

# Les 4 profils

L'OUTIL INDISPENSABLE  
POUR ENFIN SE COMPRENDRE  
ET VIVRE MIEUX

**GRETCHEN RUBIN**

DUNOD

DU MÊME AUTEUR

*Ma vie en mieux*, Flammarion, 2016

*Opération Bonheur*, Belfond, 2011

Titre original: The four tendencies: the Indispensable Personality Profiles  
That Reveal How to Make Your Life Better

(and Other People's Live Better, Too)

Copyright © Gretchen Rubin 2017

Tous droits réservés.

Publié aux États-Unis par Harmony Books, du Crown Publishing Group,  
une division de Penguin Random House LLC, New York,

<http://crownpublishing.com/>

Traduction : Nouannipha Simon

© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-10-077977-2

Pour Christy Fletcher (Pointilleuse)



# SOMMAIRE

## Votre Profil

1. Les quatre profils 13
2. Identifier son profil 33

## Le Discipliné

*« Pour moi, la discipline, c'est la liberté »*

3. Comprendre le Discipliné 41
4. Interagir avec un Discipliné 63

## Le Pointilleux

*« Je le ferai, si tu me donnes  
une bonne raison de le faire »*

5. Comprendre le Pointilleux 79
6. Interagir avec un Pointilleux 105

## Le Dévoué

*« Tu peux compter sur moi,  
et je compte sur toi pour compter sur moi »*

- 7. Comprendre le Dévoué 123
- 8. Interagir avec un Dévoué 165

## Le Rebelle

*« Personne ne peut m'y forcer, pas même moi »*

- 9. Comprendre le Rebelle 179
- 10. Interagir avec un Rebelle 209

## Les 4 profils en pratique

- 11. Les affinités 237
- 12. Communiquer efficacement  
avec chaque profil 257
- 13. Apprendre à tirer parti de ses forces,  
quelle que soit son profil 273

# Appendice

Remerciements	277
Quizz des quatre profils de Gretchen Rubin	279
Ressources complémentaires	285
Notes	287



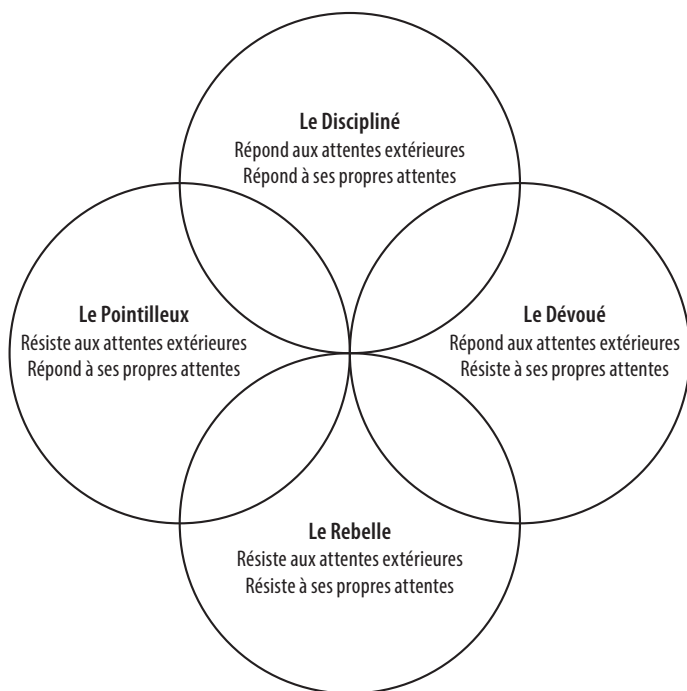


J'ai fini par comprendre que mon plus grand  
objectif est d'être ce que je suis déjà.

Journal of Thomas Merton (Rebelle)



# VOTRE PROFIL





# 1

## Les quatre profils

Les origines des quatre profils. • Comment ces profils façonnent nos caractères ? • En quoi est-il utile d'identifier son profil ? • En quoi est-il utile d'identifier le profil des autres ?

Je ne savais pas, en passant les portes de l'Atlantic Grill en cet après-midi d'hiver, que j'allais avoir l'une des conversations les plus marquantes de ma vie.

Alors que je mordais à pleines dents dans mon cheeseburger, l'amie qui m'accompagnait en picorant une salade, a dit quelque chose qui allait m'occuper l'esprit pendant plusieurs années. Elle a fait remarquer de façon très désinvolte qu'elle voulait se remettre à la course à pied, mais qu'elle n'y arrivait pas et que cela l'ennuyait beaucoup. Puis, elle a ajouté, et c'est ce qui a particulièrement retenu mon attention: « Je faisais pourtant partie de l'équipe d'athlétisme du lycée et je ne manquais aucun entraînement. Je ne comprends pas pourquoi je n'arrive pas à m'y remettre.

– Comment cela se fait ? ai-je demandé.

– C'est tellement dur de trouver du temps pour soi.

– Mmmm... »

La discussion a dévié sur d'autres sujets et nous nous sommes quittées sans revenir dessus. Mais ce bref échange n'a cessé d'occuper mon esprit. Mon amie n'avait pas changé depuis le lycée et elle voulait se remettre à une activité qu'elle connaissait bien. Elle n'avait eu aucun problème à courir par le passé, mais elle n'y arrivait plus. Pourquoi ? Était-ce une question d'âge ? De motivation ? De situation familiale ? De situation géographique ? D'esprit d'équipe ? Ou d'autre chose ?

Elle était persuadée que tout le monde avait du mal à trouver du temps pour soi. Pas moi. Je n'ai aucun mal à trouver du temps pour moi. En quoi sommes-nous différentes ?

J'ai passé les années qui ont suivi à essayer de répondre à ces questions.

### **Les origines des quatre profils**

On dit qu'il y a deux sortes de personnes : ceux qui divisent le monde en deux catégories de personnes, et ceux qui ne le font pas.

Je fais incontestablement partie du premier groupe. Mon intérêt pour la nature humaine m'a toujours poussée à décortiquer les mécanismes qui font que nous agissons de telle ou telle façon, et à essayer de comprendre pourquoi nous le faisons.

Cela fait maintenant plusieurs années que j'étudie le bonheur et les habitudes, et il m'apparaît de plus en plus clairement qu'il n'y a pas de solution magique pour mener une vie heureuse, saine et productive. Il n'y a pas de stratégie

unique et universelle. Ce qui fonctionne pour l'un peut être l'exact contraire de ce qui marche pour l'autre. Il y a des gens du matin et des oiseaux de nuit. Certaines personnes préfèrent bannir toutes tentations, alors que d'autres auront de meilleurs résultats dans un cadre plus souple. Certains aiment la simplicité, d'autres s'épanouissent dans l'opulence.

En réfléchissant à ce que mon amie m'avait confié sur ses habitudes sportives, je me suis dit qu'en plus de la distinction entre « les gens du matin et les gens du soir », il devait exister une différence plus fondamentale, plus structurelle, plus audacieuse et en même temps plus évidente, mais elle m'échappait encore.

Pour mieux cerner ce que je pressentais comme une vérité essentielle, j'ai posé une série de questions aux visiteurs de mon site Internet. En voici quelques-unes: « Que pensez-vous des résolutions du Nouvel An ? Respectez-vous le Code de la route ? Pourquoi ? Vous êtes-vous déjà inscrit à un cours juste pour le plaisir ? » À mesure que j'en recevais les réponses, et elles étaient nombreuses, j'ai vu émerger plusieurs grandes constantes. C'était d'ailleurs assez déroutant de voir autant de personnes répondre de façon presque identique.

Ainsi, au sujet des résolutions du Nouvel An, tout un groupe m'a répondu: « Si une résolution semble bonne pour moi, je la prends et je m'y tiens, mais je n'attends pas le Nouvel An pour le faire, parce que le 1<sup>er</sup> janvier est une date arbitraire. » Presque toutes les personnes de ce groupe ont utilisé le mot « arbitraire ». Le choix d'un terme aussi spécifique m'a intriguée, parce que l'arbitraire du 1<sup>er</sup> janvier ne m'avait jamais particulièrement frappée. Et pourtant ces gens me donnaient tous la même réponse. Qu'avaient-ils donc en commun ?

Ils ont été également nombreux à répondre : « Je ne prends plus de résolutions au Nouvel An, parce que je n'arrive jamais à les tenir. Je ne prends pas le temps de m'occuper de moi. »

Un autre groupe a répondu : « Je ne prends jamais de résolution au Nouvel An, parce que je n'aime pas les contraintes. »

Ces constantes voulaient dire quelque chose, j'en avais l'intime conviction, mais je n'arrivais pas encore à voir quoi exactement.

Puis, après des mois de réflexion, j'ai eu une révélation. J'étais chez moi, assise à mon bureau, quand mes yeux se sont attardés sur une de mes listes de « choses à faire ». Tout s'est soudain éclairé. La question, toute simple, mais qui rassemblait toutes les autres, était : « Quel est votre rapport aux engagements ? » Eurêka !

J'avais enfin trouvé !

Mon esprit s'est emballé, tout s'articulait parfaitement. Dans la vie, nous avons tous affaire à deux grandes catégories d'engagements, d'attentes ou de contraintes :

Les attentes extérieures, à savoir ce que les autres attendent de nous, par exemple rendre un travail à une date donnée.

Les attentes intérieures, à savoir les objectifs ou les engagements que nous nous fixons nous-mêmes, comme les résolutions du Nouvel An.

Et voici ce que j'en ai déduit : selon l'attitude d'une personne face aux attentes et engagements extérieurs et intérieurs, cette personne se range dans l'une de ces quatre catégories :



**Les Disciplinés** répondent aisément aux attentes extérieures et intérieures.

**Les Pointilleux** remettent en question toutes les attentes ; ils ne respectent un engagement que s'ils le jugent justifié, et par conséquent, ils ne respectent que les engagements intérieurs.

**Les Dévoués** se plient volontiers aux attentes extérieures, mais peinent à répondre à leurs propres attentes.

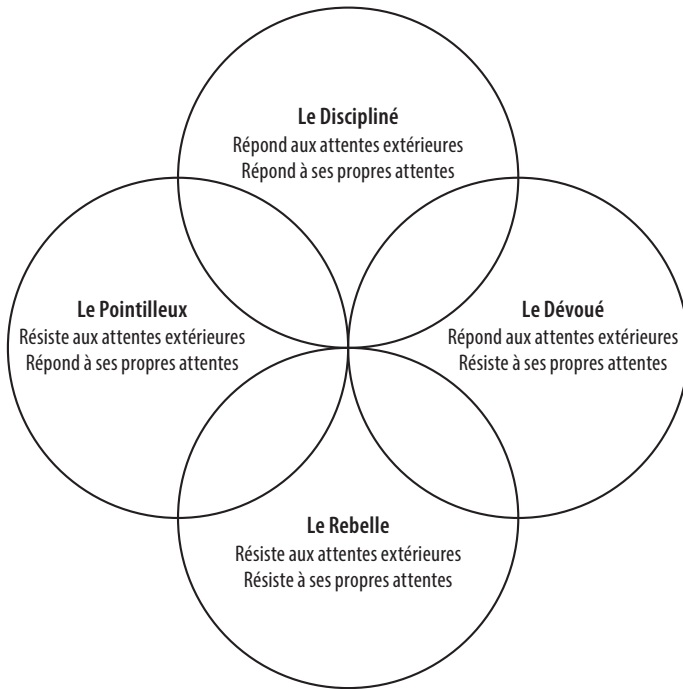
**Les Rebelles** résistent à toutes les attentes, qu'elles soient extérieures ou intérieures.

C'était simple. Avec une seule question, on pouvait catégoriser toute l'humanité sous ces quatre archétypes.

Je comprenais alors pourquoi mon amie avait du mal à se remettre à la course à pied, c'était une Dévouée. Quand elle faisait partie d'une équipe, ses camarades et son entraîneur comptaient sur elle, et c'est ce qui garantissait son assiduité. Maintenant qu'elle était seule, elle avait du mal à se motiver. Je comprenais mieux les commentaires que les gens faisaient sur les résolutions du Nouvel An. Beaucoup de choses s'éclairaient subitement.

La répartition des caractères en quatre profils confirme et explique les grandes lignes que j'avais pressenties. Elle explique ce que tout le monde peut voir, mais que personne n'avait remarqué.

Pour schématiser ma réflexion, j'ai tracé quatre cercles symétriques imbriqués. Devant une telle simplicité et une telle élégance, j'ai eu le sentiment d'avoir découvert une loi fondamentale de la nature, celle de la nature humaine. Peut-être même avais-je créé une sorte de Choixpeau magique pour Moldu.



Une fois ce cadre posé, j'ai cherché à approfondir ce que j'avais compris. La « stratégie des quatre profils » est devenue le premier chapitre de *Mieux qu'avant*, mon ouvrage sur les habitudes. J'en ai également parlé sur mon site Internet, [gretchenrubin.com](http://gretchenrubin.com), ainsi que dans *Happier with Gretchen Rubin*, le podcast hebdomadaire que j'anime avec ma sœur et collaboratrice Elizabeth Craft. Chaque fois que j'ai ouvert une discussion sur les quatre profils, les lecteurs et les auditeurs m'ont répondu avec enthousiasme.

La plupart des gens parviennent à identifier leur profil à partir d'une brève description, mais pour ceux qui ne sont pas sûrs de la réponse, j'ai mis au point un petit test, que vous retrouverez au chapitre deux de cet ouvrage. Des

centaines de milliers de personnes ont fait ce test sur mon site Internet et ont accepté de répondre à quelques questions ouvertes supplémentaires. Leurs réponses ont été un trésor de connaissances. J'ai remarqué que selon leur profil, les gens étaient plus ou moins disposés à faire le test. « Pourquoi perdrais-je mon temps à faire ce test ? » objectaient parfois les Pointilleux, alors que les Rebelles commençaient par refuser tout net : « Vous voulez que je fasse ce test ? Et puis quoi encore ? ! »

Afin de mettre cette typologie à l'épreuve, j'ai mené une étude à l'échelle nationale avec des échantillons représentatifs de la population par classe d'âge, par sexe, par région et par revenus.

J'ai pu ainsi déterminer les proportions de chaque profil dans la population américaine. Avec 41 % des personnes sondées, les Dévoués forment le profil majoritaire. Viennent ensuite les Pointilleux avec 24 %. Les Rebelles constituent le profil minoritaire avec 17 %, chiffre qui m'a étonnée, car je m'attendais à moins. Quant à mon propre profil, celui des Disciplinés, il affiche un peu plus de 19 %. L'étude a également confirmé bon nombre de mes observations sur les quatre profils. Ainsi, les Disciplinés sont les plus enclins à prendre de bonnes résolutions au Nouvel An. Les Rebelles n'aiment pas les résolutions, les Pointilleux adoptent des résolutions quand bon leur semble, sans attendre une date arbitraire, et les Dévoués y ont le plus souvent renoncé, parce qu'ils ont eu du mal à les tenir par le passé.

En peaufinant ma classification, j'ai attribué une couleur à chaque profil sur le modèle des feux de circulation. L'orange représente ainsi les Pointilleux, parce que le feu orange invite à la prudence, à marquer une pause pour nous demander ce

qu'il faut faire. Les Pointilleux vont toujours se demander « Pourquoi ? » avant de répondre à une attente. Le vert représente les Dévoués, qui sont toujours prêts à foncer. Le rouge représente les Rebelles qui sont le plus enclins à s'arrêter pour signifier leur opposition. Comme il n'y a pas de quatrième couleur aux feux de circulation, j'ai choisi le bleu pour représenter les Disciplinés, parce que je trouve que cette couleur leur correspond bien.

Plus j'approfondissais ma réflexion sur les quatre profils, plus je voyais partout leur influence.

Grâce au système des quatre profils, on se comprend mieux, et cette connaissance de soi est indispensable pour être heureux et avoir une existence conforme à sa nature profonde, ses intérêts et ses valeurs.

Et ce qui est tout aussi important, on comprend mieux les gens qui nous entourent. On vit et on travaille plus harmonieusement avec les autres quand on identifie leur profil, qu'ils soient nos collègues, supérieurs, professeurs, coachs, mari, femme, enfants, médecins ou patients.

Connaître les spécificités de chaque profil nous donne une compréhension plus profonde du monde.

### **Comment ces profils façonnent nos personnalités ?**

Ces profils sont viscéralement ancrés en nous. Ils ne découlent pas du milieu social, de l'éducation que nous donnent nos parents, de nos croyances religieuses ou de notre sexe. Ils ne sont pas liés au fait que nous soyons extravertis ou introvertis. Ils ne changent pas selon les circonstances, que nous

soyons en famille, au travail ou avec des amis. De même qu'ils ne changent pas avec l'âge. Nous venons au monde avec un profil dominant.

Cela dit, il est parfois difficile d'identifier le profil d'un enfant (je n'arrive toujours pas à savoir quel est le profil d'une de mes filles). À l'âge adulte, nous finissons cependant par nous ranger clairement sous un profil qui va façonner nos perceptions et nos comportements. À moins de vivre une expérience très forte et à proprement parler bouleversante – comme échapper à la mort, souffrir d'une grave maladie ou développer une addiction – nous ne changeons pas de profil.

Selon les circonstances ou le pays, le profil d'une personne lui facilitera plus ou moins la vie. En Corée du Nord, les questions d'un Pointilleux pourraient lui valoir la prison, alors que dans la Silicon Valley, elles lui vaudraient certainement une promotion.

Il y a un panel très large de personnalités au sein d'un même profil. Quelle que soit leur profil, certains seront plus ou moins attentionnés, ambitieux, intellectuels, autoritaires, charismatiques, doux, angoissés, dynamiques ou aventureux. Ces traits de caractère vont d'ailleurs très fortement influencer l'expression de leur profil. Un Rebelle ayant l'ambition d'être un homme d'affaires respecté va se comporter différemment d'un Rebelle qui ne fait aucun cas de la réussite professionnelle.

Les gens me disent souvent qu'ils sont une association de deux profils : « Je suis à la fois un Dévoué et un Discipliné » ou « Selon où je suis et avec qui je suis, je change de profil ». Pourquoi pas, me diriez-vous, mais il suffit que je leur pose quelques questions supplémentaires pour que se démarque un profil unique. Et cela fonctionne pratiquement à tous les coups.

Une chose est sûre, comme nous le verrons dans les passages sur les « Variations au sein d'un profil », c'est que si les gens penchent parfois en direction d'un profil qui recoupe la leur, ils restent fermement ancrés dans leur profil principal.

Il est vrai aussi que, quelle que soit notre profil naturel, nous avons tous en nous une part Disciplinée, Pointilleuse, Dévouée et Rebelle.

Nous savons tous faire preuve de discipline pour éviter une sanction. Même le plus rebelle des Rebelles attachera sa ceinture de sécurité après avoir payé quelques amendes bien salées.

Il nous est arrivé à tous de remettre en question la pertinence d'une contrainte, d'être ennuyés par son inefficacité ou de refuser de faire quelque chose qui nous semblait arbitraire.

Il nous est déjà arrivé à tous de nous plier à certaines contraintes parce qu'elles importaient à d'autres, ou de bousculer nos petites habitudes pour quelqu'un. Ainsi, le Discipliné le plus strict sacrifiera sa sacro-sainte réunion du lundi pour rester au chevet de son enfant malade.

De même, nous aspirons tous à l'autonomie, quelle que soit notre personnalité. Nous répondrons ainsi plus volontiers à une demande qu'à un ordre. Les contraintes trop étouffantes engendreront un phénomène de « réactance ». Nous résisterons alors en bloc aux contraintes, parce qu'elles représenteront une menace pour notre liberté individuelle.

Lors d'une conférence au cours de laquelle j'ai parlé des quatre profils, un homme est venu vers moi et m'a dit: « Je pense que l'on devrait pouvoir rouler à la vitesse que l'on veut, je dois être un Pointilleux. »

J'ai souri. Ce n'est pas aussi simple. Ce n'est pas parce que « j'ignore les limitations de vitesse, que je suis un Pointilleux » ou « parce que je refuse de laver la vaisselle, je

suis un Rebelle » ou encore « j'adore faire des listes, je suis un Discipliné ». Pour identifier son profil, il faut multiplier les situations et analyser ce qui motive chaque décision. Un même résultat peut avoir deux causes différentes. Un Pointilleux et un Rebelle peuvent tous deux rejeter une contrainte, mais le premier se dira : « Je ne le ferai pas, parce que je n'en vois pas l'utilité », alors que le second pensera : « Je ne le ferai pas, parce que je n'ai aucun ordre à recevoir ».

Je me suis rendu compte que si chaque nature a ses avantages et ses inconvénients, la plupart des gens trouvent plus compliqué d'être un Dévoué ou de côtoyer un Rebelle (c'est pourquoi les chapitres dédiés aux Dévoués et aux Rebelles seront plus longs que ceux dédiés aux Disciplinés et aux Pointilleux).

On a souvent comparé la typologie des quatre profils à d'autres modèles de personnalité ou outils d'évaluation psychologique comme les Big Five, le StrengthsFinder, l'Ennéagramme, l'indicateur typologique de Myers-Briggs, le test de l'institut VIA ou même la répartition des quatre maisons de Poudlard.

Je suis fascinée par tout ce qui peut m'aider à mieux comprendre la nature humaine, mais je pense que c'est une erreur de dire que toutes les théories se valent. À vouloir tout mettre au même niveau, on perd de vue la pertinence de chaque approche. Aucun système à lui seul ne saurait rendre compte de la complexité et de la variété de la nature humaine.

Alors que la plupart des modèles de personnalité multiplient les critères de différenciation, les quatre profils s'attachent à un seul aspect de la personnalité, un aspect déterminant, certes, mais qui ne représente qu'une des nombreuses qualités d'un individu. *Pourquoi nous agissons*