



## TEST - Se donner des permissions

Pour chacun des six thèmes proposés dans ce test, choisissez les deux affirmations qui se rapportent plus particulièrement à vous.  
Attribuez deux points à celle qui vous correspond le mieux et un point à la seconde.

### ❖ Attitude générale envers le travail

Je pense que le meilleur moyen de réussir dans le travail, c'est de :

1. M'assurer que je donne le maximum de moi-même dans chacune de mes activités.
2. Accepter sans me plaindre des tâches qui me sont assignées, même si je ne les aime pas.
3. Être la.e plus rapide possible dans chacune de mes activités
4. Essayer d'en faire un maximum.
5. Faire ce qu'on me demande et bien m'entendre avec les autres.

### ❖ Activités

Travail sur les loisirs :

1. J'attache beaucoup d'importance et je suis fier.e d'accomplir une tâche à la perfection jusque dans ses détails
2. Il m'arrive souvent d'accepter plus de responsabilités qu'il ne m'est possible d'en prendre.
3. J'ai peu de temps disponible à cause de mes nombreux centres d'intérêts.
4. J'ai tellement de projets en cours qu'il me serait difficile de tous les terminer dans un avenir proche.
5. J'ai beaucoup de plaisir à être avec d'autres et à les aider.

### ❖ Communication

Quand je communique avec autrui :

1. J'utilise quelquefois des mots difficiles ou j'explique les choses dans les détails.
2. Je ne m'implique pas sur le plan affectif.
3. Je parle plus vite que la plupart des gens.
4. J'ai tendance à me répéter pour bien me faire comprendre.
5. J'évite que les autres puissent se sentir mal à l'aise.



## ❖ Décisions

Dans mes prises de décision :

1. J'examine dans les détails tous les aspects du problème.
2. Je m'engage et change rarement d'avis.
3. J'évite de remettre à plus tard et je préfère me décider rapidement.
4. Je décide mais reste ouvert.e à de nouvelles informations ce qui me trouble parfois dans ma prise de décision finale.
5. Je cherche des réponses qui conviennent à tous les gens concernés.

## ❖ Dicton

Le dicton que j'applique le plus :

1. Mieux vaut ne rien faire, que faire à moitié !
2. Fais ton travail sans te plaindre
3. Le temps c'est de l'argent
4. Si tu ne réussis pas du premier coup, essaye encore et fais des efforts
5. Sois sympa et tu auras des ami.es

## ❖ Attitudes dans la vie

1. Je pense qu'une personne ne devrait jamais se satisfaire de « l'acceptable » lorsqu'il y a meilleur à prendre.
2. Je pense que l'on doit garder ses ressentiments et ses plaintes pour soi-même.
3. Rien n'a jamais été fait en flânant ou en reportant à plus tard les choses à faire.
4. Je pense que l'on n'a rien sans rien et je n'envie pas ceux qui ont déjà tout.
5. Je pense que l'on peut travailler en faisant plaisir aux autres et en les aidant à résoudre leurs problèmes.

## ❖ Votre score



|  | <i>Sois<br/>parfait.e<br/>1</i> | <i>Sois fort.e<br/>2</i> | <i>Dépêche-toi<br/>3</i> | <i>Fais des efforts<br/>4</i> | <i>Fais plaisir<br/>5</i> |
|--|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <i>Attitude générale<br/>envers le travail</i> |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>Activités</i>                               |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>Communication</i>                           |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>Décisions</i>                               |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>Dicton</i>                                  |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>Attitudes dans la vie</i>                   |                                 |                          |                          |                               |                           |
| <i>TOTAL</i>                                   |                                 |                          |                          |                               |                           |

Un total de 5 ou plus dans chacune des rubriques indique la présence du message contraignant