Québec YOGA MANDIRAM

PARCOURS PSYOGA

BLOC 1 - Se connaître, s'affirmer et communiquer

Deuxième partie - Comprendre ce qui influence notre personnalité et nos comportements au quotidien

Introduction : traits de personnalité du Big Five

Le Big Five ne vient pas d'une seule personne. Il est le résultat de plusieurs décennies de recherches en psychologie de la personnalité. Robert McCrae et Paul Costa sont deux chercheurs qui ont grandement contribué au développement et à la validation de ce modèle.

C'est l'un des modèles de personnalité les plus validés scientifiquement. Il a été étudié dans de nombreux pays et différentes cultures, tant chez les hommes que chez les femmes.

Connaître ses traits de personnalité permet de mieux comprendre nos tendances naturelles, d'anticiper certains de nos comportements et d'identifier nos leviers pour apporter des changements. Certains traits se modulent plus facilement que d'autres, mais il est souvent possible de modifier les comportements associés aux tendances qui dominent à notre insu.

- Chaque être humain possède les cinq grands traits de personnalité. Ils sont universels, mais présents à des degrés différents chez chacun.
- Avec le temps et une meilleure prise de conscience de nos traits, nous pouvons apprendre à jouer avec eux en fonction des objectifs que nous souhaitons atteindre ou encore ajuster nos objectifs selon nos traits.
- Nous pouvons développer de nouveaux comportements. Nous ne sommes pas obligés d'obéir systématiquement à nos tendances naturelles.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

TRAITS	DESCRIPTION	SOUS-TRAITS
Neuroticisme	**La tendance à ressentir des émotions négatives** : anxiété, dépression, plus en retrait, les gens qui doutent d'eux. Un trait qui désigne la fréquence et l'amplitude des émotions négatives d'une personne.	**Retrait** (anxieux, dépassé, ruminant) **Volatilité** (colérique, impulsif, irritable)
Ouverture	**Imaginatif, curieux, ouvert d'esprit.** Tendance à être ouvert et stimulé dans des choses nouvelles, par l'environnement, curiosité.	**Intellect** (passionné par les choses abstraites) **Ouverture** (art, culture)
Extraversion	**Sociable, affirmatif, expression d'émotions** Aime poursuivre des buts, aimer parler, s'affirmer, se dévoile facilement, capable de susciter l'intérêt. Capacité à s'exprimer devant les autres. S'affirmer, capacité à aller devant les dialogues, être proactif dans la communication.	**Affirmation** **Enthousiasme** (manifestation des émotions positives)
Agréabilité	**Accommodant, sensible, empathique** Tendance à rechercher le consensus, chercher à prendre soin des autres, créer quelque chose de positif chez l'autre personne. Capacité à s'adapter aux autres.	**Compassion** (domaine de l'empathie) **Politesse** (capacité à se repérer et à respecter les structures et les autorités hiérarchiques)
Conscienciosité	**Organisé, rigoureux, persévérant.** Représente la capacité à faire preuve de discipline, de responsabilité et de détermination pour mener ses projets à terme.	**Assiduité** (rigoureux, persévérant) **Ordre** (soucieux du détail, ordonné)

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

Traits	Comment l'augmenter	Comment le diminuer
Neuroticisme	• Augmenter sa capacité à anticiper et à évaluer les risques. • Demander régulièrement de la rétroaction (feedback) pour mieux s'ajuster. • Utiliser les expériences passées et les peurs qui y sont associées pour demeurer vigilant face aux risques potentiels.	• Comprendre les cinq émotions fondamentales et leurs fonctions • Augmenter le sens donné à sa vie : clarifier ce qui est important pour soi et ce qui donne une direction à son existence. • Développer son territoire personnel • Orienter davantage son attention vers ses buts dans l'instant présent
Ouverture	• Faire des efforts pour aller à la rencontre de l'inconnu.	• Développer la conscienciosité
Agréabilité	• Augmenter la conscience de ses buts. • Apprendre à dire non. • Éviter de régler les problèmes des autres à leur place. • Augmenter sa capacité à faire des deuils. • Développer sa tolérance aux émotions négatives.	• Cela demande une volonté consciente de modifier ses comportements. • Pratiquer volontairement davantage l'écoute, l'empathie, la coopération et la considération envers les autres. • Répéter ces comportements régulièrement afin de développer de nouvelles habitudes relationnelles.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

Extraversion	• S'exposer graduellement à des situations sociales : progresser par étapes, selon le principe du Vinyāsa Krama (progression graduelle et adaptée). • Améliorer ses habiletés de communication : développer sa capacité d'écoute et d'expression, à entrer en relation pour prendre sa juste place dans les échanges. • Aller chercher des rétroactions.	• Prendre conscience de son niveau élevé d'extraversion. • Détecter les gens qui ont une extraversion faible. • Cultiver l'intériorisation. • Développer les habiletés d'écoute • Conscience des émotions négatives.
Conscienciosité	• Améliorer la gestion du temps • Se concentrer sur le temps consacré plutôt que sur la quantité des tâches: • Clarifier ses priorités • Mettre ses projets par écrit et tenir un journal de bord	• Apprendre à baisser la barre. • S'autoriser à en faire moins : reconnaître que le minimum nécessaire peut parfois être suffisant. • Valoriser le « suffisamment bien ».

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec
YOGA
MANDIRAM

Les cinq traits du Big Five et leur expression possible à travers les trois guṇa

Trait du Big Five	Sattva — Clarté et équilibre	Rajas — Activité et agitation	Tamas — Inertie et résistance
Neuroticisme	Observation et régulation des émotions, recul et discernement.	Agitation, inquiétude, anxiété, colère et réactivité émotionnelle.	Retrait, découragement, évitement et sentiment d'impuissance.
Extraversion	Enthousiasme équilibré, affirmation de soi et écoute des autres.	Recherche de stimulation, besoin d'action, affirmation excessive et agitation.	Passivité, manque d'élan et difficulté à prendre sa place.
Agréabilité	Compassion, empathie, coopération et capacité à poser des limites.	Recherche d'approbation, besoin de plaire et peur de décevoir.	Soumission, effacement de soi et évitement des conflits.
Conscienciosité	Discipline équilibrée, organisation, persévérance et souplesse.	Surperformance, perfectionnisme, contrôle excessif et difficulté à ralentir.	Procrastination, inertie, désorganisation et difficulté à passer à l'action.
Ouverture à l'expérience	Curiosité, créativité, ouverture d'esprit et discernement.	Recherche incessante de nouveauté, dispersion et multiplication des projets.	Résistance au changement, rigidité et fermeture aux nouvelles expériences.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

La pratique du yoga au service de notre personnalité

La pratique du yoga peut nous aider à pacifier nos tendances de personnalité et à les mettre davantage à notre service.

1. Développer la conscience de soi

- L'attention dirigée vers l'intérieur du corps favorise une meilleure connaissance de soi.
- Elle permet de reconnaître nos sensations, nos émotions et nos réactions habituelles.

- La conscience, qui est en lien avec l'espace témoin, Purusha, l'observateur, aide à observer sans juger et sans s'y associer, donnant ainsi accès à davantage d'informations, car le système est non défensif (non-violence).

2. Développer la conscienciosité

- Orienter l'attention dans l'unité du souffle avec le mouvement durant toute votre pratique.

- Les techniques comme le prāṇāyāma, les rythmes et les bandha sollicitent l'attention, la discipline et la maîtrise de soi.

3. Explorer différentes qualités à travers les postures

- Postures latérales et étirements antérieurs : ouverture et expansion (ouverture et extraversion).
- Postures symétriques et statiques : stabilité, discipline et intériorisation (conscienciosité et observation des émotions liées au neuroticisme).
- Postures asymétriques et dynamiques : mouvement, adaptation et exploration (extraversion et ouverture).

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

4. Explorer les polarités pour favoriser l'équilibre

- Mouvement et immobilité.
- Ouverture et fermeture.
- Effort et relâchement.
- Intériorisation et extériorisation.
- Stabilité et adaptation.

L'exploration des polarités permet de développer une plus grande souplesse dans nos comportements et de cultiver satva.

5. Les Yoga Sūtra III.1 à III.4 : reprendre contact avec notre pouvoir d'action

- Dhāraṇā : orienter volontairement notre attention.
- Dhyāna : maintenir cette attention dans la continuité.
- Samādhi : vivre un état d'absorption profonde.
- Saṃyama : réunir ces trois dimensions.

Ces pratiques favorisent une meilleure maîtrise de l'attention et peuvent nous aider à agir plus consciemment, plutôt que de réagir automatiquement selon nos tendances et de modifier certains conditionnements.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés