

Mécanisme 1

Perfectionnisme

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- Je ne suis jamais totalement satisfait de mes résultats car ils restent toujours perfectibles.
- J'ai du mal à m'amuser tant que le travail n'est pas terminé.
- Face à quelqu'un qui réfléchit trop longtemps, je prends l'initiative et agis, c'est plus fort que moi.
- Je m'implique dans ce que je fais et je travaille dur, consciencieusement, avec sérieux, de manière ordonnée.
- Je peux me montrer critique et inflexible, et ai tendance à juger les autres, comme moi-même. J'ai d'ailleurs une petite voix intérieure qui critique en permanence. Du coup, je suis très sensible au jugement d'autrui, pouvant manifester un comportement très différent selon que je suis dans une situation dans laquelle on pourrait me juger ou non.
- En couple, je cherche à obtenir une relation aussi parfaite que possible et attends que mon partenaire se conforme à une image idéale. Mes propres imperfections m'angoissent et je suis en quête de l'action juste qui à chaque instant fera de moi le partenaire idéal.
- « Il faut » ou « on doit » sont des expressions que j'emploie fréquemment.
- Je suis souvent en colère contre moi-même.
- Je veux être quelqu'un de bien, de moral, de juste. Dans cette optique, je contrôle mes désirs et émotions, justifiant ma colère si par malheur elle s'exprime.
- Je manque de tolérance et ressens rapidement une forte colère intérieure si les autres n'agissent pas comme ils le devraient. Je tente de la contenir, mais elle s'exprime dans mes attitudes et mimiques (serrements de mâchoires, air exaspéré...).

Faites le compte de vos croix. Score 1 = ----- / 10

Mécanisme 2

Aide aux autres

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- Je suis serviable et chaleureux. Je veux aider les autres (aide directe, conseils, informations, utilisation de mon réseau relationnel) et souffre de rester seul et inactif.
- Je suis toujours disposé à aider ceux que je juge importants.
- Je suis fier de ce que je fais pour les autres et de n'avoir quant à moi pas besoin d'aide.
- Je suis de nature jalouse.
- Je prends plutôt mes décisions sur la base de mes émotions.
- Je sens parfois que mon indépendance est mise en cause par la nécessité d'aider les autres, ce qui m'énervé intérieurement.
- Je cherche à plaire et je sais flatter et m'adapter à chacun, pouvant même présenter une identité différente selon mes interlocuteurs.
- Je peux sans préavis cesser d'apporter mon aide à quelqu'un qui ne sait pas en profiter.
- Je trouve que les autres ne sont pas assez reconnaissants pour ce que je fais pour eux.
- Je ne cherche pas forcément l'avant de la scène et peux facilement jouer l'assistant de quelqu'un d'important.

Faites le compte de vos croix. Score 2 = ----- / 10

Mécanisme 3

Quête de victoire

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- J'aime gagner par-dessus tout. Je déteste l'idée de perdre.
- La connaissance des critères qui permettront aux autres d'évaluer si ce que j'accomplis sera considéré comme un succès est d'une très grande importance pour moi.
- J'ai toujours de multiples occupations, que je mène en parallèle. Très actif, j'ai toujours un objectif à atteindre.
- J'accepte très mal que le comportement d'un autre puisse mettre en danger mon succès.
- J'ai difficilement accès à mes sentiments. J'ai du mal à savoir qui je suis. Je m'identifie à ce que je produis et exprime les sentiments en phase avec mes projets.
- Jouant un rôle adapté en toutes circonstances, je suis le caméléon qui sait répondre à l'attendu de la situation.
- Je n'aime pas les trop longs projets, car ils comportent une composante de risque que je souhaite minimiser en toutes circonstances.
- Avec un partenaire de vie, c'est par le travail fourni pour le bien du couple que je montre mon amour.
- Je suis doué pour argumenter et convaincre. Séducteur, beau parleur, la première chose que je vends, c'est moi-même.
- J'apprécie que les autres partagent mon optimisme et mon implication.

Faites le compte de vos croix. Score 3 = ----- / 10

Mécanisme 4

Originalité

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- Ce que je vis est unique, vous ne pouvez pas me comprendre.
- Je veux des émotions intenses.
- Je suis sensible, sais faire preuve de compassion et d'une bonne capacité d'écoute.
- Mon humeur est très variable.
- Je repère immédiatement ce qui manque dans une situation pour que tout soit bien. Cela provoque chez moi une déception qui me donne envie de m'éloigner.
- Je ne peux pas vous faire comprendre ce que je ressens par des mots, c'est pourquoi j'utilise des symboles. Mais souvent, vous ne les comprenez pas.
- Mon imaginaire est plus riche que la triste réalité.
- J'aime ce qui est beau.
- La vie est une tragédie, c'est pour ça que je suis souvent mélancolique.
- En couple, ma perception de ce qui ne va pas chez l'autre me pousse parfois à l'attirer pour le repousser, pour ensuite l'attirer de nouveau dans un va-et-vient tragique.

Faites le compte de vos croix. Score 4 = ----- / 10

Mécanisme 5

Explication du monde

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- Je veux comprendre le monde en l'observant à distance.
- Mon temps et mon savoir sont précieux.
- J'aime planifier, structurer, prévoir tout ce que je fais.
- Mes émotions, parfois vécues en décalage, me font peur, et je m'efforce de les contrôler. Tout le monde devrait d'ailleurs faire de même.
- Je préserve mon jardin secret et déteste les tentatives d'intrusion.
- Seul, je ne m'ennuie jamais, j'ai tant de choses à faire dans ma tête !
- J'évite de trop en dire de crainte que la conversation ne finisse sur un sujet que je ne maîtrise pas assez. Alors je laisse parler les autres, et quand tout le monde a parlé, je sàis que je peux commencer mon exposé, clair et précis, et divulguer une partie de mon savoir (mais pas tout quand même, il faut qu'on sache que j'en ai encore sous le pied). J'ai aussi développé une grande capacité d'écoute, objective.
- Je sais manifester une tendresse non verbale.
- Il me faut parfois me retrouver seul pour recharger mes batteries et faire le point.
- Je cherche à en savoir un maximum. Je n'ai jamais assez d'informations pour prendre une décision.

Faites le compte de vos croix. Score 5 = ----- / 10

Mécanisme 6

Quête d'approbation

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- J'imagine toujours les problèmes potentiels.
- J'ai du mal à me rappeler de mes plaisirs et succès passés et peux même craindre le succès.
- Je suis anxieux et sceptique.
- J'ai du mal à me décider et peux changer d'avis en un instant. Je voudrais que mes décisions soient logiques. Dans l'incertitude, je vais chercher des conseils et des informations.
- Il y a deux catégories pour moi : ceux de mon groupe, envers lesquels je suis serviable et loyal et dont j'attends le même comportement en retour, et ceux en dehors du groupe, envers lesquels je suis méfiant. Si ces derniers sont porteurs d'une autorité, je peux même me montrer agressif à leur égard.
- Si je sais ce qu'on attend de moi, je me montre actif et efficace dans l'action, sinon, je peux avoir du mal à me lancer.
- Je suis en couple un partenaire loyal, bien au fait de ses devoirs, dans une perspective de relation sur le long terme. Pour établir la relation, il m'a fallu d'abord réussir à faire confiance à mon partenaire.
- Je respecte scrupuleusement les procédures et aime appartenir à un groupe bien structuré, à la loi duquel j'obéis.
- Je soutiens les vaincus, les opprimés, les persécutés.
- J'ai peur de tout ce qui est changement et remet en cause la stabilité. J'ai aussi peur des autres et de leurs intentions cachées. Si ma peur domine, je cherche à éviter le danger. Je me soumetts à l'autorité. Sinon, je peux aller au-devant du danger, parfois de façon kamikaze. Je m'oppose alors à l'autorité et rallie le camp des victimes de l'autorité abusive. Je peux alterner très rapidement ces deux états.

Faites le compte de vos croix. Score 6 = ----- / 10

Mécanisme 7

Optimisme

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- Je planifie en permanence mon avenir pour me garantir la possibilité de toujours pouvoir échapper aux moments pénibles et d'avoir en permanence du plaisir.
- Quand quelque chose est bon, plus il y en a, meilleur c'est.
- J'ai du mal à me restreindre à un partenaire fixe, attitude qui me ferme un univers de possibles. Si j'y parviens, je conserve souvent une tendance à « m'échapper » en cas de difficultés.
- J'adore établir des liens entre des sujets qui ne semblent pas liés entre eux, prenant plaisir à utiliser ma capacité de synthèse.
- Je déteste toutes les contraintes : règles, tâches routinières.
- Je cherche à maintenir un maximum d'options, ouvertes autant que possible, car choisir, c'est renoncer à ce qu'on ne choisit pas.
- Débordant d'idées, j'adore faire plusieurs choses en même temps.
- Je travaille sur un sujet donné tant que j'y trouve du plaisir, puis je passe à autre chose.
- J'aime partager mon plaisir avec les autres.
- Mon humour est parfois incisif, utilisant ce que je pense être ma supériorité mentale, inconscient parfois des réactions émotionnelles que je peux susciter.

Faites le compte de vos croix. Score 7 = ----- / 10

Mécanisme 8

Recherche de pouvoir

Cochez les cases correspondant à des comportements qui vous interpellent et faites la somme sur 10.

- J'aime commander, avoir du pouvoir. J'en use jusqu'à parfois contrôler les moindres détails.
- Les besoins et les émotions sont pour moi des signes de faiblesse, tant chez moi que chez l'autre.
- Je mène ma vie comme un combat pour la justice.
- Je suis un excellent organisateur.
- Je sais me décider très vite et agir en conséquence.
- Le monde tel que je le vois est en noir et blanc, bon ou mauvais, avec moi ou contre moi.
- L'énergie dont je déborde me rend intolérant à toute frustration, ce qui déclenche de très fortes colères, parfois violentes.
- Les règles sont faites pour être transgressées, tant les miennes que celles du monde.
- Les autres sont pour moi une menace potentielle. Je sais très vite repérer leurs points faibles pour les utiliser et prendre le pouvoir.
- Je ne suis pas vraiment diplomate et aime m'affirmer en disant NON souvent.

Faites le compte de vos croix. Score 8 = ----- / 10

