

## Quels sont vos messages contraignants ?

### 1 - Pour prendre une décision, quelle quantité d'informations aimez-vous avoir ?

- 5 – presque la totalité
- 4 – la plus grande partie
- 3 – une quantité suffisante
- 2 – une quantité modérée
- 1 – une petite quantité

### 2 - A votre avis, pleurer est-il une faiblesse ?

- 5 – oui, j'en suis fermement convaincu(e)
- 4 – oui, je le crois
- 3 – sans opinion
- 2 – non, je ne le crois pas
- 1 – non, je suis convaincu(e) du contraire

### 3 - Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

### 4 - Vous sentez-vous tenu(e) d'aider les autres ?

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

### 5 - Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

### 6 - Vous reprochez-vous vos erreurs ?

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**7 - Vous demandez-vous : « D'où vient le fait que tu sois blessé(e) et triste ? »**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**8 - Arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangé(e) pour arriver à temps ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**9 - 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

**10 - Prenez-vous plaisir à réussir sans lutte ou sans difficulté ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours

**11 - Estimez-vous adéquat ce que vous accomplissez ?**

- 5 – rarement
- 4 – de temps en temps
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – souvent
- 1 – presque toujours

**12 - Dites-vous aux autres : « Il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**13 - Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**14 - Utilisez-vous des expressions comme « Savez-vous, Pourriez-vous » ... ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**15 – Etes-vous un(e) adepte de la maxime « Essayez, essayez, essayez encore, jusqu'à ce que vous réussissiez » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**16 - Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**17 - Vous sentez-vous mal à l'aise face à 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

**18 - Quelle est votre réaction lorsque vous faites la queue ?**

- 5 – j'ai horreur de cela
- 4 – je n'aime pas cela
- 3 – je n'aime ni ne déteste cela
- 2 – j'aime
- 1 – J'adore

**19 - Attendez-vous que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**20 - Vous détendez-vous lorsque vous en avez l'occasion ?**

- 5 – rarement
- 4 – quelquefois
- 3 – de temps en temps
- 2 – la plupart du temps
- 1 – presque toujours

**21 - Tendez-vous à la perfection ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 – rarement

**22 - Maîtrisez-vous vos émotions ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 - rarement

**23 - 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 mesure raisonnable
- 1 – très peu

**24 - Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?**

- 5 – Presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela m'arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 – rarement

**25 - Utilisez-vous des tournures comme « J’essaierai », « Je n’y arrive pas », « C’est difficile », etc. ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – dans la plupart des cas
- 3 – cela arrive
- 2 – dans quelques cas
- 1 - rarement

**26 - Vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**27 - Réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemple, « Pas de commentaires », « Je m’en fous », « Cela n’a pas d’importance » ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**28 - Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d’impatience ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**29 - Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d’ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**30 - Vous dites-vous ou dites-vous aux autres « Au moins, 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

**31 - Dites-vous, par exemple, « 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

**32 - Vous tenez-vous droit, les bras croisés et les mains raides ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**33 - 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

**34 - Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si quelqu'un l'approuve ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement

**35 - Préférez-vous le combat à la victoire ?**

- 5 – presque toujours
- 4 – souvent
- 3 – d'ordinaire oui
- 2 – parfois
- 1 - rarement