

AUTO-DIAGNOSTIC

QUESTIONNAIRE DE DOMINIQUE CHALVIN

Répondez spontanément en cochant la colonne correspondant à votre réponse :

- ✓ Plutôt vrai : si vous pensez de cette façon la plupart du temps
- ✓ Plutôt faux : si vous ne faites ou ne pensez que rarement ce qui est écrit.
- ✓

NB : Ne trichez pas avec vous même.....cela fausserait le résultat !!!

		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
1	Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non		
2	Je défends mes droits, sans empiéter sur ceux des autres		
3	Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien la personne		
4	Je suis plutôt autoritaire et décidé		
5	Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement		
6	Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense		
7	Je n'ose pas refuser certaines tâches qui manifestement ne relèvent pas de mes attributions		
8	Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs hostiles		
9	Quand il y a débat, je préfère me tenir en retrait pour voir comment cela va tourner		
10	On me reproche parfois d'avoir l'esprit de contradiction		
		Plutôt	Plutôt

		VRAI	FAUX
11	J'ai du mal à écouter les autres		
12	Je m'arrange pour être dans le secret des Dieux		
13	On me considère comme assez malin et assez habile dans les relations		
14	J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que la domination et le calcul		
15	Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue ; il risquerait de penser que je ne suis pas compétent		
16	Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une action inhabituelle		
17	On me dit « soupe au lait » je m'énerve et cela fait rire les autres		
18	Je suis assez à l'aise dans les contacts face à face		
19	Je joue assez souvent la comédie : comment faire autrement pour arriver à ses fins ?		
20	Je suis bavard et coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte		
21	J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour y arriver		
22	Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir		
23	En cas de désaccord je recherche les compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels		
24	Je préfère jouer « cartes sur table »		
25	J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire		
26	Je laisse souvent un travail en train de se terminer		
		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
27	En général, je me présente tel que je suis, sans dissimuler		

	mes sentiments		
28	Il en faut beaucoup pour m'intimider		
29	Faire peur aux autres et souvent un bon moyen de prendre du pouvoir		
30	Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion		
31	Pour critiquer quelqu'un, il est efficace de lui reprocher ses propres principes. Il est forcément d'accord		
32	Je sais tirer parti du système, je suis débrouillard		
33	Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant à débattre		
34	Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et je me fais entendre		
35	J'ai le souci de ne pas importuner les autres		
36	J'ai du mal à prendre parti et à choisir		
37	Je n'aime pas être seule personne de mon avis dans un groupe : dans ce cas je préfère me taire		
38	Je n'ai pas peur de parler en public		
39	La vie n'est que rapport de force et lutte		
40	Je n'ai pas peur de lancer des défis dangereux et risqués		
41	Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions		
42	Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre en confiance		
43	Je sais écouter et je ne coupe pas la parole		
		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
44	Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire		
45	Je n'ai pas peur d'exprimer mes sentiments tels que je les ressens		

46	Je sais bien faire adhérer les gens et les amener à mes idées		
47	Flatter tout un chacun reste un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut		
48	J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole		
49	Je sais manier l'ironie mordante		
50	Je suis serviable et facile à vivre		
51	J'aime mieux observer que participer		
52	Je préfère être dans les coulisses qu'au premier rang		
53	Je ne pense pas que la manipulation soit une solution efficace		
54	Il ne faut pas annoncer trop vite ses intentions, c'est maladroit		
55	Je choque souvent les autres par mes propos		
56	Je préfère être loup plutôt qu'agneau		
57	Manipuler les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut		
58	Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité excessive		
59	Je trouve que les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en chercher les causes profondes		
60	Je n'aime pas me faire mal voir		

Reportez vous au dépouillement et établissez votre diagramme (histoire de vos attitudes).

DEPOUILLEMENT DE L'AUTODIAGNOSTIC

Chaque phrase correspond un exemple d'attitude de fuite passive, d'attaque agressive, de manipulation, de comportement « assertif ».

Les phrases indiquées par un numéro, ont été classées en 4 colonnes correspondant aux 4 attitudes.

Mettez un point si vous avez répondu : oui plutôt vrai

Attitude de fuite passive	Attitude d'attaque agressive	Attitude de manipulation	Attitude assertive
1	4	3	2
7	6	5	8
15	10	9	14
16	11	12	18
17	20	13	23
25	21	19	24
26	28	22	27
35	29	31	33
36	30	32	34
37	39	41	38
50	40	42	43
51	48	46	44
52	49	47	45
59	55	54	53
60	56	57	58

Total : /15 Total : /15 Total : /15 Total : /15

15				
10				
5				
0				
	PASSIF	AGRESSIF	MANIPULATEUR	ASSERTIF

Reportez vos résultats sur l'Histogramme et découvrez l'histogramme de vos attitudes.....