



Questionnaire de Roy Deepankar

Pour chaque question, indiquez en marge le numéro de la réponse qui vous convient le mieux. En général, restez en dehors du contexte de votre travail. Si vous prenez celui-ci en compte, limitez-vous à des situations où vous êtes entre égaux. Ne passez pas beaucoup de temps sur chaque question; répondez aussi rapidement que vous le pouvez.

1. Pour prendre une décision, quelle qualité 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 convaincu(e)
4. Oui, je le crois
3. Sans opinion
2. Non, je ne le crois pas
1. Non, je suis convaincu(e) du contraire

3. Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?

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

4. Vous sentez-vous tenu d'aider les autres ?

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

5. Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?

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

6. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

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

7. On peut me prendre à dire du mal de quelqu'un derrière son dos.

5. Jamais
4. Rarement
3. D'ordinaire oui
2. Parfois
1. Presque toujours

8. Demandez-vous : « D'où vient que tu sois blessé(e) et triste? » ?

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



9. **Arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangé(e) pour arriver à temps ?**
 5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
10. **Offrez-vous votre aide même quand 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
11. **Prenez-vous du plaisir à réussir sans lutte ou sans difficulté ?**
 5. Rarement
 4. De temps en temps
 3. D'ordinaire oui
 2. Souvent
 1. Presque toujours
12. **Souffrez-vous de rhumes ou de migraines ?**
 5. Jamais
 4. Rarement
 3. Parfois
 2. D'ordinaire oui
 1. Presque toujours
13. **Estimez-vous adéquat ce que vous accomplissez ?**
 5. Rarement
 4. De temps en temps
 3. D'ordinaire oui
 2. Souvent
 1. Presque toujours
14. **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 quelques cas
 1. Rarement
15. **Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?**
 5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
16. **Utilisez-vous des expressions comme: « Vous savez...», «Pourriez-vous...», «Pouvez-vous...», « Voudriez-vous. . .», etc.?**
 5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. Cela m'arrive
 2. Quelquefois
 1. Rarement
17. **Etes-vous un(e) adepte de la maxime «Essayez, essayez, essayez encore, jusqu'à ce que vous réussissiez» ?**
 5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement



18. Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?

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

19. Vous sentez-vous mal à 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

20. Etes-vous jaloux des autres ?

5. Jamais
4. rarement
3. D'ordinaire, oui
2. Parfois
1. Presque toujours

21. Quelle est votre réaction lorsque vous faites la queue ?

5. J'ai horreur de cela
4. Je n'aime pas cela
3. Je n'aime ni ne déteste
2. J'aime
1. J'adore

22. Attendez-vous que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole ?

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

23. Vous détendez-vous lorsque vous en avez l'occasion ?

5. Rarement
4. Quelquefois
3. De temps en temps
2. La plupart du temps
1. Presque toujours

24. Tendez-vous à la perfection ?

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

25. Maîtrisez-vous vos émotions ?

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

26. Les gens et/ou les choses vous ennuiant-ils ?

5. Jamais
4. Rarement
3. Parfois
2. D'ordinaire, oui
1. Presque toujours



- 27. Le silence vous met-il mal à 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
- 28. Vérifiez-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
- 29. Utilisez-vous des tournures comme: «J'essayerai», «Je n'y arrive pas», «C'est difficile», etc. ?**
5. Presque toujours
 4. Dans la plupart des cas
 3. Cela m'arrive
 2. Dans quelques cas
 1. Rarement
- 30. Vous sentez-vous tenu à la précision dans vos communications ?**
5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
- 31. Réagissez-vous à des problèmes en disant: «Pas de commentaires », «Je m'en fous », «Je ne sais pas ce que je ressens», «Cela n'a pas d'importance» etc. ?**
5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
- 32. Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?**
5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
- 33. Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?**
5. Presque toujours
 4. Souvent
 3. D'ordinaire oui
 2. Quelquefois
 1. Rarement
- 34. Vous dites-vous, ou dites-vous aux autres: «Au moins j'ai essayé», ou des phrases semblables ?**
5. Presque toujours
 4. Dans la plupart des cas
 3. Cela m'arrive
 2. Dans quelques cas
 1. Rarement
- 35. Vous tracassez-vous à propos de l'avenir ?**
5. Jamais
 4. Rarement
 3. Parfois
 2. D'ordinaire, oui
 1. Presque toujours



36. Dites-vous, par exemple, «Cela n'est pas tout à fait exact: voici une autre proposition» ?

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

37. Vous tenez-vous droit, les bras croisés et les mains raides ?

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

38. Remettez-vous à plus tard pour ensuite vous précipiter à la dernière minute ?

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

39. Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si quelqu'un l'approuve ?

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

40. Préférez-vous le combat à la victoire ?

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



Résultat du questionnaire

Examinez d'abord les réponses aux questions 7, 12, 20, 26 et 35.

Si leur total dépasse 20, laissez de côté les données de cet inventaire sinon poursuivez.

Introduisez les réponses dans le tableau des résultats en reportant entre les parenthèses le chiffre de votre réponse à la question indiquée.

Faites le total de chaque ligne et inscrivez-le dans la colonne de droite.

Message contraignant	Question n°							Total
« Sois parfait(e) »	1 ()	6 ()	13 ()	18 ()	24 ()	30 ()	36 ()	
« Sois forte »	2 ()	8 ()	14 ()	19 ()	25 ()	31 ()	37 ()	
« Dépêche-toi »	3 ()	9 ()	15 ()	21 ()	27 ()	32 ()	38 ()	
« Fais plaisir »	4 ()	10 ()	16 ()	22 ()	28 ()	33 ()	39 ()	
« Fais des efforts »	5 ()	11 ()	17 ()	23 ()	29 ()	34 ()	40 ()	