

Les croyances positives : êtes-vous du type A ou du type B ?

© Lionel Bellenger, Marie-Josée Couchaere,
Plus efficace et moins stressé, 2004.

Voici un test d'évaluation des profils type A ou type B. Il est constitué de 40 affirmations portant sur l'image de soi ou le degré de contrôle des événements.

Vous disposez pour chaque groupe de quatre affirmations d'un total de 10 points à répartir entre les affirmations. Vous devez faire la répartition des 10 points selon le poids et l'importance que vous accordez à chaque affirmation par rapport aux autres.

Vous pourrez ainsi mettre en évidence votre profil personnel.

1. Je me mets à l'exécution d'un nouveau travail avec beaucoup d'enthousiasme.	
2. Quand on manque de temps, on ne peut pas être efficace.	
3. Rares sont les limites incontournables.	
4. L'efficacité dépend des moyens dont on dispose.	
	TOTAL : /10
5. Je cherche régulièrement à acquérir de nouvelles méthodes pour être plus efficace.	
6. Je peux fournir une grosse quantité de travail en peu de temps.	
7. Les entretiens d'évaluation ne sont pas efficaces.	
8. Plus je vieillis, plus j'ai du mal à changer mes habitudes.	
	TOTAL : /10
9. Je me dépense souvent jusqu'au point d'être fatigué tout en pensant que ça en valait la peine.	
10. C'est impossible d'arriver à être bien organisé avec un entourage qui ne l'est pas.	
11. Je pense qu'il y a plusieurs méthodes de travail possibles pour traiter un problème.	
12. On perd son temps à lire les notes et les rapports.	
	TOTAL : /10

13. J'aime raconter les choses que j'ai réussies dans la vie.	
14. L'imagination créatrice n'est pas donnée à tout le monde.	
15. Pour réussir il faut avoir de la chance.	
16. Je suis prêt à braver le qu'en-dira-t-on si nécessaire.	
	TOTAL : /10
17. Je me sens entièrement libre de mes choix.	
18. C'est ce qu'on fait qui prouve ce qu'on veut vraiment.	
19. On ne peut pas éviter d'être dérangé par ses collaborateurs.	
20. Je suis capable de faire encore mieux dans bien des situations.	
	TOTAL : /10
21. Je suis très attentif à mon image.	
22. Dans les stages de formation je me prête volontiers aux exercices pratiques.	
23. Chacun est tributaire de ses dispositions personnelles.	
24. Il y a trop de réunions qui ne mènent à rien.	
	TOTAL : /10
25. C'est quand la situation est difficile que je suis le meilleur.	
26. Le téléphone est une source de dérangement.	
27. Je ne suis pas bon quand j'improvise.	
28. La portée d'un stage de formation est limitée par la réalité professionnelle.	
29. Ma vie et ma carrière dépendent entièrement de moi.	
30. Rares sont les gens qui respectent leurs engagements.	
31. J'ai me apporter une note personnelle à un travail routinier.	
32. Les obstacles sont pour moi des occasions de me dépasser.	
	TOTAL : /10
33. On ne peut pas grand-chose contre les imprévus.	
34. La spontanéité ça ne s'apprend pas.	
35. C'est difficile d'équilibrer vie professionnelle et vie personnelle ; on en sacrifie forcément une des deux.	
36. Quand j'échoue, je fais le point et j'en tire plus de courage encore pour la fois d'après.	
	TOTAL : /10

37. Je mets facilement en question les procédures que j'utilise habituellement.

38. De toute manière, on finit toujours par se faire avoir.

39. Dans bien des cas c'est en se préparant qu'on a de fortes chances de réussir.

40. À l'époque où on vit, on est condamné au surmenage.

TOTAL: /10

Reportez devant chaque numéro de question la note que vous lui avez attribuée. Puis, faites le total dans chaque colonne pour faire apparaître votre profil.

Image de soi		Contrôle de la réalité	
Positive	Négative	Positif	Négatif
1.	2.	3.	4.
5.	7.	9.	10.
6.	8.	11.	12.
13.	14.	17.	19.
16.	15.	18.	24.
20.	23.	25.	26.
21.	27.	29.	28.
22.	34.	32.	30.
31.	35.	36.	33.
37.	38.	39.	40.
Total	Total	Total	Total

Sur le diagramme qui suit, vous pouvez maintenant vous situer en rapprochant les totaux de chacune des rubriques :

TYPE A : image de soi positive + contrôle de la réalité positif

TYPE B : image de soi négative + contrôle de la réalité négatif

TYPE C : image de soi positive + contrôle de la réalité négatif

TYPE D : image de soi négative + contrôle de la réalité positif