

Autodiagnostic des positions de vie

Sur chacun des 8 thèmes de vie professionnelle ci-dessous, répartissez 10 points en fonctions de la fréquence avec laquelle VOUS agissez ainsi.

1- Style de relation (hiérarchique ou de contrôle)

- a) Je me justifie, me défends, parfois je critique, parfois je me protège.
- b) J'utilise le contrôle et la persuasion. Je n'hésite pas à faire pression.
- c) J'aide les gens. Ma sympathie m'aide à me faire accepter.
- d) Je m'informe, propose des axes de progression ; nous analysons ensemble les problèmes.

2- Approche des problèmes

- a) J'essaie de les éluder. Je m'arrange.
- b) Je tiens aux objectifs tout en prenant en compte les contraintes de mes interlocuteurs (tiers, collaborateurs).
- c) Je me soucie surtout de tenir les objectifs.
- d) Je fais en sorte que chacun soit satisfait.

3- Attitudes face aux règles

- a) Pour moi, les règles sont les règles, c'est tout.
- b) Les règles sont de bonnes choses. J'insiste pour qu'on les suive.
- c) Ce sont des règles de conduite. Elles sont utiles pour réguler une situation.
- d) Je pense qu'on doit s'efforcer de les suivre.

4- Vision des conflits

- a) Les conflits peuvent être utiles. Nous en tirons souvent des occasions de progresser.
- b) Je n'aime guère les conflits, ça nuit aux relations.
- c) Je pense qu'il faut d'abord penser au travail et ne pas refaire le monde.
- d) Ce n'est pas mon affaire.

5- Réactions de colère

- a) Je n'aime pas m'affronter à la colère, ça m'est pénible.
- b) Ça me rend très désagréable et méfiant.
- c) Dans ce cas, je provoque une bonne confrontation.
- d) J'en veux à ceux qui se permettent ça, je rumine ma rancœur.

6- Attitudes envers le supérieur

- a) Je vois bien les points faibles, je critique ou je manipule.
- b) Je fais de mon mieux. J'espère être apprécié.
- c) Chacun son travail.
- d) On discute, on échange, on négocie.

7- Humour

- a) Je fais rire à mes dépens.
- b) Je pratique l'ironie désabusée.
- c) Je sais trouver le mot qui libère et détend.
- d) Mon humour est caustique et mordant.

8- Attitudes de base

- a) Je t'y ferai aller.
- b) Je vais de l'avant avec toi.
- c) Puisqu'il faut y aller.
- d) Aller là ou ailleurs.

Vos positions de vie

Il y a **4 positions de vie** (ou façons de se juger soi-même par rapport aux autres) :

- 1) je suis +, ils sont +
- 2) je suis +, ils sont -
- 3) je suis -, ils sont +
- 4) je suis -, ils sont -

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et additionnez par colonne :

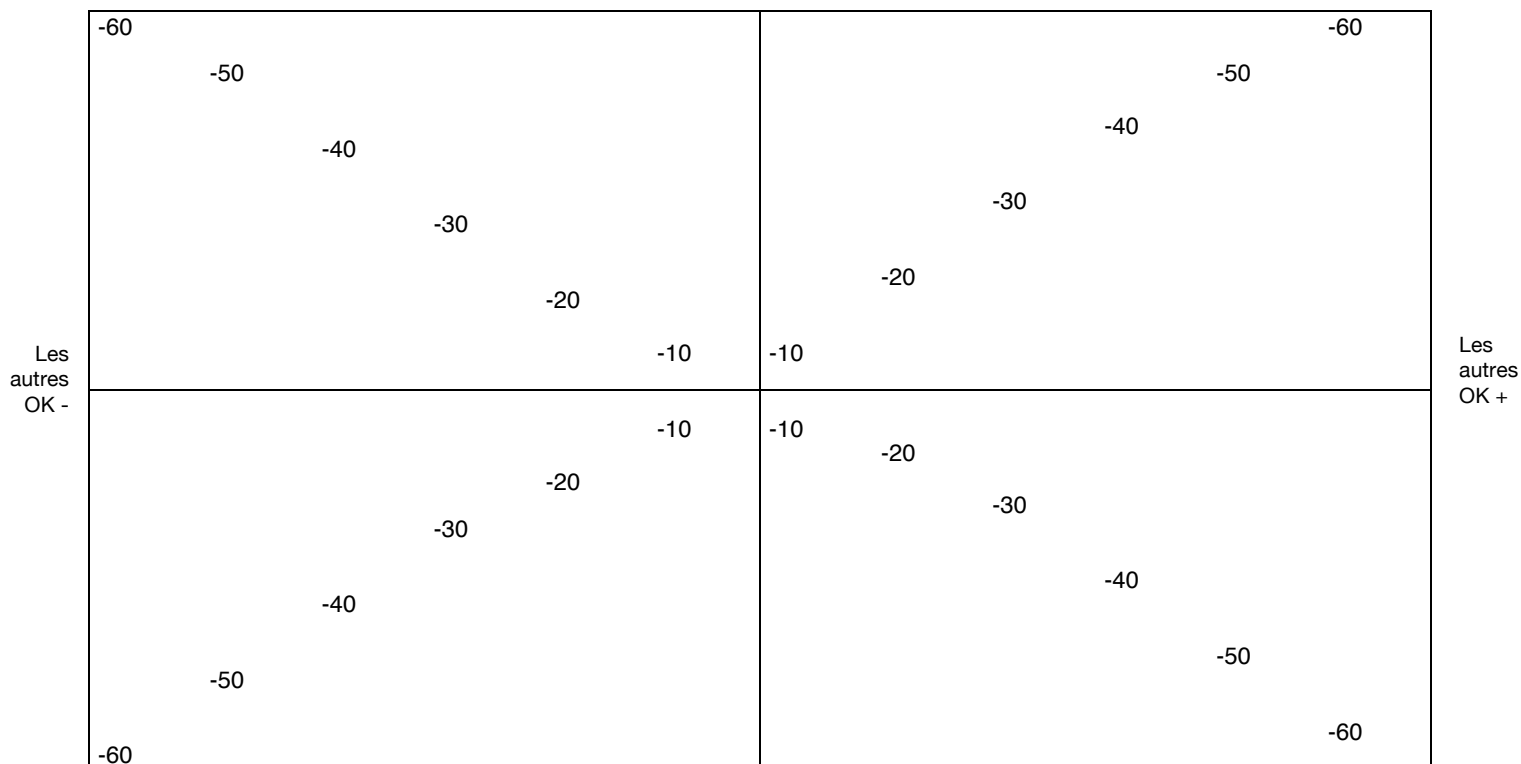
++	+-	-+	--
----	----	----	----

1	Style de commandement	<i>d</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>a</i>
2	Approche des problèmes	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>d</i>	<i>a</i>
3	Attitudes face aux règles	<i>c</i>	<i>b</i>	<i>d</i>	<i>a</i>
4	Vision des conflits	<i>a</i>	<i>c</i>	<i>b</i>	<i>d</i>
5	Réactions à la colère	<i>c</i>	<i>d</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
6	Attitudes envers le supérieur	<i>d</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
7	Humour	<i>c</i>	<i>d</i>	<i>a</i>	<i>b</i>
8	Attitudes de base	<i>b</i>	<i>a</i>	<i>c</i>	<i>d</i>

<i>NOMBRE DE POINTS POUR VOUS</i>				
-----------------------------------	--	--	--	--

DIAGRAMME DES POSITIONS DE VIE

Moi OK+



Moi OK -

Grille des positions de vie

Joignez les points et vous visualiserez votre position de vie.

(GRILLE TYPE)

	OK + / OK -	OK - / OK +	OK - / OK -	OK + / OK +
Adjectifs qui la caractérisent	Arrogante Méfiant Autoritaire Injuste Agressive Méprisante Critique	Complexée Pessimiste Craintive Honteuse Inquiète Timide Défaitiste	Dépressive Agressive Défaitiste Résignée	Coopérative Confiante Objective Disponible Équilibrée Ouvverte Consciente
Quel rôle a-t-elle tendance à jouer (victime, sauveur, persécuter) ?	Sauveur Persécuter	Victime	Persécuter Victime	Pas de rôle
Quels sont ses sentiments dominants ?	Fierté Colère Orgueil Mépris	Peur Honte Crainte Culpabilité Humilité	Tristesse Dérision Désespoir	Tous les sentiments
Quelle est sa façon de traiter les problèmes ?	Arbitrairement Accuse Juge Tranche avec autorité	Démision Fuite Dérobad	Baisse les bras Se lamente Les aggrave	Justice Négociation Confrontation Dialogue Compromis Catalyseur
Comment fait-elle des compliments ?	Avec parcimonie Condescendante Brièvement S'auto-complimente	Servile Admirative Maladroite Flatteuse Obséquieuse	N'en fait pas ou avec ironie Dérision Sarcasme	Simplement Sincèrement Avec mesure et conviction adaptés à la personne et à la situation
Comment reçoit-elle des compliments ?	Comme un dût En bombant le torse En les amplifiant	Avec doute, gêne, confusion, maladresse En s'excusant En les refusant En les minimisant	Avec dédain Ironie Suspicion Indifférence	Avec simplicité Naturellement