

Test des mini-scénarios

Pour chaque question, choisissez une réponse parmi les 5 proposées et entourez le chiffre correspondant

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. A votre avis, pleurer est-il une faiblesse ?

- Oui, j'en suis convaincu(e) 5
- Oui, je le crois 4
- Sans opinion 3
- Non, je ne le crois pas 2
- Non, au contraire 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

6. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

7. Demandez-vous « pourquoi es-tu blessé(e) ou triste ? »

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

9. Offrez-vous de l'aide même si l'on ne vous la demande pas ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

10. Prenez-vous du plaisir à réussir sans lutte et sans difficulté ?

- Toujours ou presque 1
- Très souvent 2
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 4
- Rarement 5

Test des mini-scénarios

11. Estimez-vous toujours adéquat ce que vous faites ?

- Toujours ou presque 1
- Très souvent 2
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 4
- Rarement 5

12. Dites-vous aux autres « il n'y a pas de quoi se lamenter » ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

15. Êtes-vous un(e) adepte de la maxime « Essayez, essayez, essayez encore jusqu'à ce que vous réussissiez » ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Cela m'arrive 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

17. Vous sentez-vous mal à l'aise par rapport à vos faiblesses ?

- Dans une très large mesure 5
- Dans une mesure importante 4
- Dans une certaine mesure 3
- Dans une mesure raisonnable 2
- Très peu 1

18. Quelle est votre réaction lorsque vous faites la queue ?

- J'ai horreur de cela 5
- Je n'aime pas cela 4
- Cela ne me gêne pas 3
- J'aime cela 2
- J'adore cela 1

19. Attendez-vous que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Cela m'arrive 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

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

- Toujours ou presque 1
- Très souvent 2
- Cela m'arrive 3
- Quelques fois 4
- Rarement 5

21. Tendez-vous à la perfection ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

22. Maîtrisez-vous vos émotions ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

23. Le silence vous met-il mal à l'aise ?

- Dans une très large mesure 5
- Dans une mesure importante 4
- Dans une certaine mesure 3
- Dans une mesure raisonnable 2
- Très peu 1

Test des mini-scénarios

24. Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

25. Utilisez-vous des tournures comme « j'essaierai », « je n'y arriverai pas », « c'est difficile » ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

26. Vous sentez-vous tenu(e) à la précision de vos communications ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

27. Réagissez-vous à des problèmes en disant par exemple « sans commentaire », « je m'en fous », « je ne sais pas ce que je ressens », « cela n'a pas d'importance » ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

28. Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

29. Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

30. Vous dites-vous ou dites-vous aux autres « au moins j'ai essayé » ou des phrases semblables ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

31. Dites-vous « cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition » ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

32. Vous tenez-vous droit, les bras croisés et les mains raides ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

33. Remettez-vous à plus tard pour ensuite vous précipiter à la dernière minute ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

34. Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si quelqu'un l'approuve ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

35. Préférez-vous le combat à la victoire ?

- Toujours ou presque 5
- Très souvent 4
- Assez régulièrement 3
- Quelques fois 2
- Rarement 1

Test des mini-scénarios

Reportez le chiffre de chaque réponse dans le tableau suivant :

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
Total :	Total :	Total :	Total :	Total :
« Sois parfait »	« Sois fort »	« Dépêche toi »	« Fais plaisir »	« Fais des efforts »

Message contraignant principal :

Message contraignant secondaire :