**Questionnaire**

1. Pour prendre une décision, quelle quantité d’information aimez-vous avoir ?

5. presque la totalité

4. la plus grande partie

3. une quantité suffisante

2. une quantité modérée

1. une petite quantité

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

5. si oui, j’en suis fermement convaincue

4. oui, je le crois

3. sans opinion

2. non, je ne crois pas

1. non, tout au contraire

1. Ressentez-vous de l’irritation lorsque les autres sont lents ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Vous sentez-vous tenu d’aider les autres ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

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

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Pensez-vous qu’une critique est une preuve d’incompétence ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Êtes-vous exigeant envers les autres comme envers vous-même ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Arrivez-vous en retard quand vous vous êtes arrangée pour être à l’heure ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. 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

1. Prenez-vous plaisir à réussir sans lutte et/ou sans difficulté ?

5. rarement

4. de temps en temps

3. d’ordinaire oui

2. souvent

1. presque toujours

1. La vie est une leçon qui coûte cher et où l’on doit se débrouiller seul

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Estimez-vous que ce que vous accomplissez soit parfait ?

5. rarement

4. de temps en temps

3. d’ordinaire oui

2. souvent

1. presque toujours

1. Vous arrive-t-il de dire à autrui : « il n’a pas de quoi se lamenter dans une telle situation »

5. presque toujours

4. dans la plupart des cas

3. cela m’arrive

2. dans quelques cas

1. rarement

1. Usez-vous d’un rythme lent en vous disant de vous dépêcher ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Utilisez-vous des expressions comme « vous savez… », « pourriez-vous… » « pouvez-vous… », « voudriez-vous... » ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Êtes-vous un adepte de la maxime : « essayez, essayez encore jusqu’à ce que vous réussissiez » ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Vérifiez-vous plusieurs fois les propos des autres de crainte d’une erreur ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. 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

1. Plus vous êtes bousculé, plus vous vous sentez efficace

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Quelle est votre réaction lorsque vous devez attendre

5. j’ai horreur de cela

4. je n’aime pas du tout

3. je n’aime ni ne déteste

2. j’aime

1. j’adore

1. Attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler pour prendre la parole ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Vous détendez-vous, faites-vous une pause quand l’occasion se présente ?

5. rarement

4. quelquefois

3. de temps en temps

2. la plupart du temps

1. presque toujours

1. Tendez-vous à la perfection ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Maîtrisez-vous vos émotions ?

5. presque toujours

4. dans la plupart des cas

3. cela m’arrive

2. dans quelques cas

1. rarement

1. Savez-vous dire non sans en être gêné ?

5. rarement

4. dans quelques cas

3. cela m’arrive

2. de temps en temps

1. presque toujours

1. 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 moindre mesure

1. très peu

1. Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actions

5. presque toujours

4. dans la plupart des cas

3. cela m’arrive

2. dans quelques cas

1. rarement

1. Utilisez-vous des tournures de phrases comme « j’essayerai », « je n’y arrive pas », « c’est difficile »

5. presque toujours

4. dans la plupart des cas

3. cela m’arrive

2. dans quelques cas

1. rarement

1. Vos communications, vos échanges se doivent pour vous d’être aussi précis que possible ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Face à un problème, votre attitude la plus courante est : « pas de commentaire », « ce n’est pas important », « je ne sais pas ce que je dois en penser »…

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Avez-vous remarqué en vous des signes d’impatience ? (pianoter des pieds, se ronger les ongles…)

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Pensez-vous qu’il est de votre devoir de rendre les autres heureux ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Vous dites-vous ou dites-vous aux autres « au mois, 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

1. Vous arrive-t-il de ne pas vous sentir à la hauteur ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Dites-vous « 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

1. « Tiens-toi droite » vous souvenez-vous encore de la remontrance !

5. presque toujours

4. très souvent

3. souvent

2. parfois

1. rarement

1. 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

1. Pensez-vous qu’une activité n’a de valeur que si celle-ci est appréciée par celui qui vous la confie ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

1. Préférez-vous le combat à la victoire ? la chasse à la prise ?

5. presque toujours

4. souvent

3. d’ordinaire oui

2. parfois

1. rarement

**Pour chaque ligne faites la somme des notes que vous avez attribuées**

Si le total est égal ou supérieur à 25, cela indique chez vous la présence d’un pilote clandestin, d’une injonction occulte. Ces cinq injonctions peuvent être à la fois support d’efficacité mais aussi porteuses d’effets pervers.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Message |  |  |  |  |  |  |  |  | Total |
| Sois Parfait(e) | 1 | 7 | 6 | 13 | 18 | 24 | 30 | 36 |  |
| Sois Fort(e) | 2 | 8 | 12 | 14 | 19 | 25 | 31 | 37 |  |
| Dépêche-toi | 3 | 9 | 15 | 20 | 21 | 27 | 32 | 38 |  |
| Fais-moi plaisir | 4 | 10 | 16 | 22 | 26 | 28 | 33 | 39 |  |
| Fais un effort | 5 | 11 | 17 | 23 | 29 | 34 | 35 | 40 |  |