

## AUTO DIAGNOSTIC DE NOS MESSAGES CONTRAIGNANTS

1 = jamais 2 = quelquefois 3 = souvent 4 = toujours

n°	Situation	score
1	Quand je parle à quelqu'un, je souris et me montre avenant(e)	
2	Je repère les erreurs des autres et je leur fais remarquer	
3	Même énervé(e) ou tendu(e), je parais calme	
4	J'attends jusqu'au dernier moment pour partir puis je dis : « ouh là là, il faut que j'y aille » et je pars sur les chapeaux de roues ...	
5	J'éprouve des difficultés à terminer ce que j'entreprends	
6	Quand une situation tourne mal, je m'en vais pour ne pas gêner ou je prends sur moi pour aider ceux qui sont en difficulté	
7	J'arrive plutôt en avance pour être certain(e) de ne pas être en retard	
8	Je pèse soigneusement mes décisions avant d'agir	
9	Je n'ai jamais le temps de faire le tour des magasins pour moi-même	
10	Je réalise après coup que je me suis rendu(e) la tâche difficile	
11	Quand je parle, j'affirme ce que je dis, je commence mes phrases par « est-ce que vous saviez que ... » ou « moi aussi je... » ou d'autres mots du même style	
12	Je range et je remets systématiquement les objets à leur place	
13	Je pense que, lorsque c'est difficile, il faut savoir faire face et prendre sur soi	
14	Lorsque je suis en groupe, au bout d'un moment je dis « on y va ! » et je me lève pour partir	
15	Je me dis : « Allez, cette fois, je m'y mets », mais cela ne sert à rien et je fais finalement tout autre chose	
16	J'apporte beaucoup d'importance à la netteté de ma tenue vestimentaire	
17	Je marche en me tenant très droit(e)	
18	A l'occasion de mes déplacements personnels ou professionnels, j'emporte plus que le nécessaire, « au cas où »	
19	Je tapote des doigts sur la table, je remue les pieds, je bouge rapidement ma jambe sous la table en tapant du talon	
20	J'éprouve des difficultés dans certaines actions ou situations dans lesquelles d'autres sont à l'aise	
21	Si je me sens un peu nerveux(se), je ris pour dédramatiser	
22	Je suis critique à l'égard des avis et des actes des autres	
23	Je persiste à rester beaucoup plus longtemps qu'il ne faudrait dans des situations difficiles ou douloureuses pour moi	
24	J'en fais trop et trop vite	
25	Quand les choses sont importantes et difficiles je m'accroche, parfois même jusqu'à l'épuisement	
26	Avant de demander quelque chose à quelqu'un, je lui dis des paroles aimables	
27	Je rassemble ou je diffuse aux autres des informations ou des objets qui me paraissent intéressants et valorisants	
28	Je fais pour les autres des choses qu'ils pourraient faire eux-même	

29	Je me cogne aux gens, aux objets	
30	Lorsque j'ai quelque chose à faire, je m'y mets à la dernière minute	
31	Je me montre de bonne humeur pour cacher les sentiments désagréables que je ressens	
32	Lorsque j'entreprends quelque chose, je m'arrange pour que tout soit, selon le cas : exact, joli, propre, de belle qualité, et ce quelque soit le temps et l'effort que cela me demande	
33	Je suis plus prudent(e) que la moyenne.	
34	J'interromps les autres quand j'ai compris ce qu'ils voulaient dire ou je me prépare à partir avant qu'ils aient terminé ce qu'ils sont en train de faire	
35	Je suis désorganisé(e) sur pas mal de points, par exemple, je laisse le rangement ou le classement s'accumuler	
36	En cas de priorité à attribuer, je donne automatiquement la première place aux autres	
37	En général, je considère que tous les détails sont importants	
38	Mon visage reste impassible et je parviens à cacher mes sentiments	
39	Quand j'attends, je fais les cent pas de long en large	
40	Il m'arrive d'être très en retard pour terminer ou rendre un travail, ou bien carrément, je n'y arrive pas du tout	
41	En groupe, le silence me met mal à l'aise	
42	Pour agir efficacement, l'avis des autres m'indiffère	
43	Au niveau physique, je peux être mal à l'aise longtemps (malaise, tensions, douleurs) sans m'en apercevoir ou sans agir pour y remédier	
44	Je marche vite, je mange vite et je parle vite	
45	J'attends trop souvent avant de passer à l'action	

### Calcul de vos résultats :

Reportez vous maintenant au tableau ci-dessous. Les chiffres indiqués dans chaque colonne correspondent aux 45 situations. Indiquez pour chaque situation, le chiffre que vous lui avez attribué précédemment. Pour finir, calculez le total pour chaque colonne.

FP	SP	SF	DT	FE
1 :	2 :	3 :	4 :	5 :
6 :	7 :	8 :	9 :	10 :
11 :	12 :	13 :	14 :	15 :
16 :	17 :	18 :	19 :	20 :
21 :	22 :	23 :	24 :	25 :
26 :	27 :	28 :	29 :	30 :
31 :	32 :	33 :	34 :	35 :
36 :	37 :	38 :	39 :	40 :
41 :	42 :	43 :	44 :	45 :
<b>Total :</b>	<b>Total :</b>	<b>Total :</b>	<b>Total :</b>	<b>Total :</b>