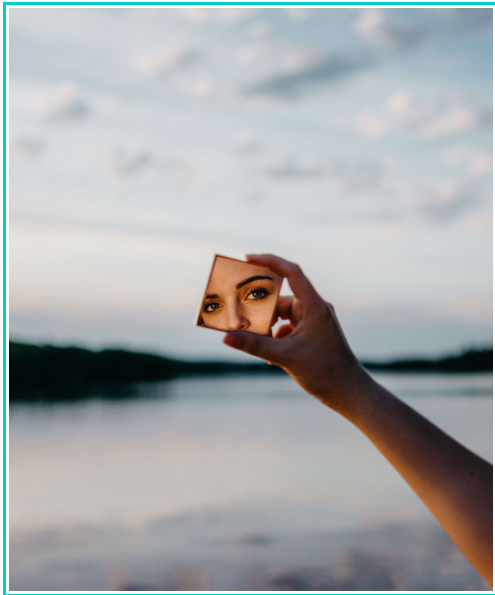


Drivers & messages toxiques



Comment éliminer les messages inconscients qui vous font échouer ?

Réussir sa vie & atteindre les **objectifs** que l'on se fixe, en toute **confiance** on sait que **c'est bon pour nous**.

Mais vous & moi on sait bien que dans la vraie vie n'est pas si facile. Parfois on fait même pleins d'efforts & on arrive à s'auto saboter... sans parler des conséquences...

Alors quoi de mieux qu'un quiz pour découvrir **vos messages toxiques ?**

Pour y remédier, voici un questionnaire de 35 questions (à télécharger) pour vous permettre d'identifier vos messages contraignants.

1/ Entourez la réponse qui vous correspond le plus.

(Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, soyez simplement honnête avec vous même, afin que votre test puisse vous faire progresser.)

2/ Reportez vos réponses dans le tableau (après le questionnaire), en notant entre les parenthèses le chiffre de votre réponse pour chaque question.

3/ Faites le total de vos réponses (pour chaque ligne)

4/ Découvrez vos drivers

**Soyez spontanée,
Votre instinct est votre allié**



Q 1 Pour prendre une décision, quelle quantité d'informations aimez vous avoir ?

5 – presque la totalité	2 – une quantité modérée
4 – la plus grande partie	1 – une petite quantité
3 – une quantité suffisante	

Q 2 A votre avis, pleurer est-ce une faiblesse ?

5 – oui, j'en suis convaincue	2 – non, je ne crois pas
4 – oui, je crois	1 – non, je suis convaincue du contraire
3 – sans opinion	

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

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 4 Vous sentez vous tenu(e) d'aider les autres ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

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

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 6 Vous reprochez vous vos erreurs ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 7 Vous demandez vous D'où vient le fait que vous soyez blessé(e) & triste? »

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 8 Arrivez vous en retard même quand vous vous êtes arrangée pour arriver à temps ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 9 Offrez vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 10 Prenez vous du plaisir à réussir sans lutter ou sans difficulté ?

5 – rarement	2 – parfois
4 – de temps en temps	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 11 Estimez vous adéquat ce que vous accomplissez ?

5 – rarement	2 – parfois
4 – de temps en temps	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 12 Dites vous souvent « Il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 13 Pensez vous souvent qu'il faut vous dépêcher ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 14 Utilisez vous des expressions comme « Sais-tu, Pourrais-tu » ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 15 Etes vous adepte du «Essayer & réessayer encore pour y arriver ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 16 Vérifiez vous plusieurs fois les choses de craignez vous une erreur ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 - souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 17 Vous sentez vous mal à l'aise face à vos faiblesses ?

5 – dans une très large mesure	2 – parfois
4 – dans une mesure importante	1 – rarement
3 – dans une certaine mesure	

Q 18 Quelle est votre réaction lorsque vous faites la queue ?

5 – j'ai horreur de cela	2 – j'aime
4 – je n'aime pas cela	1 – j'adore
3 – Ca m'est égal	

Q 19 Attendez vous que l'autre ai fini de parler avant de prendre la parole ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 20 Vous détendez vous lorsque vous en avez l'occasion ?

5 – rarement	2 – la plupart du temps
4 – quelquefois	1 – presque toujours
3 – de temps en temps	

Q 21 – Cherchez vous la perfection ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 22 Maîtrisez vous vos émotions ?

5 – presque toujours	2 – dans quelques cas
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 23 Le silence vous met-il mal à l'aise ?

5 – dans une très large mesure	2 – dans une mesure raisonnable
4 – dans une mesure importante	1 – très peu
3 – dans une certaine mesure	

Q 24 -Vérifiez vous si les autres sont satisfaits de vous & de vos actes ?

5 – Presque toujours	2 – dans quelques cas
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 25 Utilisez vous des phrases comme : J'essaierai, J'y arrive pas, C'est difficile

5 – presque toujours	2 – dans quelques cas
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 26 Vous sentez vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 27 Réagissez vous à des problèmes en disant, Je m'en fiche, Pas de commentaire Cela n'a pas d'importance ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 28 Pianotez vous ou tapez vous des pieds en signe d'impatience ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 29 Pensez vous que vous deviez rendre les autres heureux ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 30 – Dites vous souvent « Au moins, j'ai essayé », ou des phrases semblables ?

5 – presque toujours	2 – Dans quelques cas
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 31 Dites vous, « cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition »

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – dans la plupart des cas	1 – rarement
3 – cela m'arrive	

Q 32 Vous tenez vous droite, les bras croisés & les mains raides ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 33 Remettez vous à plus tard pour ensuite vous précipiter à la dernière minutes?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 34 Pensez vous qu'une tâche n'a de valeur que si quelqu'un l'approuve ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Q 35 Préférez vous le combat ou la victoire ?

5 – presque toujours	2 – parfois
4 – souvent	1 – rarement
3 – d'ordinaire oui	

Résultats

Messages	Question N°						Total
Soi parfait	Q1 ()	Q6 ()	Q11 ()	Q16 ()	Q26 ()	Q31 ()	
Soi fort	Q2 ()	Q7 ()	Q12 ()	Q17 ()	Q27 ()	Q32 ()	
Dépêche toi	Q3 ()	Q8 ()	Q13 ()	Q18 ()	Q28 ()	Q33 ()	
Fais plaisir	Q4 ()	Q9 ()	Q14 ()	Q19 ()	Q29 ()	Q34 ()	
Fais un effort	Q5 ()	Q10 ()	Q15 ()	Q20 ()	Q30 ()	Q35 ()	

Plus une note est élevée, plus ce trait est marqué chez vous & risque de vous « piéger ». Ces 4 drivers influencent votre mode de traitement de l'information, vos comportements, vos interactions sociales (& même le choix de vos partenaires...)

Classez maintenant vos drivers de la note la plus élevée à la plus basse

1.

2.

3.

Vous souhaitez en apprendre plus (*Art s/ Les Messages Toxiques*)

Éliminer vos messages toxiques direction **TGR** (*formation*)

Travaillez en profondeur direction l'**Agenda** (*Pour prendre rendez vous*)

Devenez la Meilleure Version de Vous Même
sans attendre