



# JOURNAL de l'ADEC

Association pour le Développement  
et l'Étude de la Caractérologie

Siège Social : Maison des Projets 48 av. de la Liberté 86180 Buxerolles

**N° 79 - Janvier – Février – Mars – Avril - 2014**

## A QUOI SERVONS-NOUS ?

L'Association pour l'Étude et le Développement de la Caractérologie (**ADEC**) a été créée il y a plus de 30 ans par **Jean Grimal**.

Notre but est de faire connaître au plus grand nombre la **science du caractère**, c'est-à-dire ce qui nous permet, en apprenant à nous comprendre et à comprendre les autres, de mieux communiquer et, d'une manière générale, de mieux vivre.

En effet, chaque être humain hérite d'abord, et développe ensuite, un caractère qui lui est propre et dont il n'a souvent conscience que superficiellement, d'où des incompréhensions, des maladresses, ou encore des choix défectueux qui peuvent nuire à son développement harmonieux, donc à son efficacité.

La **caractérologie comportementale**, issue des travaux de grands philosophes et psychologues, nous permet, à partir de questionnaires individuels préalablement renseignés, de constater quel est notre fonctionnement mental, d'y réfléchir, puis de l'accepter avec les axes d'améliorations qui s'offrent à nous en fonction du contexte : Optimiser sa communication, mieux gérer son stress et son émotivité, réfléchir à son orientation professionnelle ou à sa vie personnelle et familiale...

Car, si nous héritons d'un certain type de caractère, nous ne sommes nullement condamnés à le subir toute notre vie ; le fait de le connaître permet à notre **moi**, libre et moteur, de « jouer » avec lui et de se réaliser au gré des circonstances par le biais de notre **volonté**.

Notre association, sans but lucratif, regroupe des adhérents de tout milieu social, de tout âge et de tout niveau d'études, désireux de mieux se comprendre, d'échanger avec les autres, et d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques dans notre domaine afin d'évoluer vers un **mieux-être**.

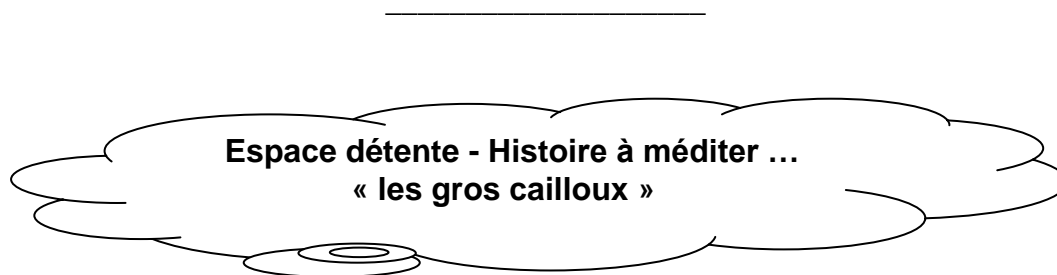
Tout au long de l'année, « à la carte » et sans obligation d'y assister, des stages de formation, des réunions d'échanges, des ateliers de perfectionnement, des conférences-débats ouvertes aux non adhérents, sont proposés ; et, une fois par an en été, une mini-université permet de réfléchir en commun à une problématique psychologique particulière ... et une soirée conviviale de se retrouver en hiver autour d'animations ludiques et d'un bon repas !

Il va de soi que l'Adec ne véhicule aucun message politique ou idéologique, si ce n'est le souci de la connaissance de soi et le respect d'autrui dans ses différences, une fois admis que nous possédons à la base un caractère dont il faut tenir compte si l'on veut **devenir ce que l'on est** pour vivre pleinement sa personnalité.

**ADEC : Association pour le Développement et l'Étude de la Caractérologie**  
**Siège social** : ADEC Maison des Projets 48 av, de la liberté 86180 BUXEROLLES  
Président : Frédéric ANTIGNY – 06 12 20 74 61 – 05 49 90 02 20 – [fred.antigny@laposte.net](mailto:fred.antigny@laposte.net)

Groupe associatif **en action**, nous privilégions l'**ouverture**, qu'il s'agisse de compréhension des comportements nouveaux (en mars 2014 nous organisons une conférence sur « la génération Y », celle qui a grandi avec internet et ne communique plus comme ses prédécesseurs), ou de recherche psychologique en associant à notre caractérologie des approches « sœurs » comme l'ennéagramme (conférence programmée fin juin 2014) et en continuant le travail de recherche inscrit dans nos statuts ( les thèmes des mini-universités 2013 et 2014 sont respectivement l'émo-activité et les diverses formes d'intelligence).

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues ; nous sommes à votre écoute pour une ADEC fidèle à ses valeurs, donc désireuse d'aller de l'avant. RP



C'est l'histoire d'un vieux professeur engagé pour former des dirigeants de grandes compagnies à la gestion efficace de leur temps. Le vieux professeur disposait d'une heure pour son enseignement. Toutes ces « élites » étaient prêtes à noter tout ce que l'expert allait enseigner. Le vieux prof les regarde un par un lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ».

Le vieux prof saisit alors sous le bureau, un grand pot qu'il pose délicatement devant lui. Puis il prend une bonne douzaine de gros cailloux et les place délicatement dans le pot. Lorsque le pot est rempli à ras bord, il lève les yeux vers ses brillants élèves et leur demande : « Est-ce que ce pot est plein ? », et tous de répondre, « Oui ». Il attend quelques secondes et ajoute : « Vraiment ? ».

Il se penche et, de sous la table, sort un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il verse ce gravier sur les gros cailloux, brasse légèrement le pot. Le gravier s'infiltre entre les cailloux jusqu'au fond du pot. Le vieux prof lève à nouveau les yeux vers ses élèves et demande : « Est-ce que ce pot est plein ? ». Cette fois, les élèves répondent « Probablement pas ! ».

« Bien », dit le vieux prof. Il se penche de nouveau et cette fois, sort un sac de sable. Avec attention, il verse le sable et recommence la même opération. « Est-ce que ce pot est plein ? ». Sans hésiter, les brillants élèves répondent : « Non ! ».

« Bien », répond le vieux prof, et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prend le pichet d'eau sur la table, remplit le pot à ras bord et demande : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? ». Songeant au sujet du cours, le plus audacieux des élèves répond : « Cela montre que même si l'on croit que notre agenda est complètement rempli, on peut y ajouter plus de choses à faire ». « Non », répondit le vieux prof. « Cette expérience nous démontre que si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite ».

Un profond silence s'installe. Le vieux prof demande alors : « quels sont les gros cailloux dans votre vie ? votre santé, votre famille, vos amis ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Défendre une cause ? Prendre le temps ou autre chose ? . Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir ... sa vie. Si on donne la priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplit sa vie de peccadilles et on n'a plus assez de temps à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, posez-vous la question : « Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? et mettez-les en premier dans votre pot ». Et le vieux professeur se lève et quitte lentement la salle. (Anonyme)

JCM