

Connaissez- vous et développez votre personnalité

Pourquoi cet Auto -DIAGNOSTIC ?

Pour mieux identifier vos caractéristiques personnelles, mieux développer vos capacités, vous enrichir : "le terrain" de l'efficacité personnelle, c'est vous, la personne que vous êtes et celle que vous allez devenir.

Le diagnostic

Connaissance de soi

Examinez chaque affirmation et affectez -lui le nombre de points correspondant :

-C'est quelque chose que vous ne faites ou ne pensez **JAMAIS** ou **PRESQUE JAMAIS** =0

-C'est quelque chose que vous faites ou pensez **PARFOIS**=1

-C'est quelque chose que vous faites ou pensez **Souvent** = 2

- C'est quelque chose que vous faites ou pensez **Toujours** ou **PRESQUE TOUJOURS**= 3

Items	Points
1- J'aime que les autres se confient à moi	
2- Je suis poli	
3- Je me fie à mon intuition	
4- Je suis exigeant envers les autres	
5- Je fais respecter les règlements	
6- J'ai un tempérament cordial et bon enfant	
7- Je participe à la négociation	
8-Je me conforme aux règlements	
9-Je pense que pour exister il faut se battre	
10- J'aime la nouveauté	
11- Je suis sérieux	
12- J'aime bien provoquer autrui	
13-Je fais ce qui me plaît	
14- Je lutte contre la désorganisation et la pagaille	
15- Pour résoudre un problème, je fais confiance au recettes éprouvées	
16- Je m'inquiète pour les autres	
17- Dans un dialogue, j'écoute et je reformule le point de vus d'autrui	
18- Je me sens responsable de ce qui m'arrive	
19- Je perds mes moyens quand je ne suis pas dans un univers habituel	
20- J'ai une attitude conciliante	

21- Je porte des jugements sur les comportements d'autrui	
22- Je suis ponctuel	
23- Il suffit de peu de chose pour me mettre en colère	
24- J'aime les jeux	
25- J'obtiens ce que je désire	
26- Je me méfie des idées reçues	
27- Dans les situations mouvementées, je garde mon calme	
28- Certaines remarques des autres me blessent	
29- J'aime la remise en cause	
30- J'exprime ce que je ressens	
31- J'agis en fonction d'un certain nombre de principes auxquels je crois	
32- J'analyse mon propre comportement	
33- Quand on me donne un ordre, j'obéis	
34- J'aide les autres à résoudre leurs problèmes	
35- J'ai tendance à réagir impulsivement	
36- J'ai un esprit de contradiction	
37- Dans une situation de conflit, je cherche avant tout à dédramatiser	
38- Je prends mes décisions en toute autonomie	
39- Je fais confiance à la hiérarchie	
40- J'ai tendance à dominer les autres	
41- Mon langage est direct et spontané	
42- Je suis les conseils de ceux qui ont de l'expérience	
43- Je discute pour le plaisir de la joute verbale	
44- J'ai un tempérament contestataire	
45- Lorsque je rencontre un problème, j'examine posément tous les éléments de la situation avant de prendre une décision	
46- Je m'exprime avec réserve et discrétion	
47- Je pense qu'aujourd'hui les gens ont tendance à oublier leurs devoirs	
48- Le fait qu'on me donne les ordres m'indispose	
49- J'apprécie la compagnie des enfants	
50- Je fais des reproches à autrui	
51- Les gens viennent me demander conseil et assistance	
52- Je me révolte contre les contraintes	
53- Je prends du recul par rapport aux situations que je vis	

54- J'ai tendance à être bienveillant vis-à-vis d'autrui	
55- Je recherche les situations de conflit	
56- Je suis créatif	
57- Je donne sans hésiter un coup de main à des collègues ou à des amis qui font appel à moi	
58- Avant d'agir je fixe des objectifs	
59- Je pense que le travail a une valeur morale	
60- Je pense que les gens aiment qu'on les sécurise	

Grille de dépouillement du Quiz- Connaissance de soi

PARENT CRITIQUE		PARENT NOURRICIER		ADULTE		ENFANT SOUMIS		ENFANT REBELLE		ENFANT SPONTANE	
1		2		3		4		5		6	
4		1		7		2		9		3	
5		6		17		8		12		10	
11		16		18		15		23		13	
14		20		26		19		29		24	
21		34		27		22		36		25	
31		37		32		28		43		30	
40		51		38		33		44		35	
47		54		45		39		48		41	
50		57		53		42		52		49	
59		60		58		46		55		56	
Total		Total		Total		Total		Total		Total	

Votre Score est composé de 6 chiffres compris entre 0 et 30. Chaque chiffre matérialise le degré d'importance d'un élément de la personnalité, ou « état du moi »

Nous nous référons ici au modèle de la personnalité proposé par L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

La colonne 1 : Représente l'état du moi appelé « PARENT CRITIQUE » : c'est l'aspect normatif de la personne, qui juge, ordonne, interdit, édicte des règles et des principes, moralise (« il faut », «tu dois »...)

La colonne 2 : Est le « PARENT NOURRICIER » qui protège, dédramatise, encourage, soutient, aide (« ne vous en faites pas », (ce n'est rien », «je suis là », « ça ira ». ..)

La colonne 3 : Est l'« ADULTE », parfois appelé l'ordinateur, parce qu'il analyse froidement la réalité, observe, écoute, s'informe, Compare, vérifie, et décide après traitement de

l'information (« quel est le problème ? » « Quel est l'objectif ? », « d'après les informations que j'ai, je pense que »)

La colonne 4 : est l'« ENFANT SOUMIS » qui obéit aux ordres, aux instructions, aux règlements, et aux consignes, qui exécute ce qu' on lui demande mais ne prend ni risques initiatives, maintient la routine et le statu quo et manque parfois de dynamisme et de confiance en lui (« Oui Chef », « Je fais de mon mieux », « c'est de ma faute

La colonne 5: est l' « ENFANT REBELLE » qui s'oppose et se révolte, qui est « contre », qui se méfie (« je ne suis pas d'accord », « ils sont responsables », « ce sont eux qui.... »)

La colonne 6: est l'« ENFANT SPONTANE » qui exprime ce qu'il ressent, qui déborde d'énergie ou de fantaisie, qui suit ses impulsions et son bon plaisir, qui s'amuse (« Je veux », je n'ai pas envie », « chouette », « Zut », « oh là là..... »)