



Quel est votre profil DISC ?

1 Quand vous êtes en groupe, vous préférez :

- A) Prendre les décisions pour avancer.
- B) Créer une ambiance conviviale.
- C) Assurer la tranquillité et l'harmonie.
- D) Observer et analyser avant d'agir.

2 Lors d'un désaccord avec un proche, vous :

- A) Abordez le problème directement pour le résoudre.
- B) Utilisez l'humour pour détendre l'atmosphère.
- C) Proposez un compromis pour éviter le conflit.
- D) Réfléchissez calmement avant de répondre.

3 Quand un imprévu survient, vous :

- A) Trouvez rapidement une solution.
- B) Restez positif et vous adaptez.
- C) Préférez suivre un plan et évitez les surprises.
- D) Prenez le temps de réfléchir avant de réagir.

4 Pour vos loisirs, vous choisissez :

- A) Une activité stimulante et compétitive.
- B) Une sortie amusante avec des amis.
- C) Un moment de détente tranquille.
- D) Un projet qui demande réflexion et précision.

5 Quand vous communiquez, vous êtes :

- A) Direct et efficace.
- B) Chaleureux et engageant.
- C) Calme et rassurant.
- D) Clair et détaillé.

6 Vous vous sentez à l'aise quand :

- A) Vous contrôlez la situation.
- B) Vous êtes entouré de personnes enthousiastes.
- C) Vous êtes dans un environnement stable.
- D) Vous avez le temps d'analyser avant d'agir.

7 Face à une nouvelle idée, vous :

- A) L'adoptez rapidement si elle vous semble utile.
- B) L'explorez avec d'autres pour voir leur avis.
- C) Évaluez d'abord si elle est réalisable.
- D) Analysez les détails avant de vous engager.

8 Votre plus grande crainte dans les relations est :

- A) Perdre le contrôle de la situation.
- B) Ne pas être accepté par les autres.
- C) Créer des tensions ou des conflits.
- D) Faire une erreur qui pourrait déplaire.

9 Lorsqu'un projet est en cours, vous avez tendance à :

- A) Prendre les devants pour avancer rapidement.
- B) Encourager les autres et maintenir une bonne ambiance.
- C) Veiller à ce que tout le monde soit à l'aise.
- D) Surveiller les détails pour éviter les erreurs.

10 En cas de stress, vous :

- A) Agissez rapidement pour résoudre le problème.
- B) Cherchez du soutien et des interactions sociales.
- C) Recherchez la tranquillité pour réfléchir.
- D) Analysez les causes du stress pour les éliminer.

11 En groupe, vous avez tendance à :

- A) Prendre naturellement les devants.
- B) Animer et dynamiser le groupe.
- C) Soutenir les autres en restant en retrait.
- D) Observer et réfléchir avant d'agir.

12 Dans une conversation, vous :

- A) Allez droit au but.
- B) Faites participer tout le monde.
- C) Écoutez plus que parlez.
- D) Analysez avant de répondre.

13 Quand on vous critique, vous :

- A) Défendez immédiatement votre point de vue.
- B) Cherchez à comprendre et améliorer les choses.
- C) Écoutez et réfléchissez avant de répondre.
- D) Analysez la critique pour voir si elle est justifiée.

14 Comment gérez-vous vos émotions ?

- A) Vous les exprimez immédiatement.
- B) Vous les partagez avec les autres.
- C) Vous les gardez pour vous et restez calme.
- D) Vous cherchez à les contrôler.



Résultats de votre Test

1 Comptez vos réponses

Pour déterminer votre profil DISC, commencez par compter le nombre de réponses correspondant à chaque lettre (A, B, C, D) :

A) B) C) D)

2 Déterminez votre profil DISC

~ **Majorité de réponses A** : Vous êtes Profil Dominant (D - Rouge).

Vous aimez prendre les devants, vous êtes orienté vers l'action et vous appréciez le contrôle.

~ **Majorité de réponses B** : Vous êtes Profil Influent (I - Jaune).

Vous êtes sociable, enthousiaste, et vous aimez inspirer et motiver les autres.

~ **Majorité de réponses C** : Vous êtes Profil Stable (S - Vert).

Vous privilégiez la stabilité, la coopération et êtes un soutien précieux pour votre entourage.

~ **Majorité de réponses D** : Vous êtes Profil Consciencieux (C - Bleu).

Vous êtes méthodique, analytique et vous aimez les détails et la précision.

Si un deuxième profil se distingue également dans vos réponses, cela signifie que vous partagez des traits de ce profil en plus de votre profil principal.

3 Pour en savoir plus sur votre profil DISC

Pour en savoir plus sur votre profil DISC et découvrir des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être, [cliquez sur ce lien](#) ou rendez-vous sur notre site www.cotyledon.fr

Vous y trouverez tous les détails sur votre profil, ainsi que des conseils pour mieux gérer votre stress et améliorer vos relations.

4 Partagez notre article à vos amis

Pensez à [partager notre article](#) à vos proches pour qu'ils puissent aussi découvrir leur profil DISC. Connaître vos profils respectifs vous aidera à mieux vous comprendre et à renforcer vos relations.

5 Suivez-nous sur Facebook

Pour ne rien manquer de nos conseils bien-être, [suivez notre page Facebook](#).