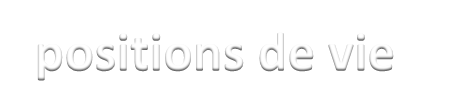


**Autodiagnostic des**



Sur chacun des 8 thèmes de position de vie ci-dessous, **répartissez 10 points** entre les items *a, b, c, d*

**positions de vie**

en pondérant la note attribuée à chacun d’eux en fonction de la fréquence à laquelle vous/il agissez/agit ainsi.

*Exemple pour un des thèmes : 2 points pour la a, 3 points pour la b et 1 pour la c et 4 pour la d.*

1. Style de relations
   1. Je me justifie, me défends parfois, je critique, parfois je me protège ………………...
   2. J’utilise le contrôle et la persuasion. Je n’hésite pas à faire pression ………………….
   3. J’aide les gens. Ma sympathie m’aide à me faire accepter ………………………………….



* 1. J’informe, je propose des occasions de développement, nous analysons ensemble les problèmes et les opportunités ………………………………………………………



1. Approche des problèmes
   1. J’essaye de les éviter, je m’arrange ……………………………………………………………………



* 1. Je tiens aux objectifs, mais aussi à la qualité de vie et de travail de chacun ………



* 1. Je me soucie surtout de tenir mes objectifs ……………………………………………………….
  2. Je fais en sorte que chacun soit satisfait …………………………………………………………….



1. Attitude face aux règles
   1. Pour moi les règles sont les règles, c’est tout ……………………………………………………..



* 1. Les règles sont de bonnes choses. J’insiste pour qu’on les suive …………………………
  2. Ce sont les règles de conduite. Elles sont utiles mais n’en soyons pas prisonniers.
  3. Je pense qu’on devrait s’efforcer de les suivre …………………………………………………….



1. Vision des conflits
   1. Les conflits peuvent être utiles. Nous en tirons des occasions de progresser ……..



* 1. Je n’aime guère les conflits, ça nuit aux relations ………………………………………………..



* 1. Je pense qu’il faut d’abord penser au travail et ne pas refaire le monde …………….



d. Ce n’est pas mon affaire ……………………………………………………………………………………..



1. Réaction à la colère
   1. Je n’aime pas m’affronter à la colère, ça m’est pénible ……………………………………….



* 1. Ça me rend très désagréable et méfiant ……………………………………………………………..



* 1. Dans ce cas, je provoque une bonne confrontation …………………………………………….



* 1. J’en veux à ceux qui se permettent ça …………………………………………………………………



1. Attitude envers les supérieurs
   1. Je vois les points faibles, je critique ou je *« manipule, m’en arrange »* ………………
   2. Je fais de mon mieux. J’espère être apprécié ………………………………………………………

c. Chacun son travail ……………………………………………………………………………………………….



d. On discute, on échange, on négocie …………………………………………………………………….

1. Humour

a. Je fais rire à mes dépends …………………………………………………………………………………..



b. Je pratique l’ironie désabusée …………………………………………………………………………….

1. Je sais trouver le mot qui libère et détend …………………………………………………………..



1. Mon humour est caustique et mordant ………………………………………………………………



1. Attitude de base pour atteindre un objectif



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 ……………………………………………………………………………………………….



Reporter vos réponses dans le tableau ci-dessous et



additionnez par colonne

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Positions de vie :** | **Gagnant /**  **Gagnants** | **Gagnant /**  **Perdants** | **Perdant /**  **Gagnants** | **Perdant /**  **Perdants** |
| **++** | **+-** | **-+** | **--** |
| 1. Style de relations 2. Approche des problèmes 3-Attitude face aux règles 4-Vision des conflits 3. Réaction à la colère 4. Attitude envers un supérieur 7-Humour   8-Attitude de base pour atteindre une  cible de fonctionnement | d b c a c d c  b | b c b c d a d  a | c d d b a b a  c | a a a d b c b  d |
| Nombre de points totaux : | 17 | 16 | 22 | 25 |

**Selon le score obtenu :**

**++** : altruiste, ouvert ; dialogue ; participatif ; assertif ; déléguer ; confiant en soi et en l’autre ; à l’écoute ; empathique ; consensus ; dans l’ouverture d’esprit ; prêt à déléguer ; cherchant à comprendre, à s’améliorer, à coopérer.

# **Mode relationnel :** Vous êtes appréciés et vous vous sentez à votre place en tant que participant co-responsable.

**+-** : individualiste ; vous pensez à la place de l’autre en cherchant à le dominer, à imposer vos opinions ; psycho-rigide ; ne supporte pas les critiques ; ne se remet pas en cause ; directif ; dictatorial ; vous jugez les autres ; tendance au monologue intérieur.

# **Mode relationnel** : vous avez une tendance à instaurer une relation de pouvoir plus que d’autorité sans favoriser les intéractions

**-+** : sous- estime de soi ; susceptibilité, hésitant ; craintif ; passif ; n’osant pas l’incertitude, difficulté à sortir de sa zone de confort.

# **Mode relationnel** : vous éprouvez des difficultés à faire passer vos opinions, à vous affirmer allant jusqu’à laisser l’autre décider et même dans certains cas à agir à votre place. Vous évitez le conflit.

**--** : négatif ; pessimiste ; dépressif, résigné ; méprisant

# **Mode relationnel** : que ce soit sur des faits ou des opinions, votre ressenti ; vos émotions, créent un prisme allant jusqu’à une distorsion de la relation qui peut à l’extrême créer de la violence.