

Auto-diagnostic des positions de vie

confidentiel

Ci-dessous un questionnaire comprenant 8 thèmes.
Pour chaque thème, quatre comportements sont présentés.

Vous disposez de 10 points par thème, que vous devez répartir par comportement en fonction de la fréquence à laquelle vous adoptez ce style de comportement.

Exemple : Thème 8 : avec l'autre
a- je t'y ferai aller 1
b- je vais de l'avant avec toi 4
c- puisqu'il faut y aller 2
d- aller là ou ailleurs... 3
total 10 points

Pour que le résultat ait un sens, répondez sincèrement.

THEME 1 : lorsque je suis responsable	répartir 10 points	
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 ; 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		
THEME 2 : approche des problèmes	répartir 10 points	
a) j'essaie d'éluder, je m'arrange		
b) je tiens aux objectifs et aussi à la qualité de la vie de chacun		
c) je me soucie surtout de tenir les objectifs		
d) je fais en sorte que chacun soit satisfait		
THEME 3 : face aux règles	répartir 10 points	
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 prisonnier		
d) je pense qu'on doit s'efforcer de les suivre		

THEME 4 : vision des conflits	répartir 10 points	
a) les conflits peuvent être utiles. Nous en tirons souvent des occasions de progresser		
b) je n'aime guère les conflits, ça 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		
THEME 5 : réaction à la colère	répartir 10 points	
a) je n'aime pas m'affronter à la colère, ça m'est pénible		
b) ça me rend très désagréable et méfiant		
c) dans ce cas je provoque une bonne confrontation		
d) j'en veux à ceux qui se permettent ça, je rumine ma rancœur		
THEME 6 : attitude envers le supérieur hiérarchique	répartir 10 points	
a) je vois bien les points faibles, je critique, je manipule		
b) je fais de mon mieux. J'espère être apprécié		
c) chacun son travail		
d) on discute, on échange, on négocie		
THEME 7 : humour	répartir 10 points	
a) je fais rire à mes dépens		
b) je pratique l'ironie désabusée		
c) je sais trouver les mots qui libèrent et détendent		
d) mon humour est caustique et mordant		
THEME 8 : face à l'autre	répartir 10 points	
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...		

Décodage

Reportez dans le tableau ci-dessous, les chiffres que vous avez attribué à chaque comportement. Faites-en le total en bas de colonne.

THEMES	Valeur attribuée aux comportements			
1. Lorsque je suis responsable	d)	b)	c)	a)
2. Approche des problèmes	b)	c)	d)	a)
3. Face aux règles	c)	b)	d)	a)
4. Vision des conflits	a)	c)	b)	d)
5. Face à la colère	c)	d)	a)	b)
6. Attitude envers le supérieur	d)	a)	b)	c)
7. Humour	c)	d)	a)	b)
8. Face à l'autre				
Total par colonne	++ =	+ - =	- + =	-- =

Sur les axes ci-dessous, reportez les totaux et reliez-les pour visualiser votre position de vie.

