs : Productivité, défis, pouvoir

Peur : Perte de sa liberté d'action

Moteur : Gagner

Si tu as entouré le R et le D, tu as comme couleur dominante le **JAUNE**

Forces : Persuasion, optimisme, relation avec les autres, sûr de soi, inspirant la confiance

Faiblesses : Manque de discipline, imprécision, trop confiant

Irritation : La routine, les contraintes hiérarchiques

Objectifs : Popularité, être reconnu par les autres

Peur : Perte de la reconnaissance

Moteur : Plaire

Si tu as entouré le R et le I, tu as comme couleur dominante le **VERT**

Forces : Bonne écoute, patient, honnête, amical, compréhensif, au service des autres

Faiblesses : Indécision, effacé, fuit les conflits

Irritation : L'insensibilité des autres

Objectifs : Stabilité, acceptation de tous, harmonie

Peur : Perte de l'appréciation

Moteur : Être utile

Si tu as entouré le F et le I, tu as comme couleur dominante le **BLEU**

Forces : Précis, consciencieux, organisé, réfléchi, axé sur les faits

Faiblesses : Perfectionnisme, critique, distant

Irritation : L'imprévisible

Objectifs : Prévoir et organiser

Peur : Perte du contrôle

Moteur : Progresser, Apprendre

PRÊT.E À CHANGER ?

*pour mieux communiquer avec
tes collaborateurs/collègues*

*pour prendre tes décisions
sereinement*

Et si tu testais ?

- communique autrement (forme et fond adaptés)
- pose tes choix en fonction de ton profil
- accepte que chacun.e regarde le monde avec sa propre paire de lunettes

Conseils pour mieux communiquer :

- Avec un **rouge** dominant : parle-lui de défis, argumente avec des faits, sois direct et efficace.
- Avec un **jaune** dominant : laisse-le s'exprimer, accepte son originalité, sois stimulant et plaisant.
- Avec un **vert** dominant : exprime tes sentiments personnels, sois patient, accorde-lui le temps de te faire confiance.
- avec un **bleu** dominant : sois précis et préparé, donne-lui des preuves solides, laisse-lui le temps de réfléchir.

Envie d'aller plus loin ?

Objectif : sortir du brouillard !

SORTIR DU BROUILLARD ?

*Je ne vends pas du coaching
mais de la lucidité, de la
décision et de l'air mental !*

Et si tu découvrais mes accompagnements ?

- pour les dirigeants de TPE/PME débordés et épuisés
- pour les salariés en reconversion pro

Cap & Clarté

En 4 séances, tu repars avec une problématique résolue, des priorités claires et un plan d'actions que tu peux mettre en place tout de suite. Résultats : tu retrouves de la clarté et de l'énergie.

Débriefing DISC

En 1 séance, tu repars avec des explications précises et complètes sur ton profil DISC. Tu reçois également un rapport écrit : talents, environnement optimal, valeurs, clés de motivation, clés de management, communication optimale.

Coach certifiée DISC AEC depuis 2023

Contacte-moi pour un appel découverte offert
info@virginiecarlier.be

Objectif : sortir du brouillard !

Une problématique - un processus - des résultats

Avis de droits d'auteur et de reproduction

Cet ebook est la propriété intellectuelle de Virginie Carlier.
Tous droits réservés.

Tu es libre de le télécharger et de le partager avec d'autres, à condition de ne pas le modifier et de toujours mentionner Virginie Carlier comme autrice de ce guide et d'inclure un lien vers le site : www.virginiecarlier.be

La vente de ce guide est interdite, que ce soit directement ou en l'intégrant à une offre.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies à titre informatif uniquement. L'autrice ne peut être tenue responsable de toute utilisation incorrecte ou abusive des informations fournies dans ce document.

Je suis ravie de t'avoir aidé.e à clarifier ton profil et je serai heureuse de t'aider à poursuivre avec un accompagnement personnalisé.

A bientôt,

Virginie