

[AUTO-EVALUATION]

DÉCOUVREZ VOS COULEURS DE COMMUNICATION

INTRODUCTION AU PROFIL DISC

Vous avez parfois l'impression que certaines personnes vous comprennent instantanément, tandis qu'avec d'autres, le courant ne passe pas - sans vraiment savoir pourquoi ?

Ce questionnaire vous aide à **clarifier vos modes naturels de communication** : ces élans, réflexes et besoins souvent inconscients qui colorent vos relations, vos décisions et vos émotions.

Parce que nous ne parlons pas toutes la même langue émotionnelle, le modèle **DISC** nous invite à explorer nos **quatre couleurs intérieures** — celles qui guident nos actions, nos motivations et notre façon d'écouter ou de nous affirmer.

En répondant simplement et spontanément à ces 20 questions, vous allez dresser un premier **portrait nuancé et bienveillant** de votre énergie relationnelle : un miroir de votre manière unique d'interagir avec le monde.

Prête à découvrir les couleurs qui vous animent ?

Respirez, faites confiance à vos premières intuitions... et laissez vos réponses vous révéler.

Comment répondre :

- Répondez spontanément, sans trop réfléchir.
- Pour chaque série de propositions (A, B, C, D), cochez celle qui vous ressemble le plus souvent.
- À la fin, comptez vos A, B, C, D pour identifier vos couleurs dominantes.

LE QUESTIONNAIRE

1. Quand je démarre un projet :

- A. Je définis les objectifs et j'agis vite.
- B. J'en parle autour de moi pour créer de l'énergie.
- C. Je prends le temps d'impliquer les autres.
- D. Je veux comprendre toutes les étapes avant d'avancer.

2. Face à une difficulté :

- A. Je cherche une solution immédiate.
- B. Je garde le moral et motive les autres.
- C. Je reste calme et j'écoute avant d'agir.
- D. J'analyse la situation en détail.

3. Dans une équipe :

- A. Je prends naturellement le leadership.
- B. Je mets de l'ambiance et favorise la cohésion.
- C. Je veille à l'équilibre et à la sérénité du groupe.
- D. Je m'assure que tout soit clair et structuré.

4. Ce que je valorise le plus :

- A. Les résultats et la performance.
- B. Le plaisir et la reconnaissance.
- C. L'harmonie et la confiance.
- D. La qualité et la précision.

5. Quand on me contredit :

- A. Je défends fermement mon point de vue.
- B. Je cherche à convaincre avec enthousiasme.
- C. J'essaie d'éviter le conflit.
- D. Je demande des faits concrets.

6. Dans mon travail :

- A. Je vise l'efficacité avant tout.
- B. J'ai besoin de variété et de liberté.
- C. J'aime la stabilité et la coopération.
- D. J'apprécie les procédures claires.

7. Mon principal atout :

- A. Ma détermination.
- B. Mon optimisme.
- C. Ma patience.
- D. Ma rigueur.

8. Ce qui me stresse le plus :

- A. L'inaction ou la lenteur.
- B. Le manque de lien humain.
- C. Le conflit.
- D. L'impréparation ou l'erreur.

9. Ce qui me donne de l'énergie :

- A. Les défis et la compétition.
- B. Les échanges et la reconnaissance.
- C. L'harmonie et la gratitude.
- D. Les choses bien faites et maîtrisées.

10. Ma manière de prendre une décision :

- A. Rapide, instinctive.
- B. Intuitive et collaborative.
- C. Réfléchie, consensuelle.
- D. Méthodique et prudente.

11. En cas d'urgence :

- A. Je dirige et j'organise immédiatement.
- B. Je mobilise les gens autour d'une idée.
- C. Je garde mon calme.
- D. Je vérifie les infos avant d'agir.

12. Ma façon de gérer le stress :

- A. Je prends le contrôle.
- B. Je cherche du soutien.
- C. Je me replie.
- D. Je me réfugie dans la structure.

13. Quand je travaille avec d'autres :

- A. J'aime que chacun ait un rôle clair.
- B. J'apporte de la convivialité.
- C. J'écoute beaucoup.
- D. Je clarifie et formalise.

14. Mes priorités dans la vie :

- A. Réussir et avancer.
- B. Profiter et inspirer.
- C. Aimer et aider.
- D. Comprendre et sécuriser.

15. En communication, je préfère :

- A. Être directe et concise.
- B. Être expressive et engageante.
- C. Être douce et attentive.
- D. Être claire et structurée.

16. Ce que je délègue le plus facilement :

- A. Le détail et la vérification.
- B. L'administratif.
- C. Les décisions difficiles.
- D. L'improvisation.

17. Face à un imprévu :

- A. Je trouve une solution sur-le-champ.
- B. J'improviser avec créativité.
- C. Je reste zen et m'adapte.
- D. Je cherche à comprendre avant d'agir.

18. Les personnes avec qui j'ai du mal :

- A. Celles qui doutent trop.
- B. Celles qui manquent d'énergie.
- C. Celles qui imposent sans écouter.
- D. Celles qui improvisent trop.

19. Si je devais choisir un mot pour me décrire :

- A. Efficace.
- B. Enthousiaste.
- C. Bienveillante.
- D. Fiable.

20. Ce qui me rend fière à la fin d'une journée :

- A. Avoir fait avancer mes projets.
- B. Avoir inspiré ou motivé quelqu'un.
- C. Avoir aidé et soutenu.
- D. Avoir respecté mes engagements.

RÉSULTATS

👉 Comptez vos réponses :

- ☐ Nombre de **B = Jaune**
- ☐ Nombre de **C = Vert**
- ☐ Nombre de **D = Bleu**
- ☐ Nombre de **A = Rouge**

👉 Calculez votre intensité sur 100

Multipliez le nombre de réponses de chaque couleur par 5 (puisque 20 questions × 5 = 100)

👉 Formule :

Score couleur = (nombre de réponses × 5)

Exemple :

- Rouge : 10 réponses × 5 = **50 /100**
- Jaune : 8 réponses × 5 = **40 /100**
- Vert : 6 réponses × 5 = **30 /100**
- Bleu : 4 réponses × 5 = **20 /100**



AVANTAGES PROBABLES

- ROUGE** : Concentré sur les objectifs, audacieux, esprit pionnier, déterminé, direct
- JAUNE** : Optimiste, inspirant, créatif et imaginatif, excellent relationnel
- VERT** : Loyal, concret, grande empathie et grande capacité d'écoute, patient, esprit d'équipe
- BLEU** : Précis, analytique, esprit critique, discipliné, travail très qualitatif



LIMITES POSSIBLES

- ROUGE** : Impatient, individualiste, mauvaise écoute, n'aime pas la routine, manque de tact
- JAUNE** : Désorganisé, se disperse, peu d'importance aux détails, agit de manière impulsive
- VERT** : Effacé, rancunier, hésite à bouger, aime la routine
- BLEU** : S'enferme dans les procédures et méthodes, n'aime pas prendre de risques

Nous avons toutes ces couleurs en nous.

Le repérage ici vous aide simplement à voir un peu mieux lesquelles vous mobilisez le plus ... et lesquelles mériteraient parfois d'être réveillées.

Chaque couleur se mesure indépendamment des autres :

Vous pouvez donc avoir plusieurs énergies fortes (ex. Rouge 70, Jaune 65, Vert 55, Bleu 30).

Plus votre score est élevé, plus cette couleur s'exprime naturellement dans votre communication et votre comportement.

Comment se comporter face aux différents profils ?

Couleur dominante	Caractéristiques saillantes	Comportement à adopter
Rouge	Action, décision, résultat	Allez à l'essentiel, soyez précis, parlez du résultat.
Jaune	Enthousiasme, relation, créativité	Parlez affaires, mais permettez-vous de dériver sur des sujets divers, plaisantez.
Vert	Écoute, harmonie, coopération	Soyez à l'écoute, laissez à votre interlocuteur le temps de la réflexion, créer un cadre relationnel calme et serein.
Bleu	Rigueur, méthode, fiabilité	Argumentez, structurez votre discours, soyez rationnel.

ET MAINTENANT ?

Vous venez d'explorer vos couleurs de communication - celles qui influencent vos relations, vos choix et votre manière d'agir. Certaines dominent, d'autres sommeillent ... toutes participent à votre équilibre.

Cette auto évaluation est un premier point de départ : une invitation à **mieux vous comprendre** et à communiquer avec plus de fluidité et d'authenticité.

Envie d'aller plus loin ?

Je vous propose un échange personnalisé pour explorer l'impact de vos couleurs sur votre communication, votre relation à vous-même et votre gestion du stress.

📅 Réservez votre appel découverte offert (30 minutes) <https://gunz-arnaud.com>

Un premier pas vers une communication plus consciente, alignée ... et pleinement vous.

**VOS COULEURS VOUS PARLENT.
ÉCOUTEZ-LES ... ET OSEZ RAYONNER.**

Bien à vous,
Monika