

Autodiagnostic des Positions de Vie

Complétez votre questionnaire avant de lire les explications concernant les Positions de Vie ; ainsi vos réponses ne seront pas influencées.

Sur chacun des 8 thèmes de vie ci-dessous, répartissez 10 points, en fonction de la fréquence avec laquelle VOUS agissez ainsi. Soyez sincère ! A la fin du questionnaire, le total des points que vous aurez réparti sera donc de 80, soit 10 points pour chacun des 8 items.

1. Lorsque je suis responsable :

- a) Je me justifie, me défends, parfois je critique, parfois je me protège.
- b) J'utilise le contrôle et la persuasion. Je n'hésite pas à faire pression.
- c) J'aide les gens. Ma sympathie m'aide à me faire accepter.
- d) J'informe, je propose des occasions de développement, nous analysons ensemble les problèmes et les opportunités.

2. Approche des problèmes :

- a) J'essaye de les éluder, je m'arrange.
- b) Je tiens aux objectifs et aussi à la qualité de la vie de travail de chacun.
- c) Je me soucie surtout de tenir les objectifs.
- d) Je fais en sorte que chacun soit satisfait.

3. Attitude face aux règles :

- a) Pour moi, les règles sont les règles, c'est tout.
- b) Les règles sont de bonnes choses. J'insiste pour qu'on les suive.
- c) Ce sont des règles de conduite. Elles sont utiles, mais n'en soyons pas prisonniers.
- d) Je pense qu'on doit s'efforcer de les suivre.

4. Vision des conflits :

- a) Les conflits peuvent être utiles. Nous en tirons souvent des occasions de progresser.
- b) Je n'aime guère les conflits, cela nuit aux relations.

-
- c) Je pense qu'il faut d'abord penser au travail et ne pas refaire le monde.
 - d) Ce n'est pas mon affaire.

5. Réaction à la colère :

- a) Je n'aime pas m'affronter à une personne qui est en colère, cela m'est pénible.
- b) Cela me rend très désagréable et méfiant.
- c) Dans ce cas, je provoque une bonne confrontation.
- d) J'en veux à ceux qui se permettent cela, je rumine ma rancœur.

6. Attitude envers le supérieur :

- a) Je vois bien les points faibles, je critique ou je manipule.
- b) Je fais de mon mieux. J'espère être apprécié.
- c) Chacun son travail.
- d) On discute, on échange, on négocie.

7. Humour :

- a) Je fais rire à mes dépens.
- b) Je pratique l'ironie désabusée.
- c) Je sais trouver le mot qui libère et détend.
- d) Mon humour est caustique et mordant.

8. Attitude « de base » s'agissant d'aller vers 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...

Autodiagnostic des Positions de Vie – ou positions dans la relation

Reportez vos réponses dans le tableau et additionnez en colonne.

	Positions de Vie			
	++	+-	-+	--
1. Lorsque je suis responsable	d _____	b _____	c _____	a _____
2. Approche des problèmes	b _____	c _____	d _____	a _____
3. Attitude face aux règles	c _____	b _____	d _____	a _____
4. Vision des conflits	a _____	c _____	b _____	d _____
5. Réactions à la colère	c _____	d _____	a _____	b _____
6. Attitude comme subordonné	d _____	a _____	b _____	c _____
7. Humour	c _____	d _____	a _____	b _____
8. Attitude de base	b _____	a _____	c _____	d _____
Nombre de points pour vous	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Diagramme des Positions de Vie

Reportez vos scores sur ce diagramme. Joignez les 4 points et vous visualiserez votre « position de vie ».

