

## Questionnaire :

## Quels sont vos messages contraignants ?

Pour chaque question, indiquez dans la grille ci-après le n° de la réponse qui vous convient le mieux. Limitez-vous à des situations où vous êtes entre égaux. Ne passez pas beaucoup de temps sur chaque question ; répondez aussi rapidement que vous le pouvez.

### 1. Pour prendre une décision, quelle qualité 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 le crois,
1. Sans opinion,
2. Non, je ne le 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. Parfois,
1. Rarement.

### 4. Vous sentez-vous tenu d'aider les autres ?

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

### 5. Est-ce que vous vous débrouillez seuls ?

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

### 6. Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

### 7. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

### 8. Peut-on vous prendre à dire du mal de quelqu'un d'autre sur son dos ?

5. Jamais
4. Rarement,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Presque toujours

**9. Demandez-vous : D'où vient que tu sois blessé(e) et triste ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**10. Arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangé(e) pour arriver à temps ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement.

**11. 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.

**12. Demandez-vous de l'aide aux autres ?**

5. Rarement,
4. Dans quelques cas,
3. Cela m'arrive,
2. Souvent,
1. Presque toujours

**13. Aimez-vous travailler en équipe ?**

5. Non,
4. Occasionnellement,
3. De temps en temps,
2. Assez bien,
1. Beaucoup.

**14. Prenez-vous plaisir à réussir sans lutte et sans difficulté ?**

5. Rarement,
4. De temps en temps,
3. D'ordinaire, oui,
2. Souvent,
1. Presque toujours.

**15. Souffrez-vous de rhumes ou de migraines ?**

5. Jamais,
4. Rarement,
3. Parfois,
2. D'ordinaire, oui,
1. Presque toujours.

**16. Estimez-vous que ce que vous accomplissez est adéquat ?**

5. Rarement,
4. De temps en temps,
3. D'ordinaire, oui,
2. Souvent,
1. Presque toujours.

**17. 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.

**18. Prenez-vous un rythme lent en vous disant, il faut se dépêcher ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement.

**19. Utilisez-vous des expressions comme : « pourriez-vous ..., pouvez-vous..., voudriez-vous ..., » ?**

5. Presque toujours,
4. Dans la plupart des cas,
3. Cela m'arrive,
2. Dans quelques cas,
1. Rarement.

**20. Avant de prendre une décision, demandez-vous l'avis des autres ?**

5. Rarement,
4. Dans quelques cas,
3. Cela m'arrive,
2. Souvent,
1. Presque toujours.

**21. Faites-vous confiance aux autres ?**

5. Rarement,
4. Parfois,
3. D'ordinaire, oui,
2. Souvent,
1. Presque toujours.

**22. Etes-vous un(e) adepte de la maxime : Essayez, essayez, essayez encore jusqu'à ce que vous réussissiez ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**23. Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres d'une crainte d'une erreur ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**24. Vous sentez-vous mal à 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 très raisonnable,
1. Très peu.

**25. Etes-vous jaloux des autres ?**

5. Jamais
4. Rarement,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Presque toujours

**26. Quelle est votre réaction 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.

**27. 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

**28. Etes-vous méfiant ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**29. Vous détendez-vous lorsque vous en avez l'occasion ?**

5. Rarement,
4. Parfois,
3. De temps en temps,
2. La plupart du temps,
1. Presque toujours.

**30. Tendez-vous à la perfection ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**31. Maîtrisez-vous vos émotions ?**

5. Presque toujours,
4. Dans la plupart des cas,
3. Cela m'arrive,
2. Dans quelques cas,
1. Rarement.

**32. Les gens et/ou les choses vous ennuiant-ils ?**

5. Jamais
4. Rarement,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Presque toujours

**33. Le silence vous met-il mal à 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.

**34. Vérifiez-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.

**35. Trouvez-vous important d'échanger avec les autres ?**

5. Pas du tout,
4. Rarement,
3. Parfois,
2. Souvent,
1. Très souvent.

**36. Utilisez-vous des tournures comme : « J'essaierai, Je n'y arrive pas, C'est difficile, ... »**

5. Presque toujours,
4. Dans la plupart des cas,
3. Cela m'arrive,
2. Dans quelques cas,
1. Rarement.

**37. Vous sentez-vous tenu à la précision dans vos communications ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**38. Réagissez-vous à des problèmes en disant : « Pas de commentaires, Je m'en fous, Je ne sais pas ce que je ressens, Cela n'a pas d'importance, ... »**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**39. Pianotez-vous ou tapez-vous du pied en signe d'impatience ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**40. Pensez-vous que vous devez rendre les gens heureux ?**

5. Presque toujours
4. Souvent,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Rarement

**41. 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.

**42. Vous tracassez-vous à propos de l'avenir ?**

5. Jamais
4. Rarement,
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois,
1. Presque toujours

**43. Dites-vous par ex : « Cela n'est pas tout 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.

**44. Vous tenez-vous droit les bras croisés et les mains raides ?**

- 5. Presque toujours
- 4. Souvent,
- 3. D'ordinaire, oui
- 2. Parfois,
- 1. Rarement

**45. 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

**46. 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

**47. Préférez-vous le combat à la victoire ?**

- 5. Presque toujours
- 4. Souvent,
- 3. D'ordinaire, oui
- 2. Parfois,
- 1. Rarement

.....

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

															Total
<b>OO</b>	8		15		25		32		42						
<b>DPT</b>	3		10		18		26		33		39		45		
<b>DBT</b>	5		12		13		20		21		28		35		
<b>SF</b>	2		9		17		24		31		38		44		
<b>SP</b>	1		7		16		23		30		37		43		
<b>FP</b>	4		11		19		27		34		40		46		
<b>FE</b>	6		14		22		29		36		41		47		