



 RAPPORT DE COMPLÉMENTARITÉ

John Doe et Adria - Aggres

ACME Company

24 avril 2023

DOCUMENT CONFIDENTIEL

Préparé par Christelle Nadeau

Notes générales

Note importante : Le contenu du rapport ne doit être divulgué qu'aux personnes concernées.

LE PRÉSENT RAPPORT FOURNIT DES RENSEIGNEMENTS SUR LES ÉLÉMENTS SUIVANTS :

1. Description de la dynamique de travail (en considérant les traits de personnalité de chacun) pour les deux candidats.
2. Leurs forces en tant que tandem.
3. Quelques conseils pour chacun, afin d'améliorer la performance et la qualité de leur collaboration.
4. Le rapport de personnalité des deux (2) candidats a servi de base pour la production du rapport de complémentarité.



Le présent rapport ne tient pas compte du lien hiérarchique entre les deux candidats mais représente principalement les comportements et réflexes naturels à adopter dans leur quotidien afin d'optimiser leur collaboration. Le terme « employé » est utilisé dans le rapport pour identifier chacune des personnes et fait abstraction du titre hiérarchique des candidats.

Légende

Très bien

Vos résultats pour cette échelle nous indiquent que votre fonctionnement et vos besoins naturels risquent peu d'être de grandes sources de conflits. Vous avez soit des besoins très semblables concernant les sujets mentionnés, soit une complémentarité intéressante dans vos forces et vos faiblesses.

Bien

Vos réflexes naturels associés à cette échelle risquent de causer différents points de conflit, mais il n'y a rien de catastrophique. Vous aurez certains efforts et quelques compromis à faire pour développer une meilleure collaboration.

Attention

Vos traits de caractères évalués pour cette échelle nous démontrent que vous avez soit des besoins très opposés concernant les sujets mentionnés, soit une grande possibilité de friction associée au dédoublement de vos faiblesses qui sont semblables. Vous devrez porter une attention particulière à cette échelle pour identifier les sources de conflits et les moyens de créer une collaboration harmonieuse et efficace.

Personnalité

Les traits de personnalité représentent les caractéristiques personnelles d'un individu. Ces traits déterminent sa disposition à se comporter d'une manière particulière. Ces comportements et attitudes sont généralement constants, peu importe le moment ou le contexte.

L'individu peut s'actualiser et apprendre à trouver des moyens pour compenser certains traits plus marqués, mais cela lui exigera davantage d'efforts puisqu'il ira à l'encontre de ses réflexes naturels et devra puiser dans ses réserves d'énergie. Il aura donc plus de chance d'être efficace, d'obtenir du succès et de s'émanciper dans un travail, une équipe et un environnement en adéquation avec ses traits de personnalité.

Le questionnaire de personnalité, qui comprend 72 questions, évalue 14 traits de personnalité regroupés sous cinq facteurs, issus de la Théorie des Big Five, soient l'ouverture, la conscience, l'amabilité, l'extraversion et la stabilité émotionnelle.

Ouverture

L'ouverture concerne la réceptivité d'un individu à la nouveauté, à l'expérience et au changement. C'est également le fait d'être en contact avec ses propres émotions et celles des autres.

Conscience

La conscience représente la propension d'un individu à être orienté vers les résultats, la compétition, le respect des engagements, ainsi que vers l'organisation et la planification minutieuse du travail.

Amabilité

L'amabilité est la capacité d'être conciliant, de taire ses opinions en situation de désaccord, d'être cordial et attentionné dans ses rapports avec autrui, ainsi que le fait d'être intègre et de respecter les règles sociales.

Extraversion

L'extraversion représente la facilité à exprimer ses sentiments en public, à entrer en relation avec les autres, à favoriser les sorties et à se manifester d'une manière démonstrative en société.

Stabilité émotionnelle

La stabilité émotionnelle concerne la capacité à garder son calme malgré la pression et les situations vécues, à vivre sans trop de fluctuations d'humeur, à être résistant face aux situations stressantes et à tolérer la critique.

John Doe ↔ Adria - Aggres

Personnalité




 John Doe ↔  Adria - Aggres

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Personnalité

Ouverture

● **Changement**  **Familier**

Vous partagez tous (toutes) deux un équilibre entre votre besoin d'expérimenter de nouvelles situations et de maintenir une certaine constance dans votre travail. Bien que typiquement vous vous appuyiez sur ce que vous connaissez déjà, vous démontrez quand même une certaine ouverture face au changement. Ce qui signifie qu'aucun de vous n'est fermés(es) aux idées de l'autre et à sa façon de voir les choses.

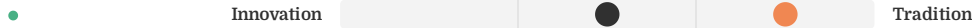
 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Aucun de vous n'a un constant besoin de changement ou d'expériences nouvelles pour être satisfait et accompli dans son travail.
- Quand vous vous lancez dans de nouvelles expériences, vous partagez le même niveau d'empressement et d'appréhension.
- Votre équilibre entre la nouveauté et la familiarité vous permet de vous adapter aux idées de l'autre tout en demeurant fidèle à ce que vous savez.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Recherchez des environnements qui offrent à tous (toutes) les deux une certaine dose de flexibilité et de liberté pour pouvoir essayer de nouvelles choses sans s'obliger à devoir le faire sur une base régulière.
- Ensemble, évaluez pour quelles situations il est plus bénéfique de sortir des sentiers battus et à quel moment il est plus approprié de suivre une certaine constance.
- Gardez à l'esprit que tous ne favorisent pas un équilibre entre la nouveauté et la familiarité et que certains ont besoin de beaucoup plus de flexibilité, ou, au contraire, de beaucoup plus de constance pour se sentir en sécurité dans leur travail.

Personnalité

Ouverture

John Doe est plus à l'aise face aux situations qu'il a déjà rencontrées et/ou aux choses qu'il a l'habitude de faire. Il préfère ce qu'il a déjà vu et s'en tenir à ses habitudes, de même qu'aux méthodes éprouvées et/ou reconnues. John Doe acquiert plus de confiance une fois qu'il aura été en mesure de répéter une tâche quelques fois et d'ainsi comprendre la bonne façon de faire. Adria - Aggres apprécie avoir une certaine liberté dans la façon d'exécuter ses tâches, mais peut aussi suivre certaines lignes directrices. Il recherche un équilibre entre le fait de pouvoir essayer de nouvelles méthodes ou quelque chose pour la première fois et le fait d'avoir un modèle de référence sur lequel s'appuyer. Vous êtes tous (toutes) deux en mesure d'apprécier un modèle de référence préétabli ou des manuels /instructions précis, cependant Adria - Aggres sera un peu plus à l'aise à innover ou à adapter son approche.

JD John Doe ↔ **AA** Adria - Aggres

- Au besoin, vous avez tous (toutes) deux la capacité de demeurer fidèles aux procédures mises en place dans votre organisation, bien que Adria - Aggres apprécie tout de même une certaine dose de liberté quant à la façon d'exécuter ses tâches. Ensemble, vous pouvez adopter une façon de travailler qui soit stable et respecte les lignes directrices. Néanmoins, Adria - Aggres peut aider Y à questionner ses habitudes et modifier son approche sans avoir besoin de redéfinir le processus à tout prix.

JD John Doe

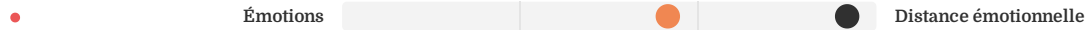
- Comprenez l'importance de questionner l'efficacité de votre démarche. Demandez-vous si vous faites les choses d'une certaine façon pour vous-même (afin de vous sentir confortable et rassuré(e)) ou si c'est réellement la meilleure approche.
- Développez votre ouverture si Adria - Aggres a une autre façon de faire les choses ou présente une approche que vous n'avez jamais rencontrée auparavant. Apprenez à naviguer dans des projets qui présentent des zones d'incertitudes.
- Informez Adria - Aggres que vous avez besoin d'une direction claire, particulièrement lors du processus d'intégration ou au début de nouveaux projets.

AA Adria - Aggres

- Demander à John Doe le type d'information ou clarification qu'il a besoin afin de se sentir plus à l'aise dans son travail. Ne présumez pas que John Doe puisse deviner vos attentes.
- Donnez de l'importance aux méthodes traditionnelles que John Doe puisse utiliser puisqu'elles ont une raison d'être. Bien que vous n'avez pas toujours besoin d'une structure claire pour vous sentir confortable, souvenez-vous que cela risque de créer des insécurités chez John Doe qui est moins à l'aise avec l'ambiguïté.

Personnalité

Ouverture



Adria - Aggres est beaucoup moins susceptible de démontrer ou d'exprimer facilement ses émotions, qu'elles soient positives (ex : joie) ou négatives (ex. chagrin). Il est plus difficile pour lui d'identifier ou de décrire les émotions qu'il ressent, de même que de comprendre et d'expliquer pourquoi ces réactions se produisent. Ceci pourrait faire en sorte qu'il soit plus difficile pour Adria - Aggres de se mettre dans la peau des autres et démontrer de l'empathie. John Doe peut être en contact avec ses propres émotions, mais peut parfois avoir de la difficulté à identifier et décrire ce qu'il vit. Lorsqu'il est question de sa capacité à s'identifier à l'état émotionnel des autres autour de lui, cela dépendra de la situation et du contexte. John Doe aura tendance à démontrer plus d'empathie envers Adria - Aggres (et les autres) lorsqu'il est question de sujets ou d'incidents qui le touchent personnellement.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Lorsque nécessaire, John Doe peut aider Adria - Aggres à être un peu plus attentif(ive) aux sentiments des autres sans être trop préoccupé(e) par leurs émotions.
- Dans certaines situations, Adria - Aggres peut aller vers John Doe lorsqu'il a besoin de comprendre quelles sont les bonnes réactions ou approches à adopter avec quelqu'un qui est sensible ou qui traverse une période difficile, ainsi que quelles réactions (ou absence de réactions) sont moins appropriées.
- Aucun(e) de vous deux ne sera submergé(e) par ses émotions sur une base régulière et avez tous (toutes) les deux la capacité de mettre vos émotions de côté afin de gérer momentanément une situation difficile.

John Doe

- Lorsque vous êtes distrait(e) ou très occupé(e), assurez-vous de prendre le temps de rester en contact avec vos émotions et de comprendre les sentiments qui vous habitent même si Adria - Aggres n'est pas susceptible de le faire.
- Bien que Adria - Aggres puisse avoir plus de difficulté à s'identifier à ce que vous traversez, faites l'effort de partager votre état émotionnel avec il plutôt que d'attendre que Adria - Aggres vous le demande, car vous pourriez attendre longtemps. Sachez que ce sera probablement vous qui devrez prendre l'initiative et informez Adria - Aggres quand vous avez besoin davantage de temps pour surmonter un évènement, lorsque vous ne vous sentez pas à votre meilleur ou quand sa façon de communiquer avec vous est moins optimale.

Adria - Aggres

- Trouvez des moyens de vous identifier aux émotions et problèmes de John Doe (et des autres) dans le but d'éviter de sembler froid(e) ou rigide dans des situations où les gens ont besoin de se sentir compris.
- Accordez-vous des pauses pour réfléchir aux choses et/ou situations qui pourraient vous affecter positivement ou négativement afin d'expérimenter plus d'émotions.
- Dans certaines situations, référez-vous à John Doe qui est un peu meilleur(e) que vous à percevoir les émotions afin de rester connecté(e) aux sentiments des autres.
- Assurez-vous de ne pas minimiser l'effet qu'une situation spécifique pourrait avoir sur John Doe.
- Parce que vous êtes moins enclin(e) à être concerné(e) par les émotions de John Doe, il est probable qu'il puisse vous considérer comme insensible ou dur(e) face à des situations difficiles. Sur ce, il pourrait être bénéfique de développer votre capacité à être plus attentif(ive) et empathique aux expressions non-verbales, ton de la voix et choix de mots de John Doe. Assurez-vous de prendre le temps de valider comment il se sent avant de vous concentrer sur ce qui doit être fait.

Conscience



John Doe a une capacité naturelle à s'assurer que les choses soient planifiées et peut faire des suivis. Adria - Aggres sera plutôt à son meilleur lorsque confronté(e) à des situations inattendues ou des tâches de dernière minute. John Doe est doué(e) pour organiser son environnement de travail et cherche à planifier ses projets à l'avance. Il aura tendance à être moins à l'aise en présence d'un manque de temps ou lorsqu'une situation spontanée se présente. Adria - Aggres est plus à l'aise en situation d'urgence et est très efficace quand vient le moment d'improviser. Il ne cherche pas à se préparer dans les menus détails ni à systématiquement vérifier où se situe John Doe à chaque étape d'un projet.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Vous pouvez déléguer les tâches en fonction des forces : assignez à John Doe plus de responsabilités reliées à la planification, l'organisation et la structure. Adria - Aggres peut compter sur John Doe pour gérer les projets soigneusement à chaque étape, incluant tout ce qui concerne les suivis ou contrôle. Pour ce qui est de John Doe, il peut bénéficier de la capacité de Adria - Aggres à gérer l'imprévu, à travailler simultanément sur divers projets et à faire une activité avec très peu de préparation. Il peut compter sur la capacité de Adria - Aggres à gérer les urgences.
- Prenez des décisions ensemble en vous attardant à la fois aux urgences et au court terme ainsi qu'aux avantages importants à long terme.

John Doe

- Lorsque vous travaillez avec Adria - Aggres, prenez l'initiative de planifier les activités, considérant qu'il n'a pas tendance à le faire naturellement et n'a pas besoin de s'organiser autant que vous. Laissez savoir à Adria - Aggres que vous avez besoin de beaucoup de structure pour vous sentir à l'aise lorsque vous gérez un projet commun.
- Faites-vous un devoir de clarifier les échéanciers et les horaires avec Adria - Aggres avant d'entreprendre un projet.
- Laissez une certaine place aux imprévus et évitez de toujours planifier dans les moindres détails ou longtemps à l'avance. Vous pourriez même vouloir réserver du temps à votre agenda pour les choses de dernière minute que Adria - Aggres pourrait suggérer ou modifier.
- Soyez conscient(e) qu'il est impossible de tout contrôler et de tout préparer à l'avance. Peu importe à quel point vous êtes bien préparé(e), vous devez vous attendre à ce que certaines circonstances imprévues surviennent.
- Essayez de ne pas interpréter la spontanéité de Adria - Aggres comme étant de l'inefficacité ou de l'improductivité. Voyez la force de sa capacité à travailler sans beaucoup de préparation et évitez de toujours mettre l'accent sur son manque de structure ou d'organisation.
- Lorsque confronté(e) à l'inattendu ou à une urgence de dernière minute, demandez à Adria - Aggres de vous aider à vous calmer et à gérer la situation pour laquelle vous avez un minimum de contrôle. Laissez-lui prendre contrôle de la situation.
- Permettez à Adria - Aggres de vous aider (ou motiver) à commencer à agir même si vous n'avez pas planifié la situation dans les menus détails.

Adria - Aggres

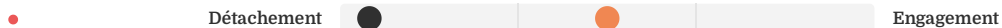
- Efforcez-vous de planifier et structurer votre travail un peu plus lorsque vous collaborez avec John Doe pour éviter qu'Y-ELLE-IL se sente inquiet(ète) ou stressé(e) en raison du manque de structure.



- Lorsque possible, placez des rappels de suivis avec lui indiquant où vous en êtes dans l'atteinte de vos objectifs (plutôt que d'attendre que John Doe fasse un suivi avec vous) et par moment, rassurez le que vous n'avez pas oublié ce que vous avez à faire. John Doe est susceptible d'apprécier que vous vérifiiez brièvement.
- Planifier régulièrement des rencontres avec John Doe afin de discuter de la direction de votre projet et comment organiser les diverses activités.
- Bien que vous puissiez travailler sans avoir besoin de vous organiser et de vous préparer, gardez à l'esprit que John Doe n'apprécie pas de faire les choses à la dernière minute ou avoir à précipiter un travail par manque de temps.
- Apprenez des méthodes de travail efficaces de John Doe afin de vous aider à améliorer votre gestion du temps.
- Développer votre capacité à anticiper et considérer le futur. Cessez de compter uniquement sur votre capacité à improviser et tentez d'éviter que certains problèmes ne se produisent en tout premier lieu.
- Ne vous fiez pas toujours sur la capacité de John Doe à structurer et planifier à l'avance car vous aurez besoin d'assumer la responsabilité de certains travaux structurés et détaillés faisant partie de vos tâches.
- Envisagez la possibilité que John Doe puisse avoir davantage besoin de temps de préparation afin d'être à l'aise.

Personnalité

Conscience



Adria - Aggres a beaucoup de souplesse lorsqu'il s'agit de ses engagements. Il accepte facilement que les obstacles et/ou revers puissent se produire pendant l'accomplissement d'une tâche et que, dans ces moments, il puisse être plus difficile de respecter ses engagements. John Doe est capable de respecter ses engagements tout en demeurant souple advenant que d'autres occasions se présentent. Tout comme Adria - Aggres, lui peut comprendre et vivre avec le fait que des revers et/ou obstacles puissent se produire lorsqu'il essaie d'accomplir une tâche et il ne va pas toujours se sentir coupable de cela. Selon la situation, John Doe fera de son mieux pour respecter ses engagements, mais il y aura d'autres circonstances où il sera capable de lâcher-prise et acceptera de modifier les attentes. Bien que John Doe puisse reconnaître certaines erreurs et de ne pas les répéter, Adria - Aggres est susceptible d'éprouver davantage de difficulté à identifier ses erreurs.

JD John Doe ↔ **AA** Adria - Aggres

- Adria - Aggres peut aider John Doe à saisir une opportunité qui se présente même si cela implique de dévier de quelque chose qu'il a besoin d'accomplir. Cette souplesse peut vous amener tous (toutes) les deux à saisir les opportunités d'affaires. D'un autre côté, John Doe peut aider Adria - Aggres à prendre conscience que certains engagements sont plus importants à respecter et dans quelles circonstances il peut s'avérer moins bénéfique de se soustraire d'un engagement.

JD John Doe

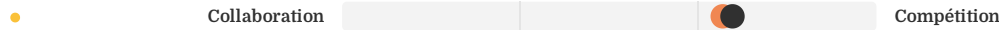
- Entamer la discussion avec Adria - Aggres concernant l'importance de respecter les engagements et de ce qui est pourrait être la cause de votre incompatibilité à persévérer ensemble dans votre relation de travail.
- Assurez-vous de prendre le temps avec Adria - Aggres d'apprendre de certains engagements dont vous vous êtes soustrait(e) et de réévaluer quels en étaient les impacts et ce qui aurait pu être fait différemment, car Adria - Aggres est moins susceptible de le faire.

AA Adria - Aggres

- Trouvez des moyens de persévérer à travers les obstacles ou les revers et respectez davantage vos engagements.
- Dans les situations où vous pourriez être enclin(e) à dévier de vos engagements, prenez conscience de l'impact que cela pourrait avoir sur John Doe ainsi que sur les autres. Si vous changez de plan, assurez-vous d'en informer John Doe et de réajustez les priorités si nécessaire.
- Bien que vous puissiez trouver acceptable de dévier de certains de vos engagements préalables, assurez-vous de consulter John Doe en premier afin d'évaluer les conséquences et de peser le pour et le contre des choix possibles.
- Apprenez de vos erreurs en questionnant constamment votre performance et vos façons de fonctionner. Admettre quand vous avez tort peut également être apprécié par John Doe.

Personnalité

Conscience



Vous avez tous (toutes) les deux un esprit très compétitif et vous voulez gagner. Vous êtes susceptibles de réussir dans des contextes où vous pouvez être en compétition, où vous aurez la possibilité de vous concentrer sur vos propres objectifs sans toujours devoir impliquer ou soutenir vos collègues dans le processus. Vous vous comparez aux autres et voulez être les meilleur(e)s. Vous êtes stimulé(e)s par des situations vous permettant de dépasser les objectifs fixés et motivé(e)s par le fait de surpasser la concurrence. Compte tenu de votre volonté de réussir, vous risquez tous (toutes) les deux de mettre beaucoup de pression sur vous-même et sur vos collègues afin d'atteindre vos objectifs. Il est plus facile pour vous d'être en contrôle de vos propres objectifs que d'être tributaires des résultats d'une équipe.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

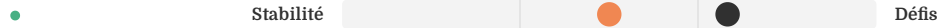
- Vous êtes tous (toutes) les deux stimulé(e)s par la compétition et êtes capables de fournir des efforts importants pour gagner.
- Étant déjà tous (toutes) les deux très déterminé(e)s, il est très peu probable que vous aurez besoin des autres pour vous motiver à atteindre vos résultats
- Vous évaluez constamment vos performances.
- Vous avez la volonté de travailler intensément pour être les meilleur(e)s et faites preuve de beaucoup de volonté pour dépasser les autres.
- Vous voulez dépasser la norme et êtes soucieux(ses) de maintenir un haut niveau de performance.
- Votre niveau élevé de compétitivité vous donnera probablement à tous (toutes) les deux la motivation pour réussir et triompher des autres. Cette compétitivité peut également vous donner la volonté d'atteindre les résultats et de gagner pour votre équipe.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Considérant que vous avez tous (toutes) les deux tendance à préférer travailler seul(e) ou avec les plus performants, vous êtes très exigeant(e)s et animé(e)s d'un grand désir de dépasser les autres. Sur ce, au cours des processus de vos projets, soyez attentif(ives) à ne pas oublier l'importance d'impliquer les autres, de même que de contribuer au fonctionnement de l'équipe.
- Lorsque nécessaire, veillez à éviter de créer une atmosphère de travail trop compétitive. Gardez votre énergie pour vaincre la concurrence (à l'extérieur de votre entreprise).
- Il vous serait favorable à tous (toutes) les deux de vous assurer de travailler en équipe et de parfois donner la priorité à l'un ou l'autre plutôt qu'à vos intérêts ou objectifs personnels (garder un équilibre).
- Prenez en considération l'importance de promouvoir et maintenir l'esprit d'équipe.
- Évitez de poursuivre vos objectifs à tout prix. Soyez conscient(e)s qu'en raison de votre grande compétitivité et de votre désir de dépasser la norme, vous pouvez avoir tendance à exercer de la pression sur les autres.
- Essayez de maintenir un bon équilibre entre votre esprit de compétition et la collaboration afin d'atteindre des objectifs communs.

Personnalité

Conscience



Adria - Aggres est constamment à l'affût des défis et occasions de s'améliorer dans tous les aspects de sa vie. Il est ambitieux(se) et est disposé(e) à s'investir intensément dans son travail pour obtenir du succès. Adria - Aggres cherche à continuellement sortir de sa zone de confort et peut prendre des risques importants pour atteindre ses objectifs. John Doe a également une certaine ambition et peut investir dans son travail, mais il recherche également un minimum de sécurité et stabilité dans sa vie. Il peut accepter, plus que Adria - Aggres, qu'il ne puisse pas toujours y avoir une stimulation et des défis constants dans son travail. Vous pouvez tous (toutes) les deux être attiré(e)s par le développement professionnel, mais Adria - Aggres sera prêt(e) à prendre plus de risques que John Doe.

JD John Doe ↔ **AA** Adria - Aggres

- Vous pouvez tous (toutes) les deux être ambitieux(es) et accepter les défis en travaillant ensemble.
- Lorsque vous collaborez, John Doe peut apporter une certaine stabilité en remettant en question la pertinence de certains défis ou risques à prendre, alors que Adria - Aggres peut apporter l'intensité et l'ambition requises pour développer votre plein potentiel et saisir des opportunités.

JD John Doe

- Ayez une discussion ouverte avec Adria - Aggres concernant vos différences lorsqu'il s'agit de besoin constant de défis. Gérer les attentes en le tenant informé(e) que vous aurez parfois besoin de plus de temps pour envisager un nouveau défi avant de l'entreprendre.
- À certains moments, permettez que le besoin constant de défis de Adria - Aggres vous incite à entreprendre des projets que vous croyiez impossibles à réaliser.

AA Adria - Aggres

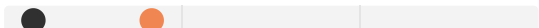
- Rappelez-vous que John Doe ne sera pas constamment à l'affut de défis. Par conséquent, comprenez son besoin à certains moments de maintenir un statu quo.
- Ne soyez pas surpris(e) si il hésite ou même refuse d'entreprendre un projet plus risqué.
- Alors que vous considérerez un nouveau ou gros projet comme étant une bonne nouvelle, John Doe pourrait tenter de préserver des aspects de sa vie et le percevoir comme inutile ou voir même menaçant.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Personnalité

Amabilité

•

Ruse  Droiture

Vous êtes tous (toutes) les deux opportunistes et avez un sens moral qui varie en fonction de la situation. Lorsque vous travaillez ensemble, vous pouvez prendre davantage de moyens audacieux et contourner le système préétabli ou créer vos propres règles pour arriver à vos fins. Vous pouvez être guidé(e)s par la notion de « gain à tout prix ».

JD John Doe ↔ **AA** Adria - Aggres

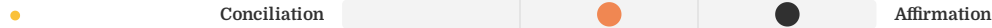
- Vous pouvez tous (toutes) les deux manœuvrer à travers des situations sans être freiné(e)s par des directives rigides et comprenez ce qui est nécessaire de faire pour survivre à n'importe quel type d'environnement.
- Vous apprécierez probablement le côté audacieux de l'autre, qui peut vous aider à survivre dans certains environnements considérés comme plus féroces, même impitoyables.
- Aucun(e) de vous deux n'est susceptible d'être déstabilisé(e) si l'un(e) d'entre vous utilise des moyens discutables pour arriver à ses fins puisque vous comprenez la nécessité de chacun à contourner certaines règles pour atteindre vos objectifs.

JD John Doe ↔ **AA** Adria - Aggres

- Il serait avantageux pour vous deux de comprendre les inconvénients à long terme associés au fait de contourner les règles et de ne pas jouer franc jeu.
- Prenez conscience que bien que vous soyez tous (toutes) les deux ouvert(e)s à l'utilisation de moyens plus discutables, cela pourrait créer des barrières avec vos collègues qui ont davantage tendance à suivre les règles.
- Assurez-vous de peser le pour et le contre, et pensez à ce que quelqu'un démontrant davantage de droiture ferait avant de vous lancer dans une mission astucieuse. Vous obtenez ce à quoi vous aspirez tous (toutes) les deux, mais à quel prix ?
- Établissez des limites et tentez de maintenir une certaine fiabilité entre pairs. Ne vous fiez pas uniquement sur votre tandem pour juger de la façon dont les choses devraient être exécutées considérant que vous êtes plus susceptibles d'être rusé(e)s ou de dévier de certaines règles. Validez les conséquences de vos décisions auprès d'autrui.
- Regardez ce que vous êtes prêt(e)s à faire (quand il s'agit de tourner les coins ronds ou d'être plus audacieux(ses)), puis faites-en la moitié.

Personnalité

Amabilité



Adria - Aggres peut défendre ses opinions et croyances et ne cède vraiment pas facilement à l'opinion d'autrui. Il peut démontrer une grande confiance en lui-même et en sa capacité à faire adopter son point de vue dans une discussion avec John Doe. Adria - Aggres est plus susceptible que John Doe de faire savoir sa position aux autres, même si cela implique des conséquences négatives. John Doe peut s'affirmer et exprimer ses besoins et opinions aux autres, mais il y a des moments où il choisit de ne pas le faire afin d'éviter les confrontations. Lorsqu'une situation devient tendue ou conflictuelle, John Doe peut faire davantage de concessions que Adria - Aggres ou passer à autre chose afin de maintenir une atmosphère de travail agréable.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Vous avez tous (toutes) les deux la capacité d'aborder une situation et de partager votre point de vue lorsque cela importe vraiment.
- Bien que l'habileté de John Doe à convaincre et exprimer son désaccord varie selon la situation, sa capacité à choisir ses batailles aidera à éviter des frictions entre vous.
- Le courage de Adria - Aggres à prendre la parole et dire ce qui doit être dit, peut aider John Doe à savoir exactement où Adria - Aggres se positionne et ne pas avoir à le deviner.

John Doe

- Bien que généralement capable de faire adopter votre point de vue, il pourrait être plus difficile par moments de le faire avec Adria - Aggres, qui a un tempérament plus dominateur et affirmatif que vous.
- Apprenez à tenir tête, même si Adria - Aggres est plus confortable avec la confrontation. N'ayez pas peur d'insister et évitez de céder trop tôt, lorsque vous négociez avec Adria - Aggres. Soyez plus ferme et confiant(e) quand vous présentez vos idées.

Adria - Aggres

- Avant d'imposer vos idées, opinions ou décisions à John Doe, comprenez qu'il pourrait ne pas être à chaque fois en accord ou être mécontent(e) à certaines occasions, mais n'en fera pas toujours part.
- Acceptez que John Doe puisse avoir une opinion divergente de la vôtre et demeurez ouvert(e) à ses idées.
- Choisissez vos batailles: certains conflits sont inutiles et il n'est pas nécessaire de toujours gagner. Déterminez les sujets qui vous importent et ceux qui comptent beaucoup moins et aidez John Doe à également nommer les siens.
- Acceptez que parfois John Doe vous dise quoi faire et suivez les directives sans vous affirmer lorsque nécessaire.



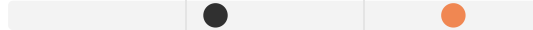
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Personnalité

Extraversion



Solitude



Relations sociales

John Doe est communicatif(ive), apprécie rencontrer de nouvelles personnes et aime participer à de nombreuses activités sociales lui permettant d'être entouré(e) de nombreuses personnes. Adria - Aggres se sent généralement à l'aise dans des situations sociales sans toutefois, contrairement à John Doe, être constamment à la recherche d'occasions où il sera entouré(e) par des gens qu'il ne connaît pas. Alors qu'être en contact avec plusieurs personnes différentes donne de l'énergie et stimule John Doe, l'empressement de Adria - Aggres à rencontrer d'autres personnes et à participer aux conversations varie selon les circonstances et son état d'esprit.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Vous êtes tous (toutes) les deux capables d'initier le premier contact et d'être à l'aise dans des situations sociales lorsque cela est nécessaire.
- Puisque John Doe a du plaisir dans des contextes qui exigent de socialiser continuellement, Adria - Aggres peut même le laisser prendre les commandes au cours de rencontres sociales ou de réseautage lorsque nécessaire.
- Bien que Adria - Aggres soit à l'aise de converser avec John Doe, il ne relève pas constamment de la présence de John Doe pour faire son travail ou pour maintenir sa motivation.

John Doe

- Bien que vous soyez très sociable, n'oubliez pas que Adria - Aggres n'est pas toujours à l'aise d'initier les premiers contacts et laissez-lui le temps de s'ouvrir dans un contexte social ainsi que du temps seul(e) pour se ressourcer.
- Établissez à l'avance avec Adria - Aggres une limite de temps pour discuter d'un projet ou mener une réunion. Ceci peut vous aider à ne pas passer trop de temps à parler des détails moins importants.
- Par moments, essayez d'être bref(ève) et concis(e) lorsque vous vous adressez à Adria - Aggres. Il peut être plus avantageux de poser moins de questions mais de cibler les plus essentielles et de vous assurer de ne pas parler en même temps ou d'interrompre.

Adria - Aggres

- Comprenez vos limites quand il s'agit de socialiser régulièrement. Identifiez avec John Doe les contextes où vous trouverez plus drainant d'établir le contact avec les autres et préparez-vous en conséquence. Peut-être que John Doe peut prendre le relais pendant que vous refaites le plein d'énergie.
- Assurez-vous de laisser savoir à John Doe quand vous avez besoin de prendre un moment pour vous ressourcer. Cela vous aidera à diminuer le stress et à analyser l'information reçue. Vous serez ainsi mieux disposé(e) à interagir de nouveau.

Personnalité

Extraversion



John Doe est très démonstratif(ive) dans les contextes sociaux, même devant des gens qu'il ne connaît pas et laisse facilement transparaître ses émotions et sentiments en public. John Doe recherche activement à attirer l'attention des autres. John Doe a également la capacité d'attirer l'attention sur lui-même lorsque nécessaire, mais est également capable de faire preuve de discrétion lorsque le contexte l'exige. L'habileté de Adria - Aggres à être démonstratif(ive) variera selon le contexte. Vous êtes tous (toutes) les deux aptes à dévoiler certains aspects de votre vie personnelle toutefois, Adria - Aggres n'est pas enclin(e) à le faire sur une base régulière.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Vous pouvez apprendre à vous connaître mutuellement assez rapidement car vous pouvez tous (toutes) les deux parler de vous-même lorsque cela est nécessaire.
- La grande aisance de John Doe à communiquer davantage d'informations personnelles ou à démontrer ses émotions pourra, dans certains contextes, amener Adria - Aggres à s'ouvrir encore plus.
- Adria - Aggres peut laisser place à John Doe afin qu'il s'exprime au besoin. De temps à autres, Adria - Aggres peut même apprécier une situation qui nécessite de demeurer en arrière-scène ou d'adopter une approche plus subtile et permettre à John Doe d'avoir recours à son tour à ses capacités naturelles d'occuper le devant de la scène.

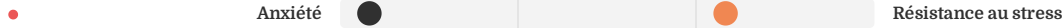
 John Doe

- Reconnaissez que dans certaines situations, Adria - Aggres aura besoin de plus de temps pour s'ouvrir et partager des aspects de sa vie.
- Rappelez-vous que Adria - Aggres a ses propres limites de ce dont il veut parler et qu'il y a des choses vous concernant que Adria - Aggres ne souhaite pas savoir.
- Développez votre capacité à synthétiser lorsque vous discutez ensemble. Essayer d'être bref (brève) et concis(e).
- Lorsque nécessaire, partager le centre d'attention avec Adria - Aggres, particulièrement si le contexte ou le sujet l'intéresse vraiment.

 Adria - Aggres

- Identifiez avec John Doe les situations où vous pourriez trouver plus difficile d'être sous les feux de la rampe et développez des moyens pour vous aider à mieux y arriver (ex. : observer John Doe pour apprendre de ses techniques et énergie, travaillez sur votre langage corporel, etc.).
- Établissez le moment approprié et un temps limité lorsque vous discutez ensemble de vos émotions et des aspects de votre vie personnelle.

Stabilité émotionnelle



Adria - Aggres est susceptible de traverser une situation qui draine présentement son énergie et de ressentir certains symptômes physiques associés au stress ou a un faible niveau d'énergie (ex.: fatigue, tensions, manque de concentration ou de sommeil, irritabilité, etc.), alors que John Doe est plus détendu et ressent beaucoup moins les symptômes physiques du stress et de la fatigue. Adria - Aggres est susceptible d'être préoccupé(e) par quelque chose en ce moment et de plus facilement envisager une résultante négative, tandis que John Doe peut plus facilement prendre du recul des ses soucis professionnels et personnels. Adria - Aggres aura tendance à ressentir une perte d'énergie durant la journée et à avoir de la difficulté à prendre du recul, alors que John Doe a de l'énergie pour faire face à des situations stressantes ou difficiles et très peu de choses risquent de le préoccuper pendant de longues périodes de temps.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Moyennant une approche appropriée et de l'empathie, John Doe peut aider Adria - Aggres à apprendre comment prendre du recul et demeurer calme face à des situations stressantes.
- John Doe pourrait prendre les commandes en périodes de crise ou face à des circonstances plus stressantes et une forte pression. Cela pourrait aider Adria - Aggres à faire le plein d'énergie.

John Doe

- Rappelez-vous qu'il est possible que vous ne compreniez pas toujours pourquoi Adria - Aggres est stressé(e), inquiet(ète) ou qu'il manque d'énergie puisqu'il est probable que vous trouviez que cette situation ne donne pas lieu de s'inquiéter. Veillez à ce que votre facilité à prendre du recul et à demeurer plus calme n'insécurise pas Adria - Aggres, car il est possible que ce soit plus intense pour lui.
- Lorsque vous travaillez avec Adria - Aggres, considérez le fait qu'il puisse être plus irritable, particulièrement durant des périodes stressantes, épuisantes ou suite à une nuit marquée d'insomnie.
- Vérifiez avec Adria - Aggres comment il se sent, particulièrement lorsque vous travaillez sur quelque chose de plus urgent ou faites face à une situation stressante.
- Choisissez des moments appropriés pour parler avec Adria - Aggres si il vous semble inquiet(ète) ou préoccupé(e).
- Permettez à Adria - Aggres de vous aider à déterminer les aspects de votre projet/travail qui sont beaucoup plus urgents et qui nécessitent une action plus rapide.

Adria - Aggres

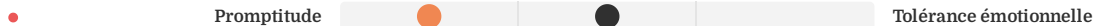
- Comprenez qu'il est fort possible que John Doe ne réagisse pas autant et aussi rapidement que vous lors de situations stressantes. Ne voyez pas en cette attitude un manque d'intérêt ou d'engagement, mais plutôt une manière plus détendue d'aborder les choses. Vous pourriez tenter de laisser cette énergie plus calme vous aider à relativiser l'urgence de certaines situations.
- Cherchez des façons de vous détendre, d'atténuer le stress ou de faire le plein d'énergie (ex.: sport, activité physique, méditation, relaxation, massage thérapeutique, yoga, dormir suffisamment, bien manger, éviter les excitants, etc.).
- Assurez-vous de prendre le temps de vous recentrer sur vous-même et de bien analyser la situation dans laquelle vous vous trouvez. Faites une distinction entre ce sur quoi vous n'avez pas de contrôle et ce que vous pouvez modifier et améliorer.
- Apprenez à identifier vos signes et symptômes physiques précurseurs de stress ou de fatigue et les situations qui sont particulièrement stressantes ou épuisantes pour vous afin de prendre des moyens pour en neutraliser les effets négatifs avant que les choses empirent.



- Trouvez du soutien auprès d'une personne de confiance (ou entourez-vous d'un bon système de soutien), surtout si le stress que vous éprouvez affecte considérablement votre qualité de vie, votre efficacité, ainsi que votre épanouissement au travail.
- Parfois, il pourrait être utile de solliciter la collaboration de John Doe pour apprendre et vous inspirer de ses méthodes pour gérer les problèmes et le stress.

Personnalité

Stabilité émotionnelle



John Doe réagit de manière émotionnelle à la frustration. Adria - Aggres est donc généralement en mesure de deviner l'humeur du moment de John Doe puisqu'il est peu susceptible de contrôler ses réactions émotionnelles. John Doe a tendance à réagir rapidement au lieu de réfléchir et de se raisonner. Il est plus susceptible que la moyenne des individus de vivre certains haut et bas dans son humeur, de même que de perdre son sang-froid et de, plus tard, regretter son comportement et ses paroles. Adria - Aggres démontre une certaine maturité émotionnelle et peut maintenir une humeur stable lorsque nécessaire. Cependant, il y a toujours des moments où il sera enclin(e) à réagir plus fortement sur le moment de l'émotion, en particulier lors de situations très stressantes. Sa capacité à garder son sang-froid dépendra du contexte et du niveau de frustration qu'il vit.

John Doe ↔ Adria - Aggres

- Vous êtes tous (toutes) les deux aptes à exprimer vos frustrations lorsque nécessaire. Toutefois, Adria - Aggres est généralement capable de prendre le temps de réfléchir avant de réagir, ce qui peut aider à éviter des moments chargés d'émotions vives et impulsives entre vous deux.
- L'humeur de John Doe sera généralement facile à deviner. Par conséquent, Adria - Aggres n'aura pas à se demander si quelque chose l'irrite ou non.
- Ensemble, vous pouvez vous aider à identifier vos facteurs déclencheurs et à trouver des solutions. Si l'un(e) de vous veut tout contrôler, aidez-le/la à lâcher prise. Si l'un(e) de vous est anxieux, aidez-le/la à ne pas tirer des conclusions négatives. Si l'un(e) de vous est impatient d'atteindre les objectifs, aidez-le/la à prendre plaisir dans le parcours et non que dans la finalité. Si l'un(e) de vous est perfectionniste, aidez-le/la à se fixer des objectifs réalistes et à faire preuve de perspective. Si l'un(e) de vous n'aime pas les surprises, aidez-le/la à improviser.

John Doe

- Face à des situations stressantes, évitez de laisser vos émotions prendre le dessus et veillez à verbaliser clairement et de manière constructive vos frustrations, besoins et limites.
- Essayez de reconnaître les signes physiologiques qui précèdent généralement le moment où vous perdez votre sang-froid (ex.: pouls et respiration plus rapides, tension dans la poitrine, sang qui monte à la tête, etc.). Prenez du recul, dès que vous commencez à ressentir les premiers signes de frustration ou de colère, afin de vous donner le temps de vous calmer et de réfléchir, à tête reposée, à la meilleure solution.
- Prenez le temps avec Adria - Aggres pour identifier les sujets sensibles et les moments, pendant la journée ou la semaine, où vous n'êtes pas disposé(e) à traiter de sujets conflictuels.
- Lorsque vous vous sentez frustré(e), il peut être utile d'éviter les situations susceptibles de déclencher une réaction émotionnelle et de choisir le bon moment pour discuter de sujets délicats avec Adria - Aggres. Prenez le temps de vous calmer et de réfléchir avant de réagir.
- Dans l'éventualité d'une discussion animée, avec Adria - Aggres, une fois d'humeur plus calme, faites-vous un devoir de faire le point avec Adria - Aggres afin de réévaluer le bien-fondé de vos réactions émotionnelles.

Adria - Aggres

- Prenez le temps avec John Doe pour identifier les situations ou les sujets susceptibles de vous rendre un peu plus explosif(ive) ou pour lesquels vous avez eu plus de difficulté à contrôler vos émotions dans le passé. Cela peut vous aider à anticiper vos réactions et à prendre les mesures nécessaires pour demeurer plus calme.
- N'oubliez pas que les gens ont différents niveaux de patience et que certains (comme John Doe) peuvent être beaucoup plus impulsifs que vous. Essayez de ne pas laisser cela vous inciter à combattre le feu par le feu et de demeurer calme afin d'apaiser la frustration.

Personnalité

Stabilité émotionnelle

● **Sensibilité à la critique**  **Endurance à la critique**

Vous démontrez tous (toutes) les deux un équilibre entre le fait d'être sensibles à ce que l'un(e) et l'autre pensent de vous et une certaine capacité à accepter la critique. Vous n'êtes pas susceptibles de vous sentir jugé(e)s rapidement et pouvez passer outre certains commentaires émis à l'égard de votre comportement ou personnalité, sans réagir émotionnellement. Vous êtes tous (toutes) les deux généralement capables de prêter attention à comment vos propres paroles peuvent avoir un impact sur l'autre.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Aucun(e) de vous deux n'aura tendance à prendre personnellement les commentaires de l'autre, par contre, vous n'aurez pas non plus tendance à minimiser l'impact que pourrait avoir une remarque ou un événement sur l'un de vous.
- Vous pouvez tous (toutes) les deux demeurer ouverts aux remarques qui vous sont faites sans être, ni trop susceptibles, ni trop détachés de la critique. Vous pouvez également être attentifs(ives) à la manière dont vous exprimez vos commentaires/critiques parce que vous comprenez qu'ils peuvent blesser les autres.
- Puisque vous avez tous (toutes) les deux une certaine résilience face aux critiques, vous êtes parfois capables d'avoir des conversations plus directes ensemble sans vous sentir froissé(e)s ou contrarié(e)s. Vous pourrez, à l'occasion, vous remettre en question ou vous réévaluer grâce aux commentaires émis l'un(e) envers l'autre.

 John Doe ↔  Adria - Aggres

- Identifiez les situations et les thèmes qui sont les plus sensibles pour chacun(e) de vous deux et où vous pourriez être plus enclin(e)s à prendre les choses de manière plus personnelle. Cela pourrait vous aider tous (toutes) les deux à éviter que certains commentaires aient un impact négatif sur vous.
- Lorsque vous traitez de sujets plus sensibles, vérifiez si votre perception de ce que pense l'autre est juste. Vous pourriez parfois réaliser que celle-ci ne correspond pas à la réalité. Donnez le bénéfice à vos intentions respectives.