

TEST MESSAGES CONTRAIGNANTS

CHOISISSEZ, pour chaque question, la réponse qui vous convient le mieux.

1 / pour prendre une décision, quelle quantité d'information aimez-vous avoir ?

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

2 / à votre avis pleurer est-il une faiblesse ?

Oui j'en suis fermement convaincu = 5	oui je crois = 4	bof = 3	non je ne crois pas = 2	non je suis convaincu du contraire = 1
---------------------------------------	------------------	---------	-------------------------	--

3 / ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

4 / vous sentez-vous tenu(e) d'aider les autres ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

5 / faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

6 / vous reprochez-vous vos erreurs ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

7 / êtes vous exigeant envers les autres comme envers vous même ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

8 / arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangé(e) pour arriver à temps ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

9 / offrez-vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Parfois = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

10 / prenez-vous du plaisir à réussir sans lutte et / ou sans difficultés ?

Presque toujours = 5	souvent = 4	d'ordinaire oui = 3	Souvent = 2	presque jamais = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

11 / estimez-vous que ce que vous accomplissez est parfait ?

PRESQUE JAMAIS = 5	PARFOIS = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	SOUVENT = 2	PRESQUE TOUJOURS = 1
--------------------	-------------	---------------------	-------------	----------------------

12 / dites-vous aux autres : « il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation ? »

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

13 / prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

14 / utilisez-vous des expressions comme « savez-vous », « pourriez-vous » ... ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

15 / êtes-vous adepte du « essayez, essayez encore, jusqu'à ce que vous réussissiez » ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

16 / vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

17 / vous sentez-vous mal à l'aise à cause de vos faiblesses ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

18 / quelle est votre réaction lorsque vous devez attendre ?

J'AI HORREUR DE CELA = 5	JE N'AIME PAS CELA = 4	JE N'AIME NI NE DETESTE = 3	J'AIME = 2	J'ADORE = 1
--------------------------	------------------------	-----------------------------	------------	-------------

19 / attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler avant de prendre la parole ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

20 / vous détendez-vous, faites vous une pause lorsque vous en avez l'occasion ?

PRESQUE JAMAIS = 5	PARFOIS = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	SOUVENT = 2	PRESQUE TOUJOURS = 1
--------------------	-------------	---------------------	-------------	----------------------

21 / tendez-vous à la perfection ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

22 / maîtrisez-vous vos émotions ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

23 / le silence vous met-il mal à l'aise ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

24 / vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

25 / utilisez-vous des tournures style « j'essaierai » « je n'y arrive pas » « c'est difficile » ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

26 / vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

27 / réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemple, « pas de commentaires », « je ne sais qu'en penser », « cela n'a pas d'importance » ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

28 / pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

29 / pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

30 / dites-vous « au moins j'ai essayé » ou des phrases semblables ?

PRESQUE TOUJOURS = 5	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

31 / dites-vous par exemple « cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition »

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

32 / tiens toi droit(e), vous souvenez vous encore de cette remontrance ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

33 / remettez-vous à plus tard pour ensuite vous précipiter à la dernière minute ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

34 / pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si celui qui vous l'a confiée l'approuve ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

35 / préférez-vous le combat à la victoire ? la chasse à la prise ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

36 / pensez vous qu'une critique est une preuve d'incompétence ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

37 / la vie est une leçon qui coûte cher et où l'on doit se débrouiller seul ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

38 / plus vous êtes bousculé, plus vous vous sentez efficace ?

PRESQUE = 5	TOUJOURS	SOUVENT = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	PARFOIS = 2	PRESQUE JAMAIS = 1
----------------	----------	-------------	---------------------	-------------	--------------------

39 / savez vous dire non sans en être gêné ?

PRESQUE JAMAIS = 5	PARFOIS = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	SOUVENT = 2	PRESQUE TOUJOURS = 1
-----------------------	-------------	---------------------	-------------	-------------------------

40 / vous arrive t il de ne pas vous sentir à la hauteur ?

PRESQUE JAMAIS = 5	PARFOIS = 4	D'ORDINAIRE OUI = 3	SOUVENT = 2	PRESQUE TOUJOURS = 1
-----------------------	-------------	---------------------	-------------	-------------------------

TEST MESSAGES CONTRAIGANTS

REPORTEZ le chiffre correspondant à votre réponse dans la case de chacune des questions et TOTALISEZ.

MESSAGES	Réponses aux questions n°								TOTAL
SOIS PARFAIT(E)	1	6	11	16	21	26	31	36	
SOIS FORT(E)	2	7	12	17	22	27	32	37	
DEPECHE TOI	3	8	13	18	23	28	33	38	
FAIS MOI PLAISIR	4	9	14	19	24	29	34	39	
FAIS UN EFFORT	5	10	15	20	25	30	35	40	

Repérez quels messages vous influencent le plus ?

(Le total d'un message qui dépasse 25, signifie que ce message agit fortement sur votre comportement) CHERCHEZ comment cela se traduit concrètement dans vos comportements ?
Dans votre performance ?