

Questionnaire

	Ce n'est pas moi	C'est peut-être moi	C'est quelquefois moi	C'est souvent moi	C'est tout à fait moi							
1. J'ai toujours l'impression de me battre contre la montre.	0	1	2	3	4	24.	L'exactitude à tout prix, voilà le prix de mon image.	0	1	2	3	4
2. Je pense que l'effort est plus important que le résultat.	0	1	2	3	4	25.	J'aime savoir qu'un collègue a besoin de moi.	0	1	2	3	4
3. Je pense que, dans la vie, je dois me débrouiller seul.	0	1	2	3	4	26.	Je dis souvent : "Pressons... Oui... Oui... Et alors ?"	0	1	2	3	4
4. Pour commencer une tâche, il me faut "toutes" les informations.	0	1	2	3	4	27.	Les autres disent de moi que je me plains souvent.	0	1	2	3	4
5. Il est important que les autres soient bien disposés à mon égard.	0	1	2	3	4	28.	J'aime ce qui fait appel à la logique.	0	1	2	3	4
6. Le stress me dope.	0	1	2	3	4	29.	Je dois donner à penser à mon client que je sais tout.	0	1	2	3	4
7. J'ai souvent peur de ne pas être à la hauteur.	0	1	2	3	4	30.	Il faut savoir se mettre en quatre.	0	1	2	3	4
8. Je suis très exigeant envers moi-même et les autres.	0	1	2	3	4	31.	J'ai coutume de faire les cents pas lorsque je suis en attente de quelque chose.	0	1	2	3	4
9. Pour être satisfait, je dois exceller.	0	1	2	3	4	32.	Les gens viennent à moi, sans que je le leur demande car l'on me trouve gentil.	0	1	2	3	4
10. Pour être aimé, je rends service plus que la moyenne.	0	1	2	3	4	33.	J'ai du mal à faire confiance et à m'abandonner.	0	1	2	3	4
11. Je ne peux déléguer, car les autres sont trop lents.	0	1	2	3	4	34.	Pour moi, une objection est le signe de mon incompetence ; aussi, je dois tout réussir pour ne pas être critiqué.	0	1	2	3	4
12. Je dois dépenser beaucoup d'énergie pour faire les choses.	0	1	2	3	4	35.	J'aime aider les autres.	0	1	2	3	4
13. Je ne suis pas proche de mes émotions et de leur expression.	0	1	2	3	4	36.	Je tapote souvent avec mes doigts ou mes pieds.	0	1	2	3	4
14. Pour être efficace, ma tâche doit être parfaite.	0	1	2	3	4	37.	Je crée des situations confuses où je suis stupide et impuissant.	0	1	2	3	4
15. Pour mon patron, je suis disponible, même chez moi.	0	1	2	3	4	38.	La manière dont les autres me jugent sur ce que je fais m'importe beaucoup.	0	1	2	3	4
16. Je parle vite.	0	1	2	3	4	39.	Je suis convaincu que je suis le meilleur.	0	1	2	3	4
17. J'ai un sentiment d'oppression et la peur d'exploser si je me laissais aller.	0	1	2	3	4	40.	Je ne sais pas dire non.	0	1	2	3	4
18. J'aime accomplir de nobles tâches.	0	1	2	3	4	41.	Je vais trop vite, ce qui me fait faire des fautes d'inattention.	0	1	2	3	4
19. Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs.	0	1	2	3	4	42.	Que d'efforts pour répondre à toutes ces questions !	0	1	2	3	4
20. Il faut dire aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre.	0	1	2	3	4	43.	Je me sens en sécurité si je ne m'implique pas émotionnellement.	0	1	2	3	4
21. J'ai envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases à leur place.	0	1	2	3	4	44.	Tant qu'une tâche n'est pas réalisée comme je l'imaginai, je recommence.	0	1	2	3	4
22. J'ai le sentiment, depuis longtemps, d'être responsable de ce qui arrive aux autres.	0	1	2	3	4	45.	J'aime jouer le rôle de confident.	0	1	2	3	4
23. L'échange intellectuel est le domaine où je suis à l'aise.	0	1	2	3	4	46.	Je ne peux rester inactif et, au besoin, je fais plusieurs choses en même temps.	0	1	2	3	4
						47.	Ma mère me disait souvent : "Avec un peu plus d'efforts...".	0	1	2	3	4
						48.	Dans une tâche à plusieurs, je n'aime pas que l'on ne respecte pas le timing, l'objectif et que l'on fasse des digressions.	0	1	2	3	4
						49.	J'attends de mes collaborateurs qu'ils fassent exactement ce que je leur dis.	0	1	2	3	4
						50.	En répondant à ces questions, je me demande si les réponses correspondent bien à ce que l'on attend de moi.	0	1	2	3	4

SOIS FORT		FAIS PLAISIR		FAIS EFFORT		FAIS VITE		SOIS PARFAIT	
Q	SCORE	Q	SCORE	Q	SCORE	Q	SCORE	Q	SCORE
3		5		2		1		4	
8		10		7		6		9	
13		15		12		11		14	
18		20		17		16		19	
23		25		22		21		24	
28		30		27		26		29	
33		35		32		31		34	
38		40		37		36		39	
43		45		42		41		44	
48		50		47		46		49	

TOTAL X					
------------	--	--	--	--	--

Les messages contraignants – gestion du stress

	CE QUE C'EST	LES PERMISSIONS ET MESSAGES POSITIFS
FAIS PLAISIR	<p>Ce qui est important pour moi, c'est que les autres m'aiment, alors j'accepte de faire ce qu'ils me demandent même si je suis débordé. Croyance : « <i>Si je dis non, il ne m'aimera plus</i> » (risque de passivité ou de manipulation).</p>	<p>Je me fixe des objectifs qui sont les miens et je les communique aux autres : PENSE A TOI. Je m'entraîne à dire non et pour cela, je m'y prépare avant. Je me fais plaisir. Je fais chaque jour quelque chose d'important pour moi.</p>
FAIS UN EFFORT	<p>J'ai très peur de ne pas être à la hauteur, alors il est important que je donne l'impression d'en faire beaucoup, si bien que je mets plus d'énergie à faire des efforts qu'à être efficace. Croyance : « <i>une tâche pénible a plus de valeur qu'une tâche facile, quelqu'un qui s'acharne y arrive toujours</i> ».</p>	<p>Je fais des choix qui sont les miens : REUSSIS A TA MESURE. Je me demande souvent comment je peux simplifier ce que je fais. Je fais une seule chose à la fois. Je trouve des occasions de me détendre.</p>
SOIS FORT	<p>J'ai vraiment l'impression qu'il ne faut pas demander de l'aide, sinon on va me juger incapable, alors je me débrouille tout seul et je suis très exigeant avec moi-même. Croyance : « <i>les personnes performantes ne sont pas sensibles</i> ».</p>	<p>Je m'occupe de moi (corps, plaisirs,...). Je suis souple envers moi et les autres : SOIS OUVERT. Je suis plus en contact avec mes émotions. J'accepte de compter sur les autres.</p>
SOIS PARFAIT	<p>Je n'ai pas droit à l'erreur, tout doit être impeccable, alors je dois tout contrôler et être le meilleur. Croyance : « <i>si je ne contrôle pas, rien n'est parfait</i> » (risque d'agressivité).</p>	<p>Je n'ai pas besoin de tout savoir : SOIS REALISTE. Je peux faire des erreurs. Je fais délibérément, chaque jour, quelque chose d'imparfait. Je m'entraîne à lire en diagonale. Je concentre mon "sois parfait" sur les choses importantes.</p>
DEPECHE-TOI	<p>Je cours toujours, je fais les choses très vite et j'entreprends plusieurs tâches à la fois, cela me stimule. Croyance : « <i>si je me dépêche, tout ira. Une action menée lentement est une action pas importante. Les actions importantes sont urgentes</i> ».</p>	<p>Je me fixe des priorités : GERE TON TEMPS. Je consacre plus de temps à la planification et au contrôle. Je détermine à l'avance plusieurs arrêts de 10 minutes par jour pour me relaxer.</p>