



LES DRIVERS

Pour chaque question, indiquez en marge le numéro de la réponse qui vous convient le mieux. Ne passez pas beaucoup de temps sur chaque question (20 s). 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 convaincue
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(e) 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. Parfois
1. Rarement

6. Vous reprochez-vous vos erreurs ?

5. Presque toujours
4. Souvent
3. D'ordinaire oui
2. Parfois



LES DRIVERS

1. Rarement

7. Vous demandez-vous « D'où vient que tu sois blessé(e) et triste ?

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

8. Arrivez-vous en retard même quand vous vous êtes arrangé(é) pour arriver à temps ?

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

9. Offrez-vous votre aide même si 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

10. Prenez-vous plaisir à réussir sans lutte et sans difficulté ?

5. Rarement
4. De temps en temps
3. D'ordinaire oui
2. Souvent
1. Presque toujours

11. Estimez-vous adéquat ce que vous accomplissez ?

5. Rarement
4. De temps en temps
3. D'ordinaire oui
2. Souvent
1. Presque toujours

12. Dîtes-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

13. Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?

5. Presque toujours
4. Souvent

LES DRIVERS

3. D'ordinaire oui
2. Parfois
1. Rarement

14. *Utilisez-vous des expressions comme « Vous savez... », « Pourriez-vous ... », « Pouvez-vous... », « Voudriez-vous... » etc ?*

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

15. *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. Parfois
1. Rarement

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

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

17. *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

18. *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 cela
2. J'aime cela
1. J'adore cela

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

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

LES DRIVERS

20. *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

21. *Tendez-vous à la perfection ?*

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

22. *Maîtrisez-vous vos émotions ?*

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

23. *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

24. *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 quelque cas
1. Rarement

25. *Utilisez-vous des tournures comme : « j'essaierai », « je n'y arriverai pas », « c'est difficile » etc... ?*

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

26. *Vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?*

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



LES DRIVERS

27. Réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemple, « Pas de commentaires », « Je m'en fous », « Je ne sais pas ce que je ressens », « Cela n'a pas d'importance » ?

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

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

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

29. Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?

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

30. 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 quelque cas
1. Rarement

31. 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 quelque cas
1. Rarement



LES DRIVERS

32. Vous tenez-vous droit(e), les bras croisés et les mains raides ?

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

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

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

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

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

35. Préférez-vous le combat à la victoire ?

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



LES DRIVERS

TABLEAU DES RESULTATS

*Introduisez les réponses dans le tableau des résultats en reportant dans la colonne SCORE le chiffre de votre réponse à la question indiquée.
Faîtes le total de chaque colonne et inscrivez-le dans la case TOTAL.*

QUESTION	SCORE	Q	S	Q	S	Q	S	Q	S
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	
SOIS PARFAIT		SOIS FORTE		DEPECHE-TOI		FAIS PLAISIR		FAIS + D'EFFORTS	

Interprétation : pour chaque ligne, un total égal ou supérieur à 25 indique la présence du message contraignant.