

## 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 BLESSE(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 ARRANGE(E) POUR ARRIVER A TEMPS ?

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

9 - OFFREZ-VOUS VOTRE AIDE MEME 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 REUSSIR SANS LUTTE OU SANS DIFFICULTES ?

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

11 - ESTIMEZ-VOUS ADEQUAT 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 DEPECHER ?

- 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 - ETES-VOUS UN(E) ADEPTE DE LA MAXIME « ESSAYEZ, ESSAYEZ, ESSAYEZ ENCORE, JUSQU'A CE QUE VOUS REUSSISSEZ » ?

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

16 - VERIFIEZ-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(E) A 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 ESSAYE », 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 A 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 CROISES ET LES MAINS RAIDES ?

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

33 - REMETTEZ-VOUS A PLUS TARD POUR ENSUITE VOUS PRECIPITER A LA DERNIERE MINUTE ?

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

34 - PENSEZ-VOUS QU'UNE TACHE 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