

# Les traits de personnalité : OCEAN

Le test *Big Five* (John *et al.*, 1991) permet de cerner vos traits de personnalité dominants selon cinq grandes dimensions reconnues par les lettres OCEAN, tout en considérant que votre personnalité peut inclure des caractéristiques se trouvant sous chacune de ces lettres. Voyons comment les traits de personnalité des différentes dimensions cernées par ce test peuvent avoir une influence sur les trois dimensions du SdEP.

O

## Ouverture :

originalité,  
ouverture d'esprit,  
curiosité,  
excitabilité...

C

## Conscienciosité :

contrôle,  
compétence,  
organisation,  
minutie,  
autodiscipline...

E

## Extraversion :

enthousiasme,  
énergie,  
chaleureux,  
sociabilité,  
positivité...

A

## Agréabilité :

altruisme,  
affection,  
confiance,  
franchise,  
respect...

N

## Névrosisme :

nervosité,  
impulsivité,  
irritabilité,  
gêne...

O :

Les individus ayant une personnalité d'**Ouverture** expriment aisément leurs émotions. Ils sont ouverts à mieux comprendre, à explorer la perspective des autres et à considérer leurs intérêts.

C :

Les individus qui ont une personnalité de **Conscienciosité** exercent un grand contrôle de leurs émotions et veulent résoudre les problèmes relationnels rapidement.

E :

Les individus étant plus **Extravertis** (Extraversion) expriment facilement leurs émotions et abordent la situation franchement et rapidement. Ils agissent comme leader, mais ont parfois tendance à imposer leurs opinions et adoptent un style plus compétitif et dominant.

A :

Les gens ayant une personnalité d'**Agréabilité** écoutent les perspectives des autres, car ils ont un grand désir d'entretenir des relations harmonieuses et de trouver un terrain d'entente pour maintenir la relation.

N :

Les écrits précisent que ceux qui ont une personnalité dite **Névrotique** contrôlent moins bien leurs émotions, perçoivent des problèmes banals comme majeurs, confrontent plus souvent les autres et sont par conséquent plus agressifs dans leurs attitudes.

Il existe plusieurs tests qui évaluent les types et les traits de personnalité d'un individu. Afin d'apprendre quels sont vos traits de personnalité dominants et de voir s'ils sont associés au développement du SdEP, nous vous proposons de faire le *Big Five*.

Ce test, traduit et validé en France (Plaisant *et al.*, 2010), est rapide, facile à interpréter et il permet de discerner les grandes tendances de la personnalité d'un individu selon les cinq grandes dimensions de la théorie des *Big Five* connues sous les acronymes *OCEAN* : l'Ouverture, la Conscienciosité, l'Extraversion, l'Agréabilité et le Névrosisme.

#### À noter :

Ce test est proposé à des fins éducatives seulement; vous êtes libre d'y répondre ou non. Vous êtes la seule personne à avoir accès à ces résultats.

Pour passer ce test, [visitez le Big Five \(version anglaise seulement\)](#).

## Lien entre les résultats du *Big Five* et le SdEP

La relation entre les cinq dimensions du *Big Five* et le SdEP diffère selon les professions de la santé. Toutefois, de façon générale, les écrits relatent (Pérez-Fuentes *et al.*, 2019; Brown *et al.*, 2019) :

- **plus de risque** qu'un individu souffre du SdEP **si son degré de névrosisme** (dimension N) **est élevé**;
- **moins de risque** de souffrir du SdEP **si ses degrés d'extraversion** (dimension E), **d'agréabilité** (dimension A) et **de conscienciosité** (dimension C) **sont plus élevés**.