

Quels types psychologiques êtes-vous ? (Dr. Bensabat)

Répondez aux questions ci-dessous avec A, B, C, D, E ou F pour découvrir quel type psychologique vous êtes.

Inscrivez la lettre dans la colonne correspondante.

Nr.	Question, Réponses	A	B	C	D	E	F
1	Est-ce que vous êtes pressé par le temps ? A: Oui, régulièrement B: Oui, quand la situation le demande C: Non, vous vous prenez du temps F: Jamais, vous êtes sur vos gardes						
2	Dans des situations urgentes ? C: Vous laissez tout de suite tout tomber E: Vous ne prenez aucune notice, vous suivez votre rythme A: Vous êtes encore plus éveillé B: Vous prenez de toute façon du temps pour analyser la situation						
3	Vous devez régler en même temps divers affaires: A: Cela vous stimule C: Cela vous paralyse B: Vous faites un choix D: Vous réglez toujours divers affaires en même temps						
4	Ce matin rien ne se passe comme vous l'aimeriez: A: Vous vous énervez toute la journée C: Vous pensez en silence toute la journée E: Vous décidez de prendre une pause F: Vous rentrez à la maison						
5	Le surnom que vous aimez le mieux: C: la tranquillité peu sincère E: la force tranquille A: l'autocuiseur D: le bulldozer						
6	Un chauffard vous énerve: F: Vous allez faire un ulcère de l'estomac, mais vous ne le montrez pas D: Vous bouillonnez énormément B: Vous lui répondez calmement E: Ca vous laisse indifférent						
7	Vis-à-vis de vos collaborateurs: D: Vous êtes exigeant, même borné C: Vous comptez sur vos collaborateurs B: Vous savez comment établir la confiance F: La responsabilité vous fait peur						
8	La promotion que vous attendiez vous a été refusée: A: Vous en allez et claquez la porte D: Vous êtes en rage C: Vous ne dites rien, montrez pourtant vos ressentiments B: Vous demandez la raison						

Suite „Quels types psychologiques êtes-vous“? (Dr. Bensabat)

Inscrivez la lettre dans la colonne correspondante.

Nr.	Question, Réponses	A	B	C	D	E	F
9	Quelque chose vous agace ou vous ne plaît pas: A: Vous répondez immédiat, agressif et en colère C: Vous ne dites rien, mais ça vous rend malade B: Vous répondez calmement D: Vous ne pouvez pas répondre, devenez cependant excité et nerveux						
10	Votre agenda: A: Est surchargée et mal structurée C: Vous ne savez jamais ce que vous avez à faire E: Elle est équilibrée entre travail, famille et loisirs F: Vous n'aimez pas les agendas						
11	On vous demande si vous pouvez travailler ce week-end. Vous répondez: B: Simplement: non C: Oui, et vous n'y pensez plus D: Super, ça m'occupera A: Vous hurlez, parce que vous le trouvez inadmissible						
12	Avec vos collègues vous vous sentez: D: Souvent en concurrence C: Parfois mis en deuxième position B: Vous vous sentez à l'aise parmi vos collègues A: Vous aimeriez être le meilleur						
13	Vous êtes en vacances: D: L'inactivité vous dérange et vous aimeriez le plus vite retourner au bureau A: Vous alternez les sports et les loisirs sans vous offrir quelques minutes de pause F: Vous prenez l'occasion de traîner et de dormir E: Vous vous sentez simplement à l'aise						
14	On vous explique une histoire longue et compliquée: A: Vous n'avez pas la patience d'attendre la fin D: Vous aimeriez savoir toute de suite l'essentiel F: Vous n'arrivez pas à suivre et perdez le fil rouge B: Vous écoutez avec patience						
15	Vous devez prendre très rapidement une décision: A: Vous avez besoin toute la journée pour cela C: Vous paniquez B: Pourquoi pas, vous maîtrisez toutes les situations E: Vous avez besoin de dix minutes pour y penser						
	Totale :	A	B	C	D	E	F

Exploitation selon référencier.

Évaluation des "Quel type psychologique êtes-vous?" (Dr. Bensabat)

Additionnez indistinctement les A et D, B et E, C et F

Vous avez surtout A et D :

Vous êtes le type A , le plus extravertie. Vous vous exprimez toujours vos réactions, parfois de façon disproportionnée. Il est le profil de l'ambitieux et perfectionniste, qui réagit à l'action. L'organisme réagit avec un excès d'adrénaline, qui fait que le «type A» n'est pas très sensible contre la dépression, mais il est vulnérable dans le domaine des troubles cardiovasculaires.

Vous avez pour la plupart B et E:

Vous êtes le type B, équilibré et bien préparé pour faire face au stress. Votre auto-surveillance vous permet de maîtriser chaque situation. Les techniques « anti-stress » sont moins appropriés pour le «type B».

Vous avez surtout C et F:

Vous êtes principalement le type C, introverti et secret. Votre réponse se manifeste par un manque de réactivité, ou inhibitions. Dans le domaine biologique se comportement se montre en général par une excrétion massive de cortisone et dessine un affaiblissement du système immunitaire en lui-même. «C-types ont tendance à être plus risqué pour le rhumatisme, la dépression et les infections.

Vous n'avez pas la majorité des lettres:

Vous êtes un type qui se situe quelque part entre - pas clairement définie. Par conséquent, Dr Bensabat distingue entre le type A « exprimer clairement » et le type A « supprime ses émotions, où les réactions émotionnelles sont spontanés, mais violent et orienter vers l'intérieur ». D'autre part, dans certaines situations, le type A et B peuvent répondre inhibé à penser et à analyser. Ce n'est pas un blocus, mais une réponse indépendante et dosée.