

Qui suis-je ?

ET L'AUTRE ?

73 tests pour le découvrir...

Marie-Paule Dessaint

Qui suis-je ?

ET L'AUTRE ?

73 tests pour le découvrir...

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-2428-7

© Marie-Paule Dessaint

Illustration : @ Roberto Rizzo, 123R

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

DU MÊME AUTEUR

La conception de cours. Guide de planification et de rédaction, Presses de l'Université du Québec, 1995.

Bien vivre, mieux vieillir. Guide pratique pour rester jeune, Éditions de l'Homme, 1997.

Une retraite heureuse? Ça dépend de vous!, Flammarion Québec, 2005. Édition française: *Petit guide de la retraite heureuse*, Eyrolles pratique, 2005.

La mémoire. L'entretenir et la développer, Le Dauphin blanc, 2008.

Pour un sommeil heureux. Toutes les stratégies pour apprivoiser le sommeil, Le Dauphin blanc, 2010.

Quoi faire à la retraite? 8 secteurs d'activités, Broquet, 2012.

Relire sa vie. 21 récits pour vous guider, Flammarion Québec, 2014.

Qui êtes-vous? 70 tests pour découvrir votre moi authentique, Lulu.com et Transitions de vie, 2015.

101 questions essentielles pour s'interroger sur le sens de la vie, Performance éditions, 2018.

Le cerveau. Comment entretenir votre mémoire et votre intelligence, Broquet, 2019.

Cap sur la retraite. 25 points de repère pour franchir les transitions, nouvelle édition, Flammarion Québec, 2020.

Des activités de retraite pour combler nos besoins essentiels et donner encore du sens à notre vie. (à paraître)

Table des matières

Introduction	15
<i>Être unique, c'est surtout être multiple</i>	<i>16</i>
<i>À propos des tests et de leur analyse</i>	<i>18</i>
Mes fondations	25
1. Les besoins fondamentaux, innés et universels.....	26
2. Les désirs (envies) de base	30
3. Les valeurs.....	34
4. Le sens de la vie	38
5. Le sens du travail	41
6. Les signes du vide existentiel	43
<i>Ma capacité d'adaptation au changement</i>	<i>45</i>
7. L'adaptation au changement.....	46
8. La créativité.....	49
9. La créativité en panne	52
10. La façon préférée d'apprendre.....	53
11. Les composantes et les manifestations de l'intelligence.....	55
12. L'emploi du temps équilibré	59
13. Les stratégies de réussite.....	61
<i>Ma santé</i>	<i>63</i>
14. La condition physique	64

15. L'âge chronologique et l'âge biologique...	66
16. L'attitude face à la maladie.....	68
17. Le rire et l'humour	70
18. La nourriture.....	73
<i>Ma mémoire et mon sommeil</i>	76
19. La mémoire	76
20. Le sommeil	79
<i>Notes et réflexions à propos de mes fondations.</i> <i>Suis-je solide ?</i>	82
Ce qui me rend unique	83
<i>Mon tempérament</i>	84
21. Le mélancolique	84
22. Le sanguin	86
23. Le colérique.....	87
24. Le flegmatique	89
<i>Ma personnalité selon le code Holland (et +)...</i>	90
25. Le conventionnel	91
26. L'investigateur	92
27. Le réaliste	93
28. L'artiste.....	95
29. Le social	96
30. L'entrepreneur	97
31. L'éveilleur	99
<i>Ma « tribu », selon M. Adams</i>	101
32. Le darwiniste désengagé	102
33. L'enthousiaste branché	103
34. Le rebelle autonome	104
35. Le communautariste anxieux	105

<i>Ma personnalité, selon l'ennéagramme</i>	106
36. Le perfectionniste (type 1)	108
37. L'altruiste (type 2)	111
38. Le battant (type 3).....	113
39. Le romantique (type 4).....	115
40. L'observateur (type 5).....	117
41. Le loyal (type 6)	118
42. L'épicurien (type 7).....	120
43. Le protecteur (type 8).....	121
44. Le médiateur (type 9)	123
<i>Ma contribution à rendre le monde meilleur</i>	124
45. Le protecteur de l'environnement.....	126
46. Le généreux (générativité)	128
47. Le créatif culturel	130
<i>Notes et réflexions à propos de ma personnalité.</i>	
<i>Qui suis-je, en fait ?</i>	133
Mes relations	135
48. Moi et les autres.....	136
49. Le quotient émotionnel	138
<i>Mon couple</i>	141
50. Le couple qui s'entend bien	142
51. La communication.....	144
52. Moi et l'autre, différents ?.....	145
<i>Notes et réflexions à propos de mes relations.</i>	
<i>Suis-je bien en compagnie des autres ?</i>	152
Ma retraite, puis ma vieillesse	153
53. Les tâches développementales.....	154
54. La préparation à la retraite	157

55. L'agenda de retraite heureux!.....	159
56. L'agenda de retraite triste	161
<i>La vieillesse et l'intégrité</i>	164
57. La vieillesse épanouie	164
58. Les pertes de mémoire: normales ou Alzheimer?.....	166
<i>Notes et réflexions à propos de ma retraite et de ma vieillesse. Comment sera demain?.....</i>	170
Les saboteurs de rêves et du changement	171
59. Les ennemis intimes.....	174
60. Les mots d'ordre (<i>drivers</i>)	175
61. Les phrases assassines.....	177
62. La victime.....	179
63. Les droits personnels exagérés.....	182
64. Le manque de contrôle personnel.....	183
<i>Les relations toxiques</i>	185
65. Le persécuteur-bourreau	186
66. Le pervers narcissique	188
<i>Notes et réflexions à propos de mes saboteurs intimes. Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer?...</i>	191
Perdre son énergie et sa motivation	193
67. Le manque d'énergie	194
68. La perte de motivation	197
69. La procrastination.....	199
70. Le stress intense.....	201
71. Les stratégies de résistance au stress	203
72. La dépression	206

73. Faire face à la dépression	209
<i>Notes et réflexions à propos de mon énergie et de ma motivation. Où en suis-je ?</i>	<i>212</i>
Qui êtes-vous et que voulez-vous ?	213
<i>Vos neuf objectifs prioritaires</i>	<i>215</i>
<i>Quelques conseils.....</i>	<i>219</i>
<i>Notes et réflexions à propos de mes objectifs de changement. Où vais-je ?</i>	<i>220</i>
Bibliographie.....	221

Ne confondez pas ma personnalité
et mon attitude. Ma personnalité est
qui je suis, et mon attitude dépend
de qui vous êtes.

BRAHIM BENAGHMI

Lorsque tu ne sais pas où tu vas,
regarde d'où tu viens.

PROVERBE AFRICAIN

Introduction

Nul savoir, si étendu qu'il soit, ne permet d'atteindre à la plénitude de la sagesse sans la connaissance de soi-même.

ABBÉ DE CLAIRVAUX

J'anime des stages de préparation à la retraite et je prononce des conférences sur la crise du milieu de la vie, l'entretien et l'amélioration de la mémoire, ainsi que les stratégies pour bien dormir. J'accompagne aussi les personnes qui ont besoin d'un petit coup de pouce pour écrire leur autobiographie ou celle d'un proche. Pour ce faire, j'utilise des tests et des questionnaires qui aident les gens à mieux se connaître, à déceler les forces de leur personnalité et à prendre les meilleures décisions possible en temps de changement. Ces exercices les confortent dans leurs choix de vie, leur ouvrent les yeux non seulement sur les facteurs à l'origine de leurs difficultés et de leurs projets qui n'ont pas abouti, mais aussi sur les raisons de leurs succès afin de les reproduire. Plusieurs font ces tests pour le simple plaisir de mieux se connaître, parfois en compagnie de leur partenaire de vie.

Je vous invite à vous offrir, à votre tour, ce temps d'arrêt, car ces tests et ces questionnaires vous ouvrent toutes grandes les portes du changement... heureux !