

## EGOGRAMME <sup>1</sup>

Répondez aux questions **en fonction de l'attitude que vous avez le plus tendance à mettre en place** et non par rapport à ce que vous aimeriez faire dans l'idéal.

Indiquez la valeur correspondant à votre réponse : 0, 1, 2 ou 3.

Faites le total et dessinez le schéma correspondant **sous forme de colonnes**.

N°	AFFIRMATIONS	Ce n'est pas moi du tout 0	C'est un peu moi 1	C'est assez moi 2	C'est tt à fait moi 3
1	J'ai tendance à imposer des règles aux autres	0			
2	J'ai pour habitude de prévoir et planifier mon travail			2	
3	J'aime rendre service			2	
4	Je dis que l'on devrait revenir à plus d'ordre dans ce pays	0			
5	Quand on attaque mes idées, je comprends et je reste calme			2	
6	J'agis souvent selon mes impulsions		1		
7	En général je suis plutôt allergique à l'autorité	0			
8	Dans les discussions, je défends mes principes avec force		1		
9	Je me sens souvent responsable de ce que l'on me reproche		1		
10	Je porte des vêtements décontractés lorsque j'en ai envie			2	
11	Dès que je le peux, je contourne les règles	0			
12	Je n'ose pas dire à quelqu'un qu'il me dérange		1		
13	Je vais au secours des personnes que je sens agressées			2	
14	Je cherche à plaire aux autres intellectuellement et physiquement		1		
15	J'aime bien l'imprévu	0			

<sup>1</sup> Egogramme réalisé par Christian MAITREJEAN, Psychothérapeute – Directeur de l'Institut Européen de Psychothérapie Intégrative.

## Les Soft Skills

N°	AFFIRMATIONS	Ce n'est pas moi du tout 0	C'est un peu moi 1	C'est assez moi 2	C'est tt à fait moi 3
16	Avant de prendre une décision, je pèse le pour et le contre				3
17	Je donne spontanément de l'aide avant que l'on me le demande			2	
18	Dans certaines situations, j'aime bien provoquer les autres	0			
19	Je ne supporte pas les automobilistes qui ne respectent pas le code de la route				3
20	Je suis enthousiaste et intéressé par les nouveautés				3
21	Dans les situations d'urgences, je sais prendre du recul			2	
22	Je me dévoue pour ma famille et mes amis				3
23	J'attends souvent que l'on me demande mon avis pour m'exprimer	0			
24	Je me révolte devant les contraintes que je juge inutile		1		
25	Je trouve normal que l'on obéisse lorsque je donne un ordre	0			
26	Il m'arrive de jouer et de m'amuser comme un enfant				3
27	Je n'hésite pas à donner un coup de main à des inconnus en difficulté				3
28	Je suis capable de mettre en doute mes principes et mes convictions		1		
29	Quand on me demande un travail supplémentaire, je commence par dire non	0			
30	Les personnes sûres d'elles m'impressionnent		1		
31	Avant de réagir à quelque chose, je prends mon temps			2	
32	Je suis timide, devant certaines personnes je suis craintif	0			
33	J'aime faire le bonheur des autres				3
34	Je n'hésite pas à réprimander les autres quand je juge que cela est utile		1		
35	J'aime bien bousculer la routine et les routiniers			2	
36	Je doute souvent de moi	0			
37	Avant de me prononcer, je réfléchis toujours			2	

N°	AFFIRMATIONS	Ce n'est pas moi du tout 0	C'est un peu moi 1	C'est assez moi 2	C'est tt à fait moi 3
38	La faiblesse et l'indécision m'irritent et m'agacent	0			
39	J'aime réconforter les gens qui sont dans la peine				3
40	Quand on me cherche on me trouve			2	
41	Je suis souvent impatient	0			
42	Il m'arrive de déborder de joie		1		
43	Je ne supporte pas que l'on me reproche mes retards	0			
44	Je fais confiance à mes intuitions				3
45	J'aime montrer, expliquer et faire comprendre aux autres			2	
46	Il m'arrive de juger ridicule le comportement des autres	0			
47	Je me fixe des objectifs à long terme				3
48	J'aime bien entretenir ma différence				3
49	J'aime beaucoup m'occuper des enfants	0			
50	IL m'arrive de changer d'avis après m'être documenté et informé				3
51	Je défends les principes établis			2	
52	Je me force parfois à sourire		1		
53	Je me mets en colère lorsqu'on veut faire pression sur moi	0			
54	Je suis souvent très hésitant avant de prendre une décision	0			
55	J'aime désirer et me sentir désirable		1		
56	Je range les objets que les autres ont laissé traîner		1		
57	Quand un problème se pose, j'envisage plusieurs façons de l'aborder				3
58	Je me sens bien dans mon corps				3
59	Je porte un jugement rapide sur les autres	0			
60	J'ai des difficultés à dire non	0			

## **A RETENIR**

### **Exemples de Soft Skills**

- **La conception de projet** : capacité à être architecte d'un projet.
- **L'animation de projet** : capacité à être leader d'un projet et à faire avancer ce dernier.
- **L'intelligence émotionnelle** : capacité à identifier, comprendre, et traiter ses propres émotions et celles des autres.
- **L'intelligence relationnelle** : capacité à instaurer et à manager des relations de coopération positive.
- **L'agilité organisationnelle** : capacité à définir, comprendre et faire évoluer une organisation en tant que système.
- **La créativité** : capacité à imaginer et concrétiser des solutions nouvelles, en dehors des standards.
- **La pensée critique** : capacité à critiquer et à raisonner selon un processus et des arguments rationnels.
- **La rhétorique** : capacité à construire et déclamer des discours efficaces.
- **La négociation** : capacité à confronter et lier ses intérêts à ceux des autres pour résoudre une situation.
- **La gestion du temps** : capacité à dimensionner, organiser, planifier et mesurer des temps.
- **La prise de décision** : capacité à modéliser, évaluer, et prioriser des options pour décider.

## Les Soft Skills