AFM
DEVELOPPEMENT
COACHING
MANAGEMENT
STRATEGIE

Self-test douance
Traduction française du self-test de Mary Rocamora.

Ce test n'a qu'une valeur indicative; considérez toutefois que si vous vous y retrouvez à 70-80%, il y a une bonne présomption ...

1. Caractéristiques générales :

- *Avez-vous un vocabulaire étendu ?*
- *Avez-vous de multiples talents ?*
- *Avez-vous tant d'intérêts et de capacités qu'il vous est difficile de vous focaliser sur un seul de manière satisfaisante ?*
- *Avez-vous un sens de l'humour un peu particulier ?*
- *Pouvez-vous vous occuper utilement sans stimulation extérieure ?*
- *Votre comportement traduit-il toujours une orientation vers un but précis ?*
- *Faites-vous preuve d'une évidente créativité dans toutes vos entreprises ?*
- *Avez-vous constamment le besoin et l'énergie de développer vos capacités ?*

2. Entéléchie

Type particulier de motivation, besoin d'auto-détermination, force intérieure poussant à devenir tout ce dont on est capable. Les individus doués d'entéléchie attirent les autres, séduits par leur ouverture, leurs rêves, leurs visions. Vivre dans leur entourage donne aux autres l'espoir et la force de se réaliser. (Deirdre Lovecky, "Warts and Rainbows: Issues in the Psychotherapy of the Gifted", Advanced Development, Jan., 1990)

- *Etes-vous dirigé par une vision intérieure du sens de votre vie ? Avez-vous un rêve qui consomme toute votre énergie ?*
- *Etes-vous particulièrement motivé à devenir tout ce dont vous êtes capable ?*
- *Etes-vous très impliqué dans le façonnement de votre propre destin ?*
- *Continuez-vous à croire en vous et en votre vision, même quand personne d'autre n'y croit ?*
- *Les autres sont-ils attirés par votre vision et désirent-ils y participer ?*

3. Les "hyperstimulabilités" (Overexcitabilities, OEs, réactions aux stimuli), qui déterminent le potentiel de développement (Théorie de la Désintégration positive, de Kazimierz Dabrowski) :

"Les formes d'hyperstimulabilité sont particulièrement évidentes chez les individus doués et créatifs, parce qu'ils présentent une plus grande énergie, une capacité d'effort soutenu, une hyperesthésie, une grande avidité de connaissances, de découvertes, une attitude de questionnement, de quête, une imagination très vivace, une richesse d'association et une capacité de représentation détaillée et une plus grande profondeur et intensité de leur vie émotionnelle. L'on pourrait considérer ces cinq formes d'hyperstimulabilité comme le substrat de la douance et du talent créatif." (Piechowski, Silverman, Cunningham, & Falk, 1982)

A. hyperstimulabilité psychomotrice

- *Etes-vous très énergique ?*
- *Aimez-vous l'activité physique intense et le mouvement ?*
- *Vous sentez-vous constamment poussé à agir ?*
- *Etes-vous impulsif ?*
- *Avez-vous des tics nerveux ?*
- *Etes-vous toujours actif, toujours prêt, incapable de vous détendre ?*
- *parlez-vous comme une mitraillette ?*
- *Etes-vous travaillomane ? (workaholic)*

B. hyperstimulabilité sensorielle

- *Etes-vous souvent ému jusqu'aux larmes par la musique ou les arts visuels ?*
- *Etes-vous enclin à trop manger et boire, parce que cela vous procure un plaisir intense?*
- *Etes-vous attiré pour les nouvelles expériences sensorielles (nourriture, musique, érotisme, changements d'environnement, ...)*
- *Quand vous vous souvenez d'une expérience, vous rappelez-vous aussi les aspects sensoriels*
- *le toucher, l'odeur, le goût et la vue du sexe sont-ils aussi importants pour vous que l'orgasme ?*

C. hyperstimulabilité intellectuelle (à ne pas confondre avec grande intelligence, car nombre d'individus très intelligents ne goûtent pas les activités et joutes intellectuelles.)

- *Remettez-vous toujours tout en question ?*
- *Aimez-vous explorer une large variété de théories et d'idées ?*
- *Etes-vous capable d'examiner des idées hors du cadre de votre propre opinion ?*
- *Aimez-vous la recherche, l'analyse et la pensée théorique ?*
- *La résolution de problèmes est-elle une source d'immense satisfaction ?*

D. hyperstimulabilité imaginative :

- *Ecrivez-vous, parlez-vous, pensez-vous ou rêvez-vous au sens figuré ?*
- *Embellissez-vous la vérité brute pour rendre la chute plus incisive ou amusante ?*
- *Vous exprimez-vous en démontrant une riche association d'images et d'impressions ?*
- *Vous divertissez-vous sans arrêt à coup de "private jokes" et de représentations visuelles ou auditives débiles ?*
- *Recréez-vous les événements de manière à renforcer votre vision de la vie ?*

E. hyperstimulabilité émotionnelle :

- *Etes-vous extrêmement sensible, avec des émotions très intenses ?*
- *Pouvez-vous décrire vos sentiments avec beaucoup de précision ?*
- *Avez-vous des attachements émotionnels très intenses aux autres ?*
- *Vos émotions sont-elles suffisamment profondes pour vous amener à des considérations philosophiques ?*
- *Eprouvez-vous des craintes ou anxiétés d'un niveau extraordinairement élevé ou souffrez-vous de dépression ?*

4. Grande intelligence

"Les adultes doués sont intellectuellement différents. Ils ont une pensée plus sophistiquée, plus globale. De plus, ils ont la capacité de généraliser ... Ils peuvent saisir des concepts, des phénomènes complexes. Leur imagination, leur créativité sont souvent incompréhensibles pour l'individu moyen ... Ils sont capables de prédire les conséquences ... et anticipent des problèmes qui vraisemblablement se produiront. Les adultes doués sont aptes à distinguer le modèle de développement et de croissance et, par là-même, à reconnaître la tendance. Ceci leur permet de prédire et, par certaines actions, d'influencer la tendance" (Annemarie Roeper, "Gifted Adults: Their Characteristics and Emotions", Advanced Development, Jan. 1991)

- Etes-vous un penseur indépendant, individualiste et mentalement auto-suffisant ?
- Etes-vous un penseur divergent, avec des perpectives uniques et intéressantes ?
- Etes-vous très intuitif, avec à la fois profondeur et vision ?
- Aimez-vous les expériences liées au psychisme et aux idées métaphysiques ?
- Etes-vous excessivement curieux et investigateur ?
- Etes-vous agile verbalement ?
- Aimez-vous les discussions intenses ?
- Avez-vous une mémoire exceptionnelle ?
- Vous faites-vous rapidement une opinion ?
- Pouvez-vous manipuler mentalement d'énormes quantités de données ?

5. La quête de la vérité

"Ceux d'entre nous qui contemplent avec le coeur ne peuvent tolérer l'idée que la vie est accidentelle, sans but et sans direction. Nous sommes donc en face de deux alternatives : ériger et investir des systèmes de croyances de manière à asseoir le sens et le but ou cultiver la capacité de sentir et expérimenter la vie directement et lui permettre de nous apprendre ses secrets, en accord avec notre niveau de développement." (Mary Rocamora, director of The Rocamora School)

- *Tâchez-vous de comprendre la nature et le sens de la vie ?*
- *Avez-vous beaucoup lu sur la nature de l'esprit ou pratiqué une méthode de méditation qui vous a aidé à expérimenter directement la nature de l'esprit ?*
- *Etes-vous attiré par des expériences mystiques ou spirituelles qui fourniraient la base d'une compréhension plus profonde.*
- *Etes-vous préoccupé par la mort et la possibilité d'une expérience post-mortem ?*
- *Etes-vous déterminé à apporter une contribution sensée au cours de votre vie ?*
- *Etes-vous très sensible à la moralité et la justice ?*

6. Le "facteur autonome" (du psychologue Kazimierz Dabrowski)

" ... Le facteur autonome permet à l'individu de transcender les limitations à la fois de l'hérédité et de l'environnement à travers l'auto-détermination. Le facteur autonome est un incitant intérieur à faire des choix conscients en accord avec les principes qui nous sont les plus chers." (Linda Kreger Silverman, Institute for Advanced Development)

- *Etes-vous poussé à vous réaliser et à la perfection ?*
- *Etes-vous particulièrement conscient de ce que vous êtes ?*
- *Avez-vous démontré une capacité à la transformation intrapsychique ?*
- *Ressentez-vous beaucoup d'empathie et de compassion pour les autres ?*
- *Montrez-vous un haut niveau de responsabilité et d'intégrité morale ?*

7. Perfectionnisme

"Dans un monde où la santé émotionnelle est définie en termes de contentement, de faculté de se détendre, de satisfaction de soi et de la vie et d'absence de conflits intérieurs, il n'est pas étonnant que le perfectionniste soit perçu comme névrotique. Pire, les messages persistants que les perfectionnistes reçoivent au long de leur vie les convainquent qu'il doit y avoir une faille majeure dans leur personnalité qui doit être éradiquée. Ceci exacerbe grandement le conflit intérieur qu'ils doivent gérer. Non seulement ressentent-ils de la honte, de la culpabilité et un sentiment d'infériorité de ne pas rencontrer leurs propres standards; mais, de plus, ils en ressentent d'avoir ce conflit intérieur. Et c'est ici que la tension peut atteindre le seuil de la paralysie." (Linda Kreger Silverman, 1987)

- *Etes-vous déterminé à faire de votre mieux à tout prix ?*
- *Vous sentez-vous incapable de rencontrer vos propres standards ?*
- *Etes-vous envahi par le doute et l'auto-critique ?*
- *Votre propre perfection et celle de l'oeuvre de votre vie sont-elles les forces principales qui dirigent votre existence ?*
- *Avez-vous le sens de votre destinée potentielle et vous sentez-vous obligé de la réaliser ?*
- *Avez-vous des attentes exceptionnelles et inadéquates à l'égard des autres ?*

8. Introversion

"Tous les introvertis sont perfectionnistes. Tous les individus doués sont perfectionnistes en quelque chose (sauf le rangement de leur chambre). L'introverti doué est le perfectionniste au carré." (Linda Kreger Silverman)

- *Préférez-vous la profondeur à la variété, vous concentrant sur une activité à la fois ?*
- *Etes-vous difficile à appréhender, plus impliqué dans votre monde intérieur que vous ne l'êtes avec d'autres ? Et n'avez-vous que quelques amis proches qui vous connaissent bien ?*
- *Etes-vous facilement humilié, gardant pour cela les autres à distance ?*
- *Attendez-vous d'être approché par d'autres plutôt que de vous présenter vous-même et prenez-vous le temps de les observer avant de vous engager ?*
- *Développez-vous vos compétences en privé, avant de montrer au monde le produit fini ?*
- *Avez-vous besoin de votre espace vital, respectez-vous celui des autres et éprouvez-vous du ressentiment de voir le vôtre envahi ?*

9. Idéalisme

"Le développement avancé est lié à la reconnaissance et l'admiration d'un principe universel comme la justice ... et ensuite à l'évolution vers une situation où vous pratiquez la justice. Vous la pratiquez, non seulement parce que c'est bien, mais plutôt parce que vous ne pouvez pas faire autrement. Vous ne croyez pas une chose et en faites une autre; vous devenez une personne juste." (Karen C. Nelson, 1989)

- *Etes-vous enclin à réaliser "ce qui pourrait être" quand vous pensez à "ce qui est" ?*
- *Etes-vous solidement connecté à une vision intérieure et conscient que cette vision va évoluer constamment ?*
- *Vous sentez-vous poussé à vous préoccuper directement de problèmes sociaux douloureux, de manière à éduquer les autres à travers la compassion et le sacrifice ?*
- *Travaillez-vous sans relâche à améliorer le monde, en accord avec vos idéaux ?*

Alors, ... vous reconnaissez-vous ?

115, avenue Jean Jaurès, 33600 Pessac - 06 15 93 20 66
afm6@free.fr - siret 422 127 910 00038 - ape 8559A