

**COCHEZ UNE CASE PAR PROPOSITION**

0 Ce n'est pas moi
3 C'est souvent moi

1 C'est peut-être moi
4 C'est tout à fait moi

2 C'est quelquefois moi

1.	J'ai l'impression de me battre contre la montre.	0	1	2	3	4
2.	Je pense que l'effort est plus important que le résultat.	0	1	2	3	4
3.	Je pense que dans la vie je dois me débrouiller tout seul.	0	1	2	3	4
4.	Pour commencer une tâche, il me faut toutes les informations.	0	1	2	3	4
5.	Il est important que les autres soient bien disposés à mon égard.	0	1	2	3	4
6.	Le stress me dope.	0	1	2	3	4
7.	J'ai peur de ne pas être à la hauteur.	0	1	2	3	4
8.	Je suis très exigeant envers moi-même et les autres.	0	1	2	3	4
9.	Pour être satisfait, je dois exceller.	0	1	2	3	4
10.	Pour être aimé, je rends service plus que la moyenne.	0	1	2	3	4

LES PETITES VOIX DU PASSE (SUITE)

0 Ce n'est pas moi 1 C'est peut-être moi 2 C'est quelquefois moi
3 C'est souvent moi 4 C'est tout à fait moi

11.	Je ne peux déléguer, car les autres sont trop lents.	0	1	2	3	4
12.	Je dois dépenser beaucoup d'énergie pour faire les choses.	0	1	2	3	4
13.	Je n'exprime pas mes émotions..	0	1	2	3	4
14.	Pour être efficace, ma tâche doit être parfaite.	0	1	2	3	4
15.	Pour mon patron, je suis disponible, même chez moi.	0	1	2	3	4
16.	Je parle vite.	0	1	2	3	4
17.	J'ai un sentiment d'oppression et la peur d'exploser si je me laisse aller.	0	1	2	3	4
18.	J'aime accomplir de nobles tâches.	0	1	2	3	4
19.	Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs.	0	1	2	3	4
20.	Il faut dire aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre.	0	1	2	3	4

LES PETITES VOIX DU PASSE (SUITE)

0 Ce n'est pas moi 1 C'est peut-être moi 2 C'est quelquefois moi
3 C'est souvent moi 4 C'est tout à fait moi

21.	J'ai envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases à leur place.	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
23.	L'échange intellectuel est le domaine où je suis à l'aise.	0	1	2	3	4
24.	L'exactitude à tout prix, voilà le prix de mon image.	0	1	2	3	4
25.	J'aime savoir qu'un collègue a besoin de moi.	0	1	2	3	4
26.	Je dis souvent: "Pressons... oui... oui... et alors?"	0	1	2	3	4
27.	Les autres disent de moi que je me plains souvent.	0	1	2	3	4
28.	J'aime ce qui fait appel à la logique.	0	1	2	3	4
29.	Je dois donner l'impression que je sais tout.	0	1	2	3	4
30.	Il faut savoir se couper en quatre.	0	1	2	3	4

LES PETITES VOIX DU PASSE (SUITE)

0 Ce n'est pas moi 1 C'est peut-être moi 2 C'est quelquefois moi
3 C'est souvent moi 4 C'est tout à fait moi

31.	J'ai coutume de faire les cent pas lorsque je suis en attente de quelque chose.	0	1	2	3	4
32.	Les gens viennent vers moi sans que je le leur demande, car l'on me trouve gentil.	0	1	2	3	4
33.	J'ai du mal à faire confiance et à m'abandonner.	0	1	2	3	4
34.	Pour moi, une objection est le signe de mon incompetence.	0	1	2	3	4
35.	J'aime aider les autres.	0	1	2	3	4
36.	Je tapote souvent avec mes doigts ou mes pieds.	0	1	2	3	4
37.	Je crée des situations confuses où je me sens stupide et impuissant.	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
39.	Je suis convaincu que je suis le meilleur.	0	1	2	3	4
40.	Je ne sais pas dire non.	0	1	2	3	4

LES PETITES VOIX DU PASSE (SUITE)

0 Ce n'est pas moi 1 C'est peut-être moi 2 C'est quelquefois moi
3 C'est souvent moi 4 C'est tout à fait moi

41.	Je vais trop vite, ce qui me fait faire des fautes d'inattention.	0	1	2	3	4
42.	Que d'efforts pour répondre à toutes ces questions!	0	1	2	3	4
43.	Je me sens en sécurité si je ne m'implique pas émotionnellement.	0	1	2	3	4
44.	Tant qu'une tâche n'est pas réalisée comme je l'imaginais, je recommence.	0	1	2	3	4
45.	J'aime jouer le rôle de confident.	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

LES PETITES VOIX DU PASSE (SUITE)

REPORTEZ VOS NOTES

Sois fort		Fais plaisir		Fais effort		Fais vite		Sois parfait	
V	Score	V	Score	V	Score	V	Score	V	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	
Totaux		Totaux		Totaux		Totaux		Totaux	

ETABLISSEZ LE "HIT PARADE" DES MANIPULATIONS QUE VOUS SUBISSEZ:

1. _____
2. _____
3. _____