



**ANNEXE : MON TYPE DE COMPORTEMENT
POUR REUSSIR SA MOTIV'LIVE**



Mon avenir entre mes mains

MON TYPE DE COMPORTEMENT

Situation n° 1 : Vous croisez votre voisin sur le palier.

Visiblement, il a envie de bavarder.

Vous vous dites:

- A) Je n'ai rien d'intéressant à lui dire.
- B) Qu'est-ce qu'il me veut encore celui-là?
- C) Autant avoir de bonnes relations avec ses voisins.

Ensuite:

- A) Vous le laissez parler, sans rien dire, en lui faisant croire que ses propos vous intéressent.
- B) Vous répondez par monosyllabes.
- C) Vous discutez un bon moment, mais lorsqu'il vous propose de poursuivre la conversation chez lui, vous déclinez poliment l'invitation.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Je suis incapable d'avoir la moindre conversation.
- B) Il y a des gens qui ont l'art de parler pendant des heures pour ne rien dire.
- C) Il y a des gens qui aiment bien parler, ce n'est pas mon cas. Ils sont respectables, je le suis aussi.

Situation n° 2 : Vous êtes au restaurant. Vous avez commandé un steak saignant. Le serveur est débordé: il vous apporte un steak très cuit.

Vous vous dites:

- A) Si je proteste, il va mal le prendre.
- B) Impossible d'obtenir un service correct de nos jours.
- C) Ça peut arriver à tout le monde de se tromper.

Ensuite:

- A) Vous mangez votre steak du bout des lèvres.
- B) Vous lui dites: « Dites donc, garçon, c'est un steak saignant que je vous ai demandé, pas une semelle de chaussure. »
- C) Vous lui faites signe et vous redemandez un steak moins cuit.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Une fois de plus, vous n'avez rien osé dire.
- B) Tout le monde se fiche de tout aujourd'hui.
- C) On peut toujours essayer de discuter.

Situation n° 3 : Un ami vous demande de lui prêter 500 euros. Cela vous ennuie: il vous doit déjà de l'argent.

Vous vous dites :

- A) C'est un ami: impossible de refuser.
- B) C'est un panier percé: qu'il se débrouille.
- C) C'est mon ami, mais je ne suis pas obligé de lui prêter cet argent.

Ensuite:

- A) Vous lui prêtez la somme demandée, sans lui parler de votre gêne.
- B) Vous lui dites: « Ecoute mon vieux, j'ai déjà donné. Assume-toi un peu. »
- C) Vous lui expliquez que sa demande vous gêne et vous l'aidez à imaginer d'autres solutions.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Vous vous êtes encore fait avoir.
- B) On vit vraiment dans un monde d'irresponsables!
- C) Même en amitié, on n'est pas obligé de tout accepter.

MON TYPE DE COMPORTEMENT

Situation n°4 : Votre médecin dépense beaucoup d'énergie pour vous aider. Ses interventions sont efficaces, et vous allez déjà beaucoup mieux.

Vous vous dites:

- A) De toute façon, il se fiche de savoir que je suis content de son travail.
- B) Encore heureux qu'il y ait des résultats: je le paie pour ça.
- C) Il est important que je lui exprime clairement ma satisfaction.

Ensuite:

- A) Vous ne lui dites rien, car cela ne se fait pas.
- B) À la consultation suivante, vous lui reprochez son quart d'heure de retard.
- C) Vous le félicitez et le remerciez chaleureusement.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Dans la vie, il y a vraiment des gens brillants. Vous, en comparaison...
- B) Dans la vie, il y a des gens malins qui savent actionner le tiroir-caisse.
- C) Dans la vie, quand on est content de quelqu'un, il faut le lui dire en face.

Situation n°5 : Vous répondez toujours très aimable ment au téléphone. Un jour, un client vous en fait le compliment.

Vous vous dites:

- A) Je ne mérite pas un compliment pour cela.
- B) Il veut quelque chose.
- C) C'est mérité: c'est vrai que je m'applique à bien répondre.

Vous répondez:

- A) Mais non, mais non, c'est normal.
- B) Qu'est-ce que vous cherchez au juste?
- C) C'est vrai, et c'est gentil de me le dire.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) S'ils n'avaient pas besoin de vos services, les clients ne vous feraient pas de compliments.
- B) Il faut toujours se méfier des flatteurs.
- C) Il faut savoir accepter les compliments et y répondre.

Situation n°6 : Votre cousin ne vous téléphone jamais.

Vous savez qu'il vous aime bien, pourtant c'est toujours vous qui appelez.

Vous vous dites:

- A) Je ne l'intéresse pas.
- B) Quel mufle!
- C) Je ne comprends pas : lorsqu'il me voit, il a pour tant l'air content.

Ensuite:

- A) Vous continuez à appeler régulièrement, mais sans aborder le problème qui vous préoccupe.
- B) Vous cessez d'appeler et vous attendez son coup de ifi.
- C) Vous lui téléphonez et vous lui dites que vous commencez à vous poser des questions.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Vous ne comptez pas beaucoup.
- B) Le respect, ça se perd, même en famille.
- C) À chacun ses petits défauts.

MON TYPE DE COMPORTEMENT

Situation n° 7 : Un jour, devant la machine à café, votre supérieur hiérarchique vous lance: « Dites donc, le travail en ce moment, ce n'est pas tout à fait ça... »

Vous vous dites:

- A) Il a dû remarquer que je n'étais pas à la hauteur.
- B) Il cherche encore à me coincer.
- C) Tiens, mais pourquoi me dit-il cela?

Ensuite:

- A) Vous éludez mais, le soir, de retour chez vous, vous ruminez sa remarque.
- B) Vous répondez: «Je ne fais pas plus mal que les autres. »
- C) Vous lui demandez de bien vouloir préciser ce qui ne va pas.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Vous êtes incapable de faire du bon boulot.
- B) Les supérieurs cherchent toujours à nous coincer.
- C) Le rôle d'un patron est d'aider ses employés à progresser. Toute critique est la bienvenue.

Situation n° 8 : Après un mois de travail intense, vous souhaitez prendre deux jours de congé pour vous changer les idées. Votre patron refuse.

Vous vous dites:

- A) J'ai certainement fait une bêtise dans mon boulot.
- B) Mais il se fout de moi, ma parole!
- C) Il faut qu'on discute.

Ensuite

- A) Vous êtes furieux, mais vous ne parlez plus de ces deux jours de congé.
- B) Vous allez le trouver: « Vous me devez ces congés! Ça fait un mois que je travaille comme un fou
- C) Vous demandez à être reçu et vous exprimez aussi calmement que possible votre mécontentement.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Inutile de réclamer ou de protester.
- B) Les autres n'ont pas à s'opposer à vos besoins, c'est inadmissible.
- C) Ça fait du bien d'exprimer son désaccord. Même face à un supérieur.

Situation n° 9 : Dans la rue, un jeune homme vous donne un violent coup d'épaule. Apparemment, il l'a fait exprès.

Vous vous dites:

- A) Ecrase-toi.
- B) Qu'est-ce que c'est que ce jeune abruti?
- C) Il y a des gens qui ont besoin de provoquer.

Ensuite

- A) Vous baissez les yeux.
- B) Vous l'insultez.
- C) Vous lui faites remarquer calmement qu'il tous a bousculé et vous poursuivez votre chemin.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Mieux vaut se taire: on évite les ennuis.
- B) Les jeunes, il faut leur montrer le droit chemin.
- C) Quelle importance... Cela ne remet pas en cause votre valeur personnelle.

MON TYPE DE COMPORTEMENT

Situation n° 10 : Votre conjoint vient, une fois de plus, d'accepter d'aller déjeuner chez ses parents ce dimanche. Il ne vous a pas consulté.

Vous vous dites:

- A) Moi, je ne compte pas.
- B) Il l'a fait exprès: il savait que j'aurais refusé, s'il m'en avait parlé.
- C) Il n'a pas osé dire non à ses parents.

Ensuite:

- A) Vous l'accompagnez au déjeuner en râlant.
- B) Vous refusez d'y aller avec lui.
- C) Vous l'accompagnez de bonne grâce et vous négociez de passer le prochain week-end en amoureux.

Cette situation confirme ce que vous avez toujours pensé:

- A) Ses parents sont plus importants que moi.
- B) Il y a des parents qui ne savent pas lâcher leurs enfants, même quand ceux-ci sont devenus adultes.
- C) L'amour n'est pas un monopole.

RESULTATS

Faites le compte

Total de réponses A:

Total de réponses B:

Total de réponses C:

Assez, pas assez ou trop?

- Votre total de réponses C est supérieur à 25 : vous n'avez aucun problème d'affirmation.
- Votre total de réponses C se situe entre 20 et 25 : vous présentez peut-être un léger manque d'affirmation.
- Votre total de réponses C se situe entre 15 et 20 : vous présentez un manque d'affirmation assez net.
- Votre total de réponses C est inférieur à 15 : vous souffrez d'un problème d'affirmation de soi important.

Plutôt passif ou plutôt agressif?

- Si votre total de réponses A est supérieur à 10, vous avez un comportement trop passif.
- Si votre total de réponses A se situe entre 5 et 10, vous avez tendance à être un peu trop passif.
- Si votre total de réponses A est inférieur à 5, vous n'avez pas de problème de passivité.
- Si votre total de réponses B est supérieur à 10, vous avez un comportement trop agressif.
- Si votre total de réponses B se situe entre 5 et 10, vous avez tendance à être un peu trop agressif.
- Si votre total de réponses B est inférieur à 5, vous n'avez aucun problème d'agressivité.



Les Espaluns III
3, rue Berthelot
83160 La valette du Var

T : 04 9 4 29 76 51 - F : 04 94 41 63 04

www.confore.com - www.recrut-live.com

Mon avenir entre mes mains