



Scan test des messages contraignants

→ Choisir pour chaque question, la réponse qui convient le mieux spontanément.

1° Pour prendre une décision, quelle quantité d'information aimes-tu avoir ?

Presque la totalité = 5 La + grande partie = 4 Une quantité suffisante = 3 Une quantité modérée = 2 Une petite quantité = 1

2° A ton 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° Ressens-tu de l'irritation lorsque les autres sont lents ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

4° Te sens-tu tenu.e d'aider les autres ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

5° Fais-tu des efforts pour atteindre tes objectifs ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

6° Te reproches-tu tes erreurs ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

7° Es-tu exigeant.e envers les autres comme envers toi-même ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

8° Arrives-tu en retard même si tu t'es arrangé.e pour arriver à temps ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

9° Offres-tu ton aide même si on ne te la demande pas ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

10° Prends-tu du plaisir à réussir sans lutte et/ou sans difficultés ?

Presque jamais = 5 Parfois = 4 D'ordinaire, oui = 3 Souvent = 2 Presque toujours = 1

11° Estimes-tu que ce que tu accomplis est parfait ?

Presque jamais = 5 Parfois = 4 D'ordinaire, oui = 3 Souvent = 2 Presque toujours = 1

12° Dis-tu 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° Prends-tu un rythme lent en te disant qu'il faut te dépêcher ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

14° Utilises-tu des expressions comme "sais-tu, pourrais-tu ..." ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

15° Es-tu adepte du "essaye, essaye encore" jusqu'à ce que tu réussisses ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

16/ Vérifies-tu 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° Te sens-tu mal à l'aise à cause de tes faiblesses ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

18° Quelle est ta réaction lorsque tu dois attendre ?

J'ai horreur de cela = 5 Je n'aime pas cela = 4 Je n'aime ni ne déteste = 3 J'aime = 2 J'adore = 1

19° Attends-tu que ton 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° Te détends-tu, fais-tu une pause lorsque tu en as l'occasion ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

21° Tends-tu à la perfection ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

22° Maîtrises-tu tes émotions ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

23° Le silence te met-il mal à l'aise ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

24° Vérifies-tu si les autres sont satisfaits de toi et de tes actes ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

25° Utilises-tu 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° Te sens-tu tenu.e à la précision dans tes communications ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

27° Réagis-tu 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° Pianotes-tu ou tapes-tu des pieds en signe d'impatience ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

29° Penses-tu que tu dois rendre les autres heureux ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

30° Dis-tu "au moins j'ai essayé", ou des phrases similaires ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

31° Dis-tu par exemple, "cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition" ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

32° "Tiens-toi droit.e", te souviens-tu encore de cette remontrance ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

33° Remets-tu à plus tard pour ensuite te dépêcher à la dernière minute ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

34° Penses-tu qu'une tâche n'a de la valeur que si celui qui te l'a confié l'approuve ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

35° Préfères-tu le combat à la victoire ? la chasse à la prise ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

36° Penses-tu qu'une critique est une preuve d'incompétence ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

37° La vie est une leçon qui coûte chère et où l'on doit se débrouiller seul.e ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

38° Plus tu es bousculé.e, plus tu te sens fort.e efficace ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

39° Sais-tu dire non sans être gêné.e ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

40° T'arrive-t-il de ne pas te sentir à la hauteur ?

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire, oui = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

- Reporte les chiffres correspondant aux réponses dans la case de chacune des questions
- Totalise

Messages

Réponses aux questions N°

Totaux

Sois Parfait	1	6	11	16	21	26	31	36	
Sois Fort	2	7	12	17	22	27	32	37	
Dépêche-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	

→ **Repère le(s) message le(s) plus influent(s)?**

Le total d'un message qui dépasse 25, signifie que ce message agit fortement sur ton comportement.

→ **Comment cela se traduit concrètement dans ta vie, dans tes comportements ?**

→ **Cela a-t-il une incidence négative sur tes performances ?**