

REPÉRER LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

TEST DES MESSAGES CONTRAIGNANTS

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

1. De quelle quantité d'information avez-vous besoin pour prendre une décision ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

2. Pleurer est-il un signe de faiblesse ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

3. Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

5. Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

6. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

7. Êtes-vous exigeant envers les autres comme envers vous-même ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

8. Arrivez-vous en retard même si vous vous êtes arrangé pour arriver à temps ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

9. Offrez-vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

10. Prenez-vous du plaisir à réussir sans lutte ou difficultés ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

11. Estimez-vous que ce que vous accomplissez est parfait ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

REPÉRER LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

TEST DES MESSAGES CONTRAIGNANTS

12. Trouvez-vous qu'il y a rarement de quoi se plaindre ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

13. Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

18. Quelle est votre réaction lorsque vous devez attendre ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

19. Attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler avant de parler ?

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

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

Presque tout = 5 - Le + possible = 4 - L'essentiel = 3 - Pas trop = 2 - Peu = 1

REPÉRER LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

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

Message	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	
Dépêches 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	

RÉPÉREZ

Quels messages vous influencent le plus ?

Comment cela se traduit concrètement dans vos comportements ?

Dans votre performance ?