

Jacques Lalanne

# Quel est ton type ?

Mieux se connaître  
Mieux comprendre les autres



ÉDITIONS

Jacques Lalanne

Quel est ton type ?

© Jacques Lalanne, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4468-5

**Librinova”**

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Jacques Lalanne

# **Quel est ton type ?**

Mieux se connaître

Mieux comprendre les autres

**ÉDITIONS**

## Du même auteur

Face à face : 135 activités de développement personnel et social.  
Éditions Chronique sociale, 2021.

---

Parle, nous t'écoutons. Éditions Chronique sociale, 2021. (coauteur)

Connectez par le Cercle de famille. Éditions Jouvence, 2021.  
(coauteur)

Chéri-e, il faut qu'on se parle franchement. Éditions Jouvence, 2018.

Résoudre les conflits par la médiation. Éditions Chronique sociale,  
2019.

Leader, mode d'emploi. Éditions de l'Homme, 2013.

### **Le style *Mode d'emploi***

Le style *Mode d'emploi* v travailler sur un autre selon un ordre de priorité précise à rendre la lecture facile, rapide, efficace. Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible. Il emploie souvent les énumérations, listes, tableaux, colonnes et utilise des chiffres et des puces :

- Information importante.
  - Choses à vérifier.
- Choses à observer.
  - Choses à faire.

Choses à ne pas faire.

1. Choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc..

*Italique* : explications sur les raisons d'agir de telle ou telle façon.

---

Dans cet ouvrage, le masculin comprend le féminin et a été employé pour faciliter la lecture.

2020, Jacques Lalanne. Tous droits réservés.

---

Les contraires s'attirent,  
puis s'opposent  
ou se complètent

# Voyage au pays des types

---

Les types et les relations	5
L'autre est un autre	13
Le jeu des types physiques et psychologiques	15
Êtes-vous <i>Introverti</i> ou <i>Extraverti</i> ?	17
Êtes-vous <i>Sensitif</i> ou <i>Intuitif</i> ?	27
Êtes-vous <i>Penseur</i> ou <i>Sentimental</i> ?	35
Êtes-vous <i>Normatif</i> ou <i>Perceptif</i> ?	45
Combinez vos types	57
Êtes-vous <i>Yin</i> ou <i>Yang</i> ?	59
Êtes-vous <i>Rationnel</i> , <i>Sensoriel</i> , <i>Intuitif</i> ou <i>Émotif</i> ?	75
Êtes-vous <i>Auditif</i> ou <i>Visuel</i> ?	81
Êtes-vous <i>Bréviligne</i> ou <i>Longiligne</i> ?	89

Êtes-vous <i>Somato-tonique, Cérébro-tonique</i> ou <i>Viscéro-tonique</i> ? .....	93
Êtes-vous <i>Musculaire, Cérébral, Viscéral</i> ou <i>Respiratoire</i> ? .....	97
Êtes-vous <i>Cérébral, Affectif</i> ou <i>Instinctif</i> ? .....	113
Êtes-vous <i>Mince, Moyen</i> ou <i>Corpulent</i> ? .....	121
Êtes-vous <i>Cerveau gauche</i> ou <i>Cerveau droit</i> ? .....	125
Êtes-vous <i>Bleu, Vert, Jaune</i> ou <i>Rouge</i> ? .....	131
Êtes-vous <i>Réaliste, Investigateur, Artiste, Social, Entreprenant</i> ou <i>Conventionnel</i> ? .....	133
Êtes-vous <i>Carbonique, Phosphorique</i> ou <i>Fluorique</i> ? .....	135
Êtes-vous un négociateur <i>Analyste, Conciliant</i> ou <i>Affirmatif</i> ? .....	137
Êtes-vous <i>Optimiste, Pessimiste</i> ou <i>Réaliste</i> ? .....	147
Jeu <i>Je suis plutôt du type...</i> .....	151
Enfin, quel est ton type ? .....	157



## Les types et les relations

---

Vous vous associez souvent à des personnes de talents et de fonctionnements différents. Si vous comprenez ces personnes et leurs préférences vous améliorerez vos communications et votre efficacité. Plusieurs profils vous aideront à identifier et comprendre votre type de personnalité et celui de vos êtres chers. Vous découvrirez pourquoi certaines personnes vous énervent, démystifierez les conflits de personnalité, pour mieux miser sur vos forces et développer des qualités complémentaires. Vous constaterez avec bonheur que par ces connaissances nouvelles vous accepterez et tolérerez les gens avec leurs différences. Cette attitude vous simplifiera beaucoup de situations délicates.

En comprenant mieux comment vous vous motivez, comment vous vous informez, comment vous prenez vos décisions, comment vous gérez votre espace et votre temps, vous développerez une personnalité plus lucide et plus flexible.

Vous vivrez mieux avec vous-même : vous pourrez mieux gérer votre énergie, prendre de meilleures décisions, utiliser vos atouts personnels et développer une personnalité plus complète. Vous pourrez mieux vivre avec les autres et mieux percevoir les qualités des gens qui vous entourent.

## **Les contraires s'attirent !**

Quand j'étais enfant, la plus grande fille du quartier, elle mesurait 1,84, avait marié le plus petit homme du quartier, qui mesurait 1,50 m. Je ne comprenais pas comment des personnes si dépareillées, si opposées, si différentes pouvaient être attirées l'une vers l'autre.

Plus tard, moi, mince, réservé, réfléchi, je me suis marié avec une femme bien en chair, expansive, spontanée, sans jamais penser au couple que j'avais connu dans mon enfance.

Depuis, j'y ai réfléchi souvent et sérieusement et j'en suis arrivé à la conclusion que c'est une loi de la nature : pour faire des enfants les plus beaux, les plus forts, les plus équilibrés les contraires se complètent.

Encore là, les premières années, peut-être les dix premières années, j'étais souvent dérangé par le style éducatif que ma femme pouvait avoir avec nos enfants. Elle était aussi déstabilisée par mes méthodes éducatives face à nos enfants. J'ai éprouvé beaucoup de stress toutes ces années pendant lesquelles j'essayais de la changer pour l'amener à fonctionner à ma manière. Jusqu'au jour où j'ai eu un éclair, une révélation, une évidence elle ne serait jamais comme moi, je ne serai jamais comme elles, aussi bien faire face à cette réalité !

Avec cette révélation, j'ai découvert que c'était une chance pour mes enfants d'avoir deux parents différents et de pouvoir acquérir des compétences complémentaires. À partir de ce moment, mon stress éducationnel s'est réduit de beaucoup : je la laissais opérer dans les champs de compétences qui lui revenaient le mieux, j'insistais pour intervenir dans les champs de compétences où j'étais le plus expérimenté. Et dans les situations, nombreuses, où ni l'un ni l'autre n'avait « la science infuse », nous tentions de négocier un arrangement qui pouvait lui convenir, me convenir et bien sûr convenir aux enfants.

Observez autour de vous, remarquez : aussitôt qu'un couple se forme, il se compose d'une extravertie et d'un introverti, ou l'inverse, d'une expansive et d'un réservé, les Chinois diraient d'un yin et d'un yang. Plus l'un a un tempérament extrême, plus il recherche un autre extrême. La femme la plus extravertie que je connais a marié l'homme le plus