

## Les traits de caractères

Cet exercice a pour but de définir les traits de caractère les plus marquants dans votre personnalité, grâce à une auto-évaluation.

❶ Vous devez, dans la liste suivante, cocher **16 traits de caractères qui vous caractérisent en situation de TRAVAIL**.

❷ Vous opérerez un tri et ne reporterez que les 8 plus importants à vos yeux, dans le tableau en fin de document.

❸ Vous illustrerez chaque trait de caractère par un exemple, toujours dans une situation professionnelle que vous avez vécue.

**Attention :** *Décrivez-vous en soulignant ceux qui définissent le mieux votre personnalité – **tel(le) que vous êtes et non pas tel(le) que vous voudriez être !***

- ☐ Réaliste
- ☐ Méthodique
- ☐ Assidu/assidue
- ☐ Calme
- ☐ Indépendant/indépendante
- ☐ Impartial/impartiale
- ☐ Ordonné/ordonnée

- ☐ Actif/active
- ☐ Capricieux/capricieuse
- ☐ menteur/menteuse
- ☐ Envieux/envieuse
- ☐ Emotif/émotive
- ☐ Fragile
- ☐ Créatif/créative
- ☐ Coléreux/coléreuse
- ☐ Rancunier/rancunière
- ☐ Snob
- ☐ Audacieux/audacieuse
- ☐ Idéaliste
- ☐ Fait confiance
- ☐ Flexible
- ☐ Réceptif/réceptive
- ☐ Individualiste
- ☐ Communicant/communicante
- ☐ Coopératif/coopérative
- ☐ Dévoué/dévouée
- ☐ Participatif/participative
- ☐ Efficace
- ☐ Energique
- ☐ Equitable
- ☐ Boudeur/boudeuse
- ☐ Quémandeur/quémandeuse
- ☐ Maniééré/maniérée

- ☐ Sentimental/sentimentale
- ☐ Rigide
- ☐ Travailleur/travailleuse
- ☐ Volontaire
- ☐ Souple
- ☐ Sérieux/sérieuse
- ☐ Précis/précise
- ☐ Têtu/têtue
- ☐ Prudent/prudente
- ☐ Hypocrite
- ☐ Anxieux/anxieuse
- ☐ Soigneux/soigneuse
- ☐ Exact/exacte
- ☐ Décidé/décidée
- ☐ Tolérant/tolérante
- ☐ Sobre
- ☐ Sincère
- ☐ Pondéré/pondérée
- ☐ Aimable
- ☐ Rapide
- ☐ Conscientieux/conscientieuse
- ☐ Persévérant/persévérante
- ☐ Renfermé/renfermée
- ☐ Discret/discrète
- ☐ Franc/franche
- ☐ Tenace

☐ Autonome  
☐ Réservé/réservée  
☐ Intelligent/intelligente  
☐ Loyal/loyale  
☐ Négociateur/négociatrice  
☐ Sociable  
☐ Perceptif/perceptive  
☐ Sympathique  
☐ Lucide  
☐ Pratique  
☐ Innovateur/innovatrice  
☐ Imaginatif/imaginative  
☐ Ambitieux/ambitieuse  
☐ Organisateur/organisatrice  
☐ Exigeant/exigeante  
☐ Résistant/résistante  
☐ Pessimiste  
☐ Disponible  
☐ Ingénieux/ingénieuse  
☐ Combatif/combative  
☐ Optimiste  
☐ Bon sens  
☐ Inefficace  
☐ Diplomate

☐ Ponctuel/ponctuelle  
☐ Adaptable  
☐ Désordonné/désordonnée  
☐ Influençable  
☐ Dominateur/dominatrice  
☐ Distrait/distraite  
☐ Bavard/bavarde  
☐ Confus/confuse  
☐ Timide  
☐ Perfectionniste  
☐ Autoritaire  
☐ Lent/lente  
☐ Perspicace  
☐ Psychologue  
☐ Attentif/attentive  
☐ Réfléchi/réfléchie  
☐ Influent/influente  
☐ Juste  
☐ Courageux/courageuse  
☐ Direct/directe  
☐ Econome  
☐ Endurant/endurante  
☐ Enthousiaste  
☐ Rigoureux/rigoureuse

☐ Fiable  
☐ Gai/gaie  
☐ Régulier/régulière  
☐ Chanceux/chanceuse  
☐ Responsable  
☐ Débrouillard/débrouillarde  
☐ Ouvert/ouverte  
☐ Patient/patiente  
☐ Sûr de soi

Mes Traits de caractère	Les exemples qui illustrent mes traits de caractère
-------------------------	---

	<b>Exemple :</b> je suis <u>PATIENTE</u>	Je suis quelqu'un de calme et je ne m'énerve jamais. En tant qu'infirmière, j'accorde le temps qu'il faut aux patients et ne les brusque pas. Je m'adapte à leur rythme. D'ailleurs c'est une qualité que mes collègues m'ont souvent renvoyée ! ainsi que ma direction qui a pu m'évaluer dans une situation dite « à risque » avec un patient très énervé.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Seulement si vous le pouvez, maintenant, faites choisir **vos 8 traits de caractère par un membre de votre famille** et demandez à ce qu'il/elle illustre les réponses oralement ! Ne lui montrez pas ce que vous avez répondu précédemment ! Retranscrivez sur la page suivante.

Ce sera intéressant de voir si la façon dont vous vous estimez et la façon dont vous voient les autres sont différentes ou identiques !

