AUTO TEST CROYANCES LIMITANTES

QUELS SONT VOS DRIVERS ? Les drivers sont des messages contraignants qui alimentent nos croyances et orientent nos comportements.
Les drivers ont été proposés par Taibi Kahler, psychologue clinicien dans les années 1970.
Un driver est un comportement observable en situation de stress ou tension par besoin de sécurité « je me réfugie dans un comportement archaïque c'est à dire correspondant à mes croyances profondes. »

Les drivers sont reliés au process de communication et sont des composantes de profils de personnalité.
Ils sont développés dans l'enfance et persistent à l'âge adulte en reproduisant des « programmes » de réaction automatique.

1. POUR PRENDRE UNE DECISION, QUELLE QUANTITE D'INFORMATION 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 convaincue
4-Oui, je crois
3-Sans opinion
2-Non, je ne crois pas
1-Non, je suis convaincue du contraire

3. RESSENTEZ VOUS DE L'IRRITATION QUAND LES AUTRES SONT LENTS ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire, oui
2-Quelquefois
1-Rarement

4. VOUS SENTEZ VOUS TENUS 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'OU VIENT QUE TU SOIS BLESSE(E) ET TRISTE ? »

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

8. ARRIVEZ-VOUS EN RETARD MEME QUAND VOUS VOUS ETES ARRANGE (E) POUR ARRIVER A TEMPS ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

9. OFFREZ VOUS VOTRE AIDE MEME 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 A REUSSIR SANS LUTTE OU SANS DIFFICULTES ?

5-Rarement
4-De temps en temps
3-D'ordinaire oui
2-Souvent
1-Presque toujours

11. ESTIMEZ-VOUS ADEQUAT 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 quelque cas
1-Rarement

13. PRENEZ VOUS UN RYTHME LENT EN VOUS DISANT QU'IL FAUT VOUS DEPECHER ?

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, ESSAYEZ ENCORE, JUSQU'A CE QUE VOUS REUSSISSIEZ ? »

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

16. VERIFIEZ 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 A L'AISE DE 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 REACTION QUAND 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 DETENDEZ 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 A LA PERFECTION ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

22. MAITRISEZ-VOUS VOS EMOTIONS ?

5-Presque toujours
4-Dans la plupart des cas
3-Cela m'arrive
2-Dans quelque cas
1-Rarement

23. LE SILENCE VOUS MET IL MAL A 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. VERIFIEZ 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 », ou « C'EST DIFFICILE.. » ?

5-Presque toujours
4-Dans la plupart des cas
3-Cela m'arrive
2-Dans quelques cas
1-Rarement

26. VOUS SENTEZ VOUS TENU(ES) A LA PRECISION DANS VOS COMMUNICATIONS ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

27. REAGISSEZ VOUS A DES PROBLEMES 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 MOIS J'AI ESSAYE » 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, « CECI N'EST PAS TOUT A FAIT EXACT, VOILA 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 CROISES ET LES MAINS RAIDES ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

33. REMETTEZ VOUS A PLUS TARD POUR ENSUITE VOUS PRECIPITER A LA DERNIERE MINUTE ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

34. PENSEZ VOUS QU'UNE TACHE N'A DE VALEUR QUE SI QUELQU'UN L'APPROUVE ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

35. PREFEREZ VOUS LE COMBAT A LA VICTOIRE ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

36. PENSEZ VOUS QU'UNE CRITIQUE EST UNE PREUVE D'INCOMPETENCE ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

37. PENSEZ VOUS QUE LA VIE EST UNE LECON QUI COUTE CHERE ET OU L'ON DOIT SE DEBROUILLER SEUL(E) ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

38. PLUS VOUS ETES BOUSCULE(ES), PLUS VOUS VOUS SENTEZ EFFICACE ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

39. SAVEZ-VOUS DIRE NON SANS ETRE GENE (ES) ?

5-Rarement
4-Parfois
3-D'ordinaire oui
2-Souvent
1-Presque toujours

40. VOUS ARRIVE-T-IL DE NE PAS VOUS SENTIR À LA HAUTEUR ?

5-Presque toujours
4-Souvent
3-D'ordinaire oui
2-Parfois
1-Rarement

RESULTATS DU QUESTIONNAIRE :

REPORTER LES REPONSES DANS LE TABLEAU DES RESULTATS EN NOTANT ENTRE LES PARENTHESES LE CHIFFRE DE VOTRE REPONSE A LA QUESTION INDIQUEE.

MESSAGES CONTRAIGNANTS	QUESTION N°								TOTAL
« sois parfait (e) »	1( )	6( )	11( )	16( )	21( )	26( )	31( )	36( )	
« sois fort (e) »	2( )	7( )	12( )	17( )	22( )	27( )	32( )	37( )	
« dépêche toi »	3( )	8( )	13( )	18( )	23( )	28( )	33( )	38( )	
« fais plaisir »	4( )	9( )	14( )	19( )	24( )	29( )	34( )	39( )	
« fais un effort »	5( )	10( )	15( )	20( )	25( )	30( )	35( )	40( )	

Les 3 messages (drivers) qui vous influencent le plus :

1……

2……

3……

MESSAGES CONTRAIGNANTS	TYPE DE PERSONNALITE	CARACTERISTIQUES
« sois parfait » (P)	Persévérant	Attend la perfection chez autrui
« sois fort »(P)	Promoteur	Attend des autres qu'ils se prennent en charge
« fais plaisir »	Empathique	Se sur adapte à autrui ; oublie ses besoins ; a des difficultés à s'affirmer
« fais un effort »	Rebelle	Invite l'autre à « faire » ou à « penser » à sa place
« sois fort »	Rêveur	A besoin de se protéger et se met en retrait
« sois parfait »	Travaillomane	Exige de lui la perfection ; ne sait pas déléguer

Le driver «dépêche-toi » est un driver secondaire qui n'est pas spécifique d'un type de personnalité.

Source : extrait du PCM, process communication model