

# TEST

## Comment fonctionnez-vous ?

Avant de vous engager dans la lecture des séances de coaching, je vous invite à répondre à un questionnaire pour faire le point sur votre façon de fonctionner aujourd'hui. Il vous aidera à envisager ce que vous pourriez ajuster afin de développer votre confiance en vous, d'améliorer vos relations avec les autres et de travailler avec plus de sérénité. Même si vous vous connaissez déjà bien, ce test vous permettra de mettre des mots sur ce que vous vivez.

Pour chacune des 50 questions, entourez le chiffre qui correspond le plus à ce que vous ressentez. Répondez le plus objectivement possible, sans vous valoriser ni vous dévaloriser...

	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Toujours</b>
1. J'ai l'impression de me battre contre la montre	0	1	2	3
2. Je pense que le processus est plus important que le résultat	0	1	2	3
3. Je pense que dans la vie je dois me débrouiller seule	0	1	2	3
4. Pour commencer une tâche, il me faut « toutes » les informations	0	1	2	3
5. Il est important que les autres m'apprécient	0	1	2	3
6. Le stress me dope	0	1	2	3
7. J'ai peur de ne pas être à la hauteur	0	1	2	3
8. Je suis très exigeante envers moi-même	0	1	2	3
9. Je dois exceller pour être satisfaite	0	1	2	3
10. Pour être aimée, je rends beaucoup de services	0	1	2	3
11. Les autres sont trop lents : j'ai du mal à leur déléguer des tâches	0	1	2	3
12. Je dépense beaucoup d'énergie pour faire les choses	0	1	2	3
13. J'évite d'être en contact avec mes émotions et de les exprimer	0	1	2	3

	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Toujours</b>
14. Pour être efficace, mon travail doit être parfait	0	1	2	3
15. Pour mon patron, je suis toujours disponible, même chez moi	0	1	2	3
16. Je parle vite	0	1	2	3
17. J'aurais peur d'exploser si je me laissais aller	0	1	2	3
18. J'aime accomplir de nobles tâches	0	1	2	3
19. Les faits, les chiffres, la logique, voilà les vraies valeurs	0	1	2	3
20. Il faut dire aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre	0	1	2	3
21. J'ai souvent envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases à leur place	0	1	2	3
22. J'ai l'impression d'être responsable de ce qui arrive aux autres	0	1	2	3
23. Je suis à l'aise dans le domaine des échanges intellectuels	0	1	2	3
24. L'exactitude en tout point, voilà le prix de mon image	0	1	2	3
25. J'aime savoir qu'un collègue a besoin de moi	0	1	2	3
26. Je dis souvent « pressons... », « plus vite... », « oui oui, et alors... »	0	1	2	3
27. Les autres disent de moi que je me plains beaucoup	0	1	2	3
28. J'aime ce qui fait appel à la logique	0	1	2	3
29. Il m'importe que les autres pensent que je sais tout	0	1	2	3
30. Il faut savoir se mettre en quatre pour les autres	0	1	2	3
31. Quand j'attends quelque chose ou quelqu'un, j'ai coutume de faire les 100 pas	0	1	2	3
32. Les gens viennent à moi sans que je leur demande car ils me trouvent gentille	0	1	2	3
33. J'ai du mal à faire confiance aux autres	0	1	2	3
34. Je crains les objections qui sont pour moi le signe de mon incompetence, aussi je fais tout pour ne pas être critiquée	0	1	2	3
35. J'aime rendre service et aider les autres	0	1	2	3
36. Je tapote machinalement la table avec mes doigts ou j'agite	0	1	2	3

	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Toujours</b>
les pieds sous ma chaise				
37. Je crée des situations confuses où je me sens stupide et impuissante	0	1	2	3
38. La manière dont les autres me jugent m'importe beaucoup	0	1	2	3
39. Je suis convaincue de faire partie des meilleures	0	1	2	3
40. J'ai du mal à dire non	0	1	2	3
41. Je fais des fautes d'inattention parce que je vais trop vite	0	1	2	3
42. Ce questionnaire est fastidieux... que d'efforts pour répondre à toutes ces questions !	0	1	2	3
43. Je me sens plus en sécurité quand je ne m'implique pas émotionnellement	0	1	2	3
44. J'ai tendance à recommencer une tâche jusqu'à ce qu'elle soit réalisée comme je l'entendais	0	1	2	3
45. J'aime jouer le rôle de confidente	0	1	2	3
46. Je ne peux pas rester inactive ; au besoin, je fais plusieurs choses en même temps	0	1	2	3
47. Ma mère me disait souvent « essaye encore... » ou « fais un effort... »	0	1	2	3
48. Dans un travail d'équipe, je déteste que le timing ne soit pas respecté et que l'on fasse des digressions	0	1	2	3
49. J'attends de mes collaborateurs qu'ils fassent exactement ce que je leur demande	0	1	2	3
50. En répondant à ce questionnaire, je me demande si les réponses correspondent bien à ce que l'on attend de moi	0	1	2	3

## Interprétation du test

À vous de découvrir à quelles consignes vous obéissez, en inscrivant dans la grille ci-après les résultats du test. Calculez le total de chaque colonne et repérez les scores les plus élevés – ou au-dessus de la moyenne, qui est de 15 points. Il y en a en général deux : ils indiquent vos consignes les plus fortes, celles qui créent en vous des blocages lorsque vous êtes sous pression. Pour reprendre la main sur vos comportements et pouvoir ainsi faire mieux appel à vos ressources,

lisez le paragraphe qui les analyse, ci-dessous. Ensuite, vous pourrez choisir vos séances d'auto-coaching parmi les 21 qui sont proposées, en fonction des points qu'il vous faut améliorer.

Sois forte		Sois parfaite		Dépêche-toi		Fais plaisir		Fais des efforts	
Question	Score	Question	Score	Question	Score	Question	Score	Question	Score
3		4		1		5		2	
8		9		6		10		7	
13		14		11		15		12	
18		19		16		20		17	
23		24		21		25		22	
28		29		26		30		27	
33		34		31		35		32	
38		39		36		40		37	
43		44		41		45		42	
48		49		46		50		47	
Total		Total		Total		Total		Total	