



Catalogue des outils

50 outils d'évaluation · 8 familles

Manaboo, la plateforme de tests pour les professionnels de l'accompagnement.

La première plateforme écologique, sociale et solidaire.

Catalogue interactif : sommaire cliquable et liens directs vers chaque test sur la plateforme.

Explorer par famille

Cliquez sur une famille pour accéder directement à ses outils.

Bien-être & Santé au travail

5

Stress, burnout, RPS, équilibre : évaluer et préserver la santé au travail.

Tests cognitifs & Aptitudes

7

Raisonnement, aptitudes, biais, positionnement en français et maths.

Personnalité & Communication

8

Big Five, Analyse Transactionnelle, assertivité, styles d'apprentissage.

Motivation & Valeurs

4

Moteurs de motivation, valeurs, intelligences et talents.

Émotions & Régulation

5

Intelligence émotionnelle, empathie, pensées et confiance en soi.

Sens & Projet de vie

10

Bilan, orientation, projet : SWOT, Ikigai, RIASEC, arbre de vie...

Psychologie du travail & QVT

5

Engagement, tension, reconnaissance, justice et leadership au travail.

Management & Leadership

6

Style de management, entretien, conflit, réunion, signaux faibles.

Explorer par activité

Quels tests pour votre pratique ? Cliquez sur une approche pour voir les outils conseillés.

Bilan de compétences

Orientation, projet, reconversion

12 outils conseillés »

Coaching & développement

Connaissance de soi, relation, confiance

12 outils conseillés »

Prévention RPS & QVT

Santé au travail, risques, engagement

10 outils conseillés »

Management & leadership

Posture, entretien, conflit, équipe

8 outils conseillés »

Formation & orientation

Positionnement, aptitudes, apprentissage

9 outils conseillés »

RH & recrutement

Potentiel, mobilité, cohésion

8 outils conseillés »

Bilan de compétences

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.

- **Analyse SWOT** Sens & Projet de vie »
- **Arbre de vie** Sens & Projet de vie »
- **Cartographie des compétences** Sens & Projet de vie »
- **Ligne de vie** Sens & Projet de vie »
- **Ikigai** Sens & Projet de vie »
- **Profil RIASEC (intérêts professionnels)** Sens & Projet de vie »
- **Valeurs de Schwartz** Motivation & Valeurs »
- **Intelligences multiples** Motivation & Valeurs »
- **Verbes d'action & qualités** Motivation & Valeurs »
- **Estime de soi** Sens & Projet de vie »
- **Mindmap de synthèse** Sens & Projet de vie »
- **La Boussole des motivations** Motivation & Valeurs »

Coaching & développement

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.

-  **Profil de personnalité OCEAN (Big Five)** Personnalité & Communication »
-  **PRISME — Profil personnalité & valeurs** Personnalité & Communication »
-  **Drivers (Analyse Transactionnelle)** Personnalité & Communication »
-  **Les Niveaux Logiques de Dilts** Personnalité & Communication »
-  **Intelligence émotionnelle professionnelle (QE-Pro)** Émotions & Régulation »
-  **L'Empathie au travail** Émotions & Régulation »
-  **Les petites voix intérieures** Émotions & Régulation »
-  **Cercles vicieux des pensées** Émotions & Régulation »
-  **Dialogue constructif** Personnalité & Communication »
-  **La roue des relations** Personnalité & Communication »
-  **Estime de soi** Sens & Projet de vie »
-  **Gestion du temps — Matrice Eisenhower** Sens & Projet de vie »

Prévention RPS & QVT

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.

- **Risques psychosociaux (RPS)** Bien-être & Santé au travail »
- **Charge & Latitude** Psychologie du travail & QVT »
- **Donner & Recevoir** Psychologie du travail & QVT »
- **L'Élan au travail** Psychologie du travail & QVT »
- **Le Sentiment de justice** Psychologie du travail & QVT »
- **Stress professionnel** Bien-être & Santé au travail »
- **Burnout (MBI)** Bien-être & Santé au travail »
- **Les 12 étapes du burnout** Bien-être & Santé au travail »
- **Bien-être au travail (JD-R)** Bien-être & Santé au travail »
- **Repérer les signaux faibles** Management & Leadership »

Management & leadership

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.

- **Mon style de management** Management & Leadership »
- **La posture de manager-coach** Management & Leadership »
- **Conduire un entretien** Management & Leadership »
- **Animer une réunion** Management & Leadership »
- **Face au conflit** Management & Leadership »
- **Repérer les signaux faibles** Management & Leadership »
- **Le Manager-ressource** Psychologie du travail & QVT »
- **Dialogue constructif** Personnalité & Communication »

Formation & orientation

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.

-  **Évaluation du niveau en français** Tests cognitifs & Aptitudes »
-  **Évaluation du niveau en mathématiques** Tests cognitifs & Aptitudes »
-  **Styles d'apprentissage (Honey & Mumford)** Personnalité & Communication »
-  **Profil RIASEC (intérêts professionnels)** Sens & Projet de vie »
-  **Intelligences multiples** Motivation & Valeurs »
-  **Fonctions exécutives** Tests cognitifs & Aptitudes »
-  **Raisonnement inductif-déductif** Tests cognitifs & Aptitudes »
-  **Raisonnement matriciel** Tests cognitifs & Aptitudes »
-  **Biais cognitifs** Tests cognitifs & Aptitudes »

RH & recrutement

Outils conseillés — cliquez sur un test pour voir sa fiche.



Profil de personnalité OCEAN (Big Five)

Personnalité & Communication »



PRISME — Profil personnalité & valeurs

Personnalité & Communication »



Profil RIASEC (intérêts professionnels)

Sens & Projet de vie »



Cartographie des compétences

Sens & Projet de vie »



Biais cognitifs décisionnels

Tests cognitifs & Aptitudes »



Raisonnement matriciel

Tests cognitifs & Aptitudes »



Le Sentiment de justice

Psychologie du travail & QVT »



Le Manager-ressource

Psychologie du travail & QVT »

Bien-être & Santé au travail

5

outils

Stress, burnout, RPS, équilibre : évaluer et préserver la santé au travail.

Bien-être au travail (JD-R)

Identifier les facteurs de stress et les ressources protectrices au travail.

Dimensions : Demandes · Ressources · Équilibre

Pour qui : RH, psychologues du travail et managers — santé au travail, prévention, QVT.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Burnout (MBI)

Détecter les signes d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de sentiment d'accomplissement.

Dimensions : Épuisement émotionnel · Dépersonnalisation / Cynisme · Accomplissement personnel

Pour qui : RH, psychologues du travail et managers — santé au travail, prévention, QVT.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Les 12 étapes du burnout

Repérer où l'on se situe dans la progression vers l'épuisement.

Dimensions : Étapes 1 à 3 · Étapes 4 à 6 · Étapes 7 à 9 · Étapes 10 à 12

Pour qui : RH, psychologues du travail et managers — santé au travail, prévention, QVT.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Risques psychosociaux (RPS)

Identifier les RPS présents dans la situation de travail.

Dimensions : Intensité & complexité · Exigences émotionnelles · Autonomie & marges de manœuvre · Rapports sociaux & reconnaissance · Conflits de valeurs · Insécurité socio-économique

Pour qui : RH, psychologues du travail et managers — santé au travail, prévention, QVT.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Stress professionnel

Évaluer l'intensité et les sources de stress au travail.

Dimensions : Niveau global (/59) · 6 domaines · Type de réaction

Pour qui : RH, psychologues du travail et managers — santé au travail, prévention, QVT.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Tests cognitifs & Aptitudes

7

outils

Raisonnement, aptitudes, biais, positionnement en français et maths.

Biais cognitifs

Identifier les biais cognitifs présents dans le raisonnement.

Dimensions : Distorsions attentionnelles · Distorsions affectives · Croyances irrationnelles

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Biais cognitifs décisionnels

Identifier ses biais décisionnels pour fiabiliser ses choix.

Dimensions : Ancrage · Confirmation · Disponibilité · Effet de halo · Statu quo · Attribution · Optimisme · Coûts irrécupérables · Illusion de contrôle · Dunning-Kruger

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Évaluation du niveau en français

Situer son niveau actuel en français pour identifier les formations adaptées à son projet professionnel.

Dimensions : Compréhension écrite · Orthographe · Grammaire & conjugaison · Vocabulaire · Écrit professionnel

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Évaluation du niveau en mathématiques

Situer son niveau actuel en mathématiques pour identifier les formations adaptées à son projet professionnel.

Dimensions : Calcul numérique · Proportions & pourcentages · Lecture de données · Mesures & grandeurs · Raisonnement & problèmes

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Fonctions exécutives

Identifier ses forces et axes de progression en fonctions exécutives.

Dimensions : Attention soutenue · Mémoire de travail · Flexibilité mentale · Inhibition · Planification · Organisation · Régulation émotionnelle · Autocontrôle

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Raisonnement inductif-déductif

Mesurer les aptitudes au raisonnement abstrait.

Dimensions : Raisonnement inductif · Raisonnement déductif

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Raisonnement matriciel

Mesurer les capacités de raisonnement non verbal.

Dimensions : Score global · Par difficulté · Par type

Pour qui : Recruteurs, formateurs et psychologues — potentiel, orientation, positionnement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Personnalité & Communication

8

outils

Big Five, Analyse Transactionnelle, assertivité, styles d'apprentissage.

Dialogue constructif

Identifier sa posture dominante face au conflit et développer l'assertivité.

Dimensions : Passivité · Écoute · Manipulation · Existence (Assertivité) · Agressivité

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Drivers (Analyse Transactionnelle)

Repérer les drivers dominants et leur impact sur le comportement.

Dimensions : Sois parfait · Fais plaisir · Fais des efforts · Sois fort · Fais vite

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

La roue des relations

Identifier la nature d'une relation pour mieux la comprendre et la situer.

Dimensions : Nourrissante · Fonctionnelle · Distante · Floue · Instable · Toxique

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Les Niveaux Logiques de Dilts

Localiser le niveau où se situe le blocage actuel pour agir au bon endroit.

Dimensions : Environnement · Comportement · Capacités · Croyances & Valeurs · Identité · Sens / Transcendance

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

PRISME — Profil personnalité & valeurs

Dresser un profil intégré de sa personnalité professionnelle et de ses valeurs pour mieux se connaître et se positionner.

Dimensions : Affirmation · Stabilité émotionnelle · Sociabilité · Rigueur & méthode · Ouverture & curiosité · Besoin de reconnaissance · Autonomie · Orientation vers autrui · Goût de l'influence · Recherche de challenge

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Profil de personnalité OCEAN (Big Five)

Mieux se connaître à travers les cinq grands traits de personnalité pour anticiper ses réactions et ses interactions.

Dimensions : Ouverture à l'expérience · Conscienciosité · Extraversion · Agréabilité · Névrosisme

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Stratégogramme — États du Moi

Comprendre ses modes relationnels dominants selon l'Analyse Transactionnelle.

Dimensions : Parent (Normatif / Nourricier) · Adulte · Enfant (Libre / Adapté / Rebelle)

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Styles d'apprentissage (Honey & Mumford)

Comprendre comment la personne apprend et s'adapte.

Dimensions : Actif · Réfléchi · Théoricien · Pragmatique

Pour qui : Coachs, formateurs et psychologues — connaissance de soi, communication, cohésion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Motivation & Valeurs

4

outils

Moteurs de motivation, valeurs, intelligences et talents.

Intelligences multiples

Identifier les intelligences dominantes pour orienter le projet professionnel.

Dimensions : Linguistique · Logico-mathématique · Spatiale · Corporelle-kinesthésique · Musicale · Interpersonnelle · Intrapersonnelle · Naturaliste

Pour qui : Coachs, conseillers en bilan et formateurs — motivation, valeurs, engagement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

La Boussole des motivations

Identifier ses moteurs de motivation pour aligner missions et environnement de travail.

Dimensions : Accomplissement / réussite · Autonomie / indépendance · Reconnaissance / valorisation · Sécurité / stabilité · Appartenance / relations · Variété / nouveauté · Sens / utilité · Influence / leadership · Conditions & rémunération · Apprentissage / développement

Pour qui : Coachs, conseillers en bilan et formateurs — motivation, valeurs, engagement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Valeurs de Schwartz

Identifier la hiérarchie des valeurs personnelles et professionnelles.

Dimensions : Valeurs prioritaires · Hiérarchie · Tensions de valeurs

Pour qui : Coachs, conseillers en bilan et formateurs — motivation, valeurs, engagement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Verbes d'action & qualités

Mettre des mots sur ses talents et son style d'action.

Dimensions : Verbes d'action retenus · Qualités personnelles · Noyau dur

Pour qui : Coachs, conseillers en bilan et formateurs — motivation, valeurs, engagement.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Émotions & Régulation

5

outils

Intelligence émotionnelle, empathie, pensées et confiance en soi.

Cercles viciés des pensées

Identifier et désamorcer ses cercles viciés cognitifs.

Dimensions : Situation déclenchante · Pensée automatique · Émotion & comportement · Conséquence / renforcement

Pour qui : Coachs, psychologues et formateurs — développement personnel, régulation, confiance.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Intelligence émotionnelle professionnelle (QE-Pro)

Évaluer la conscience de soi, la gestion des émotions et l'empathie.

Dimensions : Conscience de soi · Maîtrise de soi · Conscience des autres · Gestion des relations

Pour qui : Coachs, psychologues et formateurs — développement personnel, régulation, confiance.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

L'Empathie au travail

Évaluer ses trois composantes empathiques pour mieux comprendre, ressentir et soutenir.

Dimensions : Empathie cognitive · Empathie émotionnelle · Sollicitude empathique

Pour qui : Coachs, psychologues et formateurs — développement personnel, régulation, confiance.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Les petites voix intérieures

Identifier et travailler les croyances limitantes.

Pour qui : Coachs, psychologues et formateurs — développement personnel, régulation, confiance.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Photolangage

Favoriser l'expression et la réflexion par le visuel.

Dimensions : Image(s) choisie(s) · Verbalisation · Thèmes émergents

Pour qui : Coachs, psychologues et formateurs — développement personnel, régulation, confiance.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Sens & Projet de vie

10

outils

Bilan, orientation, projet : SWOT, Ikigai, RIASEC, arbre de vie...

Analyse SWOT

Analyser un projet professionnel sous l'angle forces / faiblesses / opportunités / menaces et en dégager des pistes d'action.

Dimensions : Forces · Faiblesses · Opportunités · Menaces

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Arbre de vie

Faire émerger ses ressources et donner du sens à son parcours pour se projeter, à partir de la métaphore de l'arbre de vie.

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Cartographie des compétences

Dresser une carte personnelle et nuancée de ses compétences pour éclairer un bilan, une orientation ou un projet professionnel.

Dimensions : Communication · Relations interpersonnelles · Leadership · Apprentissage · Compétences intrapersonnelles · Réflexion & créativité

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Estime de soi

Mesurer la confiance en soi et identifier les axes de développement.

Dimensions : Niveau global d'estime de soi · Assises

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Gestion du temps — Matrice Eisenhower

Mieux organiser ses priorités et son énergie.

Dimensions : Q1 — Faire · Q2 — Planifier · Q3 — Déléguer · Q4 — Éliminer

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Ikigai

Identifier l'intersection entre passion, mission, vocation et profession.

Dimensions : Passion (aime + bon) · Mission (aime + utile) · Vocation (utile + rémunéré) ·

Profession (bon + rémunéré)

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Les Ailes du Désir

Faire émerger ses désirs et sa vision de vie.

Dimensions : Aspirations exprimées · Désirs récurrents · Freins perçus

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Ligne de vie

Relire son parcours sous forme de frise pour repérer les moments charnières et éclairer son projet.

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Mindmap de synthèse

Synthétiser visuellement les éléments d'un accompagnement.

Dimensions : Nœud central · Branches · Liens transversaux

Pour qui : Conseillers en bilan, coachs et formateurs — orientation, reconversion, projet.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Profil RIASEC (intérêts professionnels)

Identifier ses intérêts dominants et son code RIASEC pour nourrir une réflexion d'orientation ou de reconversion.

Dimensions : Réaliste (R) · Investigateur (I) · Artistique (A) · Social (S) · Entrepreneur (E) · Conventionnel (C)

Pour qui : Conseillers en bilan, coaches et formateurs — orientation, reconversion, projet.



Scannez pour accéder

[Accéder au test »](#)

Psychologie du travail & QVT

5

outils

Engagement, tension, reconnaissance, justice et leadership au travail.

Charge & Latitude

Situer la tension au travail via l'équilibre Exigences / Marge de manœuvre / Appuis.

Dimensions : Exigences · Marge de manœuvre · Appuis

Pour qui : Psychologues du travail, RH et managers — engagement, tension, reconnaissance, justice.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Donner & Recevoir

Évaluer l'équilibre entre efforts investis et reconnaissance perçue.

Dimensions : Efforts · Reconnaissance · Surinvestissement

Pour qui : Psychologues du travail, RH et managers — engagement, tension, reconnaissance, justice.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

L'Élan au travail

Mesurer l'engagement au travail selon trois dimensions : Énergie, Implication et Immersion.

Dimensions : Énergie (vigueur) · Implication (dévouement) · Immersion (absorption)

Pour qui : Psychologues du travail, RH et managers — engagement, tension, reconnaissance, justice.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Le Manager-ressource

Évaluer une posture de leadership au service de l'équipe (5 dimensions).

Dimensions : Écoute & considération · Développement des autres · Priorité à l'équipe · Exemplarité éthique · Cap & autonomie

Pour qui : Psychologues du travail, RH et managers — engagement, tension, reconnaissance, justice.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Le Sentiment de justice

Évaluer la justice organisationnelle perçue sous quatre formes.

Dimensions : Justice des décisions · Justice des procédures · Justice relationnelle · Justice de l'information

Pour qui : Psychologues du travail, RH et managers — engagement, tension, reconnaissance, justice.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Management & Leadership

6

outils

Style de management, entretien, conflit, réunion, signaux faibles.

Animer une réunion

Évaluer sa maîtrise des 4 temps d'une réunion efficace.

Dimensions : Préparation · Animation · Régulation · Suivi

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Conduire un entretien

Évaluer sa maîtrise de l'entretien professionnel (recadrage, délégation, annuel).

Dimensions : Préparation & cadre · Écoute & dialogue · Message & feedback · Conclusion & engagement

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Face au conflit

Identifier son mode de réaction dominant face au conflit interpersonnel.

Dimensions : Affirmation · Résolution · Conciliation · Retrait

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

La posture de manager-coach

Évaluer sa capacité à développer l'autonomie plutôt qu'à résoudre à la place.

Dimensions : Écoute active · Questionnement · Autonomisation · Feedback de développement

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Mon style de management

Identifier son style de management dominant, son style en situation et son adaptabilité.

Dimensions : Directif (S1) · Persuasif (S2) · Participatif (S3) · Délégatif (S4)

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder

Repérer les signaux faibles

Évaluer son aptitude à détecter et traiter les premiers signes de mal-être dans l'équipe.

Dimensions : Vigilance · Connaissance des signes · Ouverture au dialogue · Passage à l'action

Pour qui : Managers, RH et formateurs — développement managérial, entretien, conflit, réunion.

[Accéder au test »](#)



Scannez pour accéder