



IDENTIFIER VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS OU DRIVERS

Pour être aimé, pour réussir, pour être aidé, pour être efficient... comment faites-vous ?

Répondez au questionnaire pour mieux vous connaître.

		ce n'est pas moi	c'est peut-être moi	c'est quelquefois moi	c'est souvent moi	c'est tout à fait moi
1	J'ai toujours 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 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 pour moi d'être apprécié par mon entourage	0	1	2	3	4
6	Le stress me dope	0	1	2	3	4
7	Il m'arrive de ne pas me sentir 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	J'ai tendance à en faire plus pour rendre service	0	1	2	3	4
11	Je ne peux pas compter sur les autres, ils 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, je n'ai pas beaucoup « d'états d'âme »	0	1	2	3	4
14	Pour être efficace, ma tâche doit être parfaite	0	1	2	3	4
15	Je suis toujours disponible pour les autres	0	1	2	3	4
16	Je parle vite	0	1	2	3	4
17	J'ai souvent l'impression d'être oppressé et la crainte de me laisser aller	0	1	2	3	4
18	J'aime accomplir des missions complexes	0	1	2	3	4
19	Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs	0	1	2	3	4
20	Je suis très vigilant à ne pas blesser les gens	0	1	2	3	4
21	J'ai envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases à leur place	0	1	2	3	4
22	Je me sens souvent 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	Je suis très rigoureux et l'exactitude n'a pas de prix pour moi	0	1	2	3	4



		ce n'est pas moi	c'est peut-être moi	c'est quelquefois moi	c'est souvent moi	c'est tout à fait moi
25	J'aime rendre service aux autres	0	1	2	3	4
26	Je dis souvent « pressons... oui... oui... et alors ? »	0	1	2	3	4
27	J'ai tendance à me plaindre	0	1	2	3	4
28	J'aime ce qui fait appel à la logique	0	1	2	3	4
29	Maitriser son sujet, c'est avoir réponse à toute question	0	1	2	3	4
30	Il faut savoir se mettre en quatre	0	1	2	3	4
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 à moi, sans que je leur demande	0	1	2	3	4
33	J'ai du mal à faire confiance et à me confier à quelqu'un	0	1	2	3	4
34	Pour moi, une objection est le signe de mon incompétence : aussi je dois tout réussir pour ne pas être critiqué	0	1	2	3	4
35	J'aime aider les autres	0	1	2	3	4
36	Je tape souvent avec mes doigts ou mes pieds	0	1	2	3	4
37	Il m'arrive de m'épuiser dans des situations inextricables	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	Être bon ne suffit pas, il faut être le meilleur	0	1	2	3	4
40	Je ne sais pas dire non	0	1	2	3	4
41	Je fais 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 ne me sens pas à l'aise lorsque je suis impliqué 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	On se confie facilement à moi	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	J'attribue beaucoup de valeur aux efforts fournis pour réussir	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	Lorsque je confie un travail, j'attends qu'on suive scrupuleusement les consignes	0	1	2	3	4
50	Il m'arrive souvent de me préoccuper de ce que l'on va penser de moi si j'agis de telle ou telle manière	0	1	2	3	4

IDENTIFIER VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS

Reportez vos notes

SOIS FORT		FAIS PLAISIR		FAIS EFFORT		DEPECHE TOI		SOIS PARFAIT	
Q°	Score	Q°	Score	Q°	Score	Q°	Score	Q°	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		/		/		/		/	