

Quelles sont vos messages contraignants ?

1. Pour prendre une décision, quelle quantité d'informations 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 convaincue
- 4 – oui, je crois
- 3 – sans opinion
- 2 – non, je ne crois pas
- 1 – non, je suis convaincue 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(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’où vient que tu sois blessé(e) et triste ? »**
5 – presque toujours
4 – souvent
3 – d’ordinaire oui
2 – parfois
1 – rarement
8. **Arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangée pour arriver à temps ?**
5 – presque toujours
4 – souvent
3 – d’ordinaire oui
2 – parfois
1 – rarement
9. **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
10. **Prenez-vous plaisir à réussir sans lutte ou sans difficultés ?**
5 – rarement
4 – de temps en temps
3 – d’ordinaire oui
2 – souvent
1 – presque toujours
11. **Estimez-vous adéquat 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 dépêcher ?**
- 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 une 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
16. **Vérifiez-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 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 raisonnable
- 1 - très peu

18. **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

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 détendez-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 à la perfection ?**

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

22. **Maîtrisez-vous vos émotions ?**

- 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 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
24. **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
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) à la précision dans vos communications ?**
- 5 – presque toujours
 - 4 – souvent
 - 3 – d'ordinaire oui
 - 2 – parfois
 - 1 – rarement
27. **Réagissez-vous à des problèmes 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 essayé », 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 à 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 croisés et les mains raides ?**
- 5 – presque toujours
 - 4 – souvent
 - 3 – d’ordinaire oui
 - 2 – parfois
 - 1 – rarement
33. **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

34. 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

35. Préférez-vous le combat à la victoire ?

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

RÉSULTAT DU QUESTIONNAIRE

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

MESSAGE CONTRAIGNANT	QUESTIONS N°							TOTAL
« Sois parfaite »	1 ()	6 ()	11 ()	16 ()	21 ()	26 ()	31 ()	
« Sois forte »	2 ()	7 ()	12 ()	17 ()	22 ()	27 ()	32 ()	
« Dépêche-toi »	3 ()	8 ()	13 ()	18 ()	23 ()	28 ()	33 ()	
« Fais plaisir »	4 ()	9 ()	14 ()	19 ()	24 ()	29 ()	34 ()	
« Fais un effort »	5 ()	10 ()	15 ()	20 ()	25 ()	30 ()	35 ()	

LES 3 MESSAGES QUI VOUS INFLUENCENT LE PLUS

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____