

Questionnaire « Drivers » - Nos injonctions intérieures

Répondez aux questions suivantes en indiquant « Oui » (O) « Non » (N) ou « dans une certaine mesure, parfois » (P) à côté du numéro de la question :

1. Cachez-vous ou contrôlez-vous vos sentiments ?
2. Êtes-vous réticent à demander de l'aide ?
3. Vous fixez-vous des normes élevées et vous reprochez-vous ensuite de ne pas les atteindre ?
4. Faites-vous des choses (surtout pour les autres) que vous n'avez pas vraiment envie de faire ?
5. Avez-vous tendance à faire beaucoup de choses simultanément ?
6. Détestez-vous « abandonner » ou « céder », en espérant toujours que « cette fois, ça marchera » ?
7. Est-il important pour vous d'avoir raison ?
8. Est-ce important pour vous d'être aimé(e) ?
9. Avez-vous tendance à commencer les choses et à ne pas les finir ?
10. Fixez-vous des délais irréalistes ?
11. Est-ce qu'il est facile de vous convaincre ?
12. Etre différent(e) des autres est-il un problème pour vous ?
13. Avez-vous tendance à vous mettre (ou à vous trouver) dans la position où les autres dépendent de vous ?
14. Vous sentez-vous gêné(e) - agacé(e), irrité(e) - par de petites imperfections comme une tâche sur un vêtement ou le papier peint, un bibelot ou un outil qui n'est pas à sa place, une présentation peu structurée au travail ?
15. Vous décririez-vous comme « rapide » et facilement impatient(e) avec les autres ?
16. Vous détestez être interrompu(e) ?
17. Avez-vous tendance à vous comparer (ou à comparer vos performances) aux autres et à vous sentir inférieur(e) ou supérieur(e) en conséquence ?
18. Vous arrive-t-il de tourner en rond avec un problème en vous sentant coincé(e) mais incapable de le lâcher ?
19. Avez-vous tendance à ne pas réaliser à quel point vous vous sentez fatigué(e), affamé(e) ou malade, et à « continuer » à avancer ?
20. Avez-vous tendance à parler en même temps que les autres ou à finir leurs phrases à leur place ?
21. Aimez-vous expliquer les choses en détail et avec précision ?
22. Aimez-vous « vous mettre au travail » plutôt que d'en parler ?

23. Préférez-vous faire les choses par vous-même ?

24. Est-ce que vous avez les conflits en aversion ?

25. Avez-vous tendance à être le/la rebel(le) ou l'intrus dans un groupe ?

Scores

Regardez la réponse que vous avez apporté à chaque question et calculez vos scores de la façon suivante :

Score: **Oui = 1** **Parfois = ½** **Non = 0**

Le score pour chaque question doit ensuite être placé dans le tableau suivant, à côté du numéro de la question :

Colonne	UN		DEUX		TROIS		QUATRE		CINQ	
	Q	Score	Q	Score	Q	Score	Q	Score	Q	Score
N°Question.	3		4		5		1		6	
	7		8		10		2		9	
	14		11		15		13		17	
	16		12		20		19		18	
	21		24		22		23		25	
Total										

Maintenant, transférez vos totaux dans le tableau suivant :

Colonne	Driver	Score
UN	Sois parfait(e)	
DEUX	Fais plaisir	
TROIS	Dépêche toi	
QUATRE	Sois fort(e)	
CINQ	Fais des efforts	

Notes: Nos “drivers” sont la résultante de comportements appris. Nous avons tous appris certains comportements qui nous influencent de manière plus ou moins importante, en fonction de la force du message qui nous a été transmis et de la manière dans nous y avons répondu ou nous y sommes opposés.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, de meilleures ou de pires façons de se comporter, tout ce que nous devons être capables de faire est de comprendre notre comportement, et parfois celui des autres, afin d'améliorer la communication et de réduire les frictions.