



## TEST :QUELS SONT VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS ?

**1 - POUR PRENDRE UNE DECISION, QUELLE QUANTITE D'INFORMATION AIMEZ-VOUS AVOIR ?**

- 5 – presque la totalité
- 4 – la plus grande partie
- 3 – une quantité suffisante
- 2 – une quantité modérée
- 1 – une petite quantité

**2 - A VOTRE AVIS PLEURER EST-IL UNE FAIBLESSE ?**

- 5 – oui, j'en suis fermement convaincu(e)
- 4 – oui, je crois
- 3 – sans opinion
- 2 – non, je ne crois pas
- 1 – non, je suis convaincu(e) du contraire

**3 - RESSENTEZ-VOUS DE L'IRRITATION LORSQUE LES AUTRES SONT LENTS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – quelquefois
- 1 – rarement

**4 - VOUS SENTEZ-VOUS TENU-E D'AIDER LES AUTRES ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**5 - FAITES-VOUS DES EFFORTS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement



**6 - VOUS REPROCHEZ-VOUS VOS ERREURS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**7 - VOUS DEMANDEZ-VOUS : « D'OU VIENT QUE TU SOIS BLESSÉ-E ET TRISTE ? »**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**8 - ARRIVEZ-VOUS EN RETARD MEME QUAND VOUS VOUS ETES ARRANGÉ-E POUR ARRIVER A TEMPS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**9 - OFFREZ-VOUS VOTRE AIDE MÊME SI ON NE VOUS LA DEMANDE PAS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**10 - PRENEZ-VOUS PLAISIR A RÉUSSIR SANS LUTTE OU SANS DIFFICULTÉS ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours

**11 - ESTIMEZ-VOUS ADÉQUAT CE QUE VOUS ACCOMPLISSEZ ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours



**12 - DITES-VOUS AUX AUTRES: « IL N'Y A PAS DE QUOI SE LAMENTER DANS CETTE SITUATION? »**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**13 - PRENEZ-VOUS UN RYTHME LENT EN VOUS DISANT QU'IL FAUT VOUS DÉPÊCHER ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**14 - UTILISEZ-VOUS DES EXPRESSIONS COMME « SAVEZ-VOUS », « POURRIEZ-VOUS » ... ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**15 - ÊTES-VOUS UN-E ADEPTE DE LA MAXIME « ESSAYEZ, ESSAYEZ, ESSAYEZ ENCORE, JUSQU'À CE QUE VOUS RÉUSSISSEZ » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**16 - VÉRIFIEZ-VOUS PLUSIEURS FOIS LES PAROLES DES AUTRES DE CRAINTE D'UNE ERREUR ?**

- 5 – presque toujours
- 4 - souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**17 - VOUS SENTEZ-VOUS MAL A L'AISE DE VOS FAIBLESSES ?**

- 5 – dans une très large mesure
- 4 – dans une mesure importante
- 3 – dans une certaine mesure
- 2 – dans une mesure raisonnable
- 1 – très peu



**18 - QUELLE EST VOTRE REACTION LORSQUE VOUS FAITES LA QUEUE ?**

- 5 – j'ai horreur de cela
- 4 – je n'aime pas cela
- 3 – je n'aime ni ne déteste cela
- 2 – j'aime
- 1 – j'adore

**19 - ATTENDEZ-VOUS QUE L'AUTRE AIT FINI DE PARLER AVANT DE PRENDRE LA PAROLE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**20 - VOUS DETENDEZ-VOUS LORSQUE VOUS EN AVEZ L'OCCASION ?**

- 5 – rarement
- 4 – quelquefois
- 3 – de temps en temps
- 2 – la plupart du temps
- 1 – presque toujours

**21 - TENDEZ-VOUS A LA PERFECTION ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**22 - MAITRISEZ-VOUS VOS EMOTIONS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**23 - LE SILENCE VOUS MET-IL MAL A L'AISE ?**

- 5 – dans une très large mesure
- 4 – dans une mesure importante
- 3 – dans une certaine mesure
- 2 – dans une mesure raisonnable
- 1 – très peu



**24 - VERIFIEZ-VOUS SI LES AUTRES SONT SATISFAITS DE VOUS ET DE VOS ACTES ?**

- 5 – Presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**25 - UTILISEZ-VOUS DES TOURNURES COMME « J'ESSAIERAI », « JE N'Y ARRIVE PAS », « C'EST DIFFICILE », ETC... ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**26 - VOUS SENTEZ-VOUS TENU-EÀ LA PRECISION DANS VOS COMMUNICATIONS ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**27 - REAGISSEZ-VOUS A DES PROBLEMES EN DISANT, PAR EXEMPLE, « PAS DE COMMENTAIRES », « JE M'EN FOUS », « CELA N'A PAS D'IMPORTANCE » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**28 - PIANOTEZ-VOUS OU TAPEZ-VOUS DES PIEDS EN SIGNE D'IMPATIENCE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**29 - PENSEZ-VOUS QUE VOUS DEVEZ RENDRE LES AUTRES HEUREUX ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement



**30 - VOUS DITES-VOUS, OU DITES-VOUS AUX AUTRES « AU MOINS, J'AI ESSAYÉ », OU DES PHRASES SEMBLABLES ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**31 - DITES-VOUS, PAR EXEMPLE, « CELA N'EST PAS TOUT À FAIT EXACT ; VOICI UNE AUTRE PROPOSITION » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**32 - VOUS TENEZ-VOUS DROIT, LES BRAS CROISÉS ET LES MAINS RAIDES ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**33 - REMETTEZ-VOUS À PLUS TARD POUR ENSUITE VOUS PRÉCIPITER À LA DERNIÈRE MINUTE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**34 - PENSEZ-VOUS QU'UNE TÂCHE N'A DE VALEUR QUE SI QUELQU'UN L'APPROUVE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement



**35 - PREFEREZ-VOUS LE COMBAT A LA VICTOIRE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**36 – PENSEZ-VOUS QU'UNE CRITIQUE EST UNE PREUVE D'INCOMPÉTENCE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**37- PENSEZ VOUS QUE LA VIE EST UNE LECON QUI COÛTE CHER ET OÙ L'ON DOIT SE DÉBROUILLER SEUL ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**38- PLUS VOUS ÊTES BOUSCULÉ-E, PLUS VOUS VOUS SENTEZ EFFICACE ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**39- SAVEZ-VOUS DIRE NON SANS ÊTRE GÊNÉ-E ?**

- 5 –rarement
- 4 –parfois
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 –souvent
- 1 –presque toujours

**40- VOUS ARRIVE T'IL DE NE PAS VOUS SENTIR À LA HAUTEUR ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement



## RESULTAT DU QUESTIONNAIRE

Introduisez les réponses dans le tableau des résultats en reportant entre les parenthèses le chiffre de votre réponse à la question indiquée.

MESSAGE CONTRAINANT	QUESTIONS N°								TOTAL
	1( )	6( )	11( )	16( )	21( )	26( )	31( )	36( )	
"Sois parfait(e)"	1( )	6( )	11( )	16( )	21( )	26( )	31( )	36( )	
"Sois fort(e)"	2( )	7( )	12( )	17( )	22( )	27( )	32( )	37( )	
"Dépêche-toi"	3( )	8( )	13( )	18( )	23( )	28( )	33( )	38( )	
"Fais plaisir"	4( )	9( )	14( )	19( )	24( )	29( )	34( )	39( )	
"Fais un effort"	5( )	10( )	15( )	20( )	25( )	30( )	35( )	40( )	

## LES 3 MESSAGES QUI VOUS INFLUENCENT LE PLUS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_