

Véronique J & Co

EGOGRAMME

Après avoir lu chacune des phrases, demandez-vous si, en ce qui vous concerne, elle est plutôt vraie. Si elle est plutôt vraie, faites une croix devant.

1. Il m'arrive de changer d'avis sur un sujet essentiel après m'être renseigné et documenté.
2. Dans un travail de groupe entrepris avec des collègues, je trouve indispensable que le travail soit exercé comme convenu et terminé dans les délais prévus.
3. Les erreurs des autres m'amuse et m'attendrissent.
4. Quand j'ai bien travaillé, j'essaie que mes supérieurs le sachent.
5. Je ne supporte pas qu'on me force à faire quelque chose.
6. Lorsque j'ai un coup dur, cela se voit tout de suite : je rougis ou les larmes me montent aux yeux et j'exprime ma déception.
7. J'aime la plaisanterie et quand j'ai envie de rire, je ris, même si c'est en plein boulot.
8. Les critiques qu'on me fait me mettent facilement en colère.
9. Dans un groupe de travail, plutôt que l'ambiance, ce sont les idées émises et les résultats obtenus qui m'intéressent avant tout .
10. J'aime prendre en charge moi-même les tâches ingrates au lieu de les proposer à quelqu'un d'autre.
11. Il est nécessaire que chacun respecte le règlement intérieur : toute vie en commun nécessite un minimum de discipline.
12. Je suis très sensible aux compliments et reproches que me font mes supérieurs.
13. Je suis prêt à faire un scandale si la direction fait une injustice.

Véronique J & Co

EGOGRAMME

14. S'il m'arrive d'enfreindre le règlement, je me sens très mal.
15. J'aime bien faire des cadeaux.
16. Pour organiser mon week-end, je tiens compte du travail d'abord, du plaisir ensuite.
17. J'aime discuter calmement pour le plaisir d'échanger des idées et mettre au clair mes propres idées.
18. Je méprise profondément ceux qui s'écrasent devant le chef et la direction.
19. Face à un problème, je me fie à la logique plus qu'à l'intuition.
20. J'aime remonter le moral aux collègues déprimés.
21. Je ne regarde pas un film passionnant tard le soir si une longue journée de travail m'attend le lendemain.
22. J'aime bien expliquer le travail à un collègue qui n'en a pas l'habitude.
23. J'en suis malade lorsque je vais être en retard au travail .
24. Lorsque je suis en retard ou que je sollicite une autorisation d'absence, je refuse de la justifier et d'en expliquer la raison .
25. Je suis curieux de nature et me passionne facilement pour toute nouveauté.
26. Je ne supporte pas ceux qui « trichent » (avec le travail, les horaires....)
27. Je supporte mal l'autorité et ressens comme une brimade tout règlement .
28. Je suis facilement à l'aise, même avec des inconnus.

Véronique J & Co

EGOGRAMME

29. Il faut bien « fayoter » de temps en temps si on veut avoir l'estime de ses chefs.
30. Je n'hésite pas à demander à quitter le travail avant l'heure si je suis mal fichu plutôt que de souffrir jusqu'à la fin de la journée.
31. J'adore les lieux de travail où il y a une bonne ambiance, même si c'est un peu bruyant.
32. J'aime bien remercier et montrer ma reconnaissance quand on m'accorde une autorisation.
33. Les médecins que j'admire le plus sont les « Médecins sans frontière ».
34. Quand on me contredit, j'examine les arguments de l'interlocuteur et suis prêt à revoir mes positions .
35. En général, je vois tout de suite le détail qui cloche.
36. Je n'admets pas qu'on ne tienne pas ses engagements.
37. Dans une discussion, il est exceptionnel que je me laisse aller à l'excitation ou à la colère.
38. Quand un chef donne une directive, je la suis sans problème : pour moi cela va de soi.
39. Il m'arrive courageusement de dire du mal de certains collègues avec d'autres collègues.
40. Dans un débat contradictoire, je ne me laisse pas influencer par la personnalité des interlocuteurs et ne prends en considération que la valeur de leurs idées.
41. La majorité de les collègues sont des gens chics : quand ils sont désagréables, c'est qu'ils ont des problèmes.
42. Je n'ai pas peur de risquer d'être blâmé par mes supérieurs si mon attitude fait évoluer les choses vers moins d'autoritarisme.

Véronique J & Co

EGOGRAMME

43. Avant de prendre une décision, je m'informe et pèse le pour et le contre.
44. C'est pour moi toujours un grand plaisir de me retrouver avec les copains devant le distributeur de boissons.
45. Je n'admets qu'un chef ne soit pas à l'heure au rendez-vous qu'il vous a fixé.
46. Je suis indigné lorsqu'un supérieur se permet des menaces contre un employé : je trouve cela infantilisant et révoltant.
47. Le combat de la famine dans le monde est la priorité de tous les combats.
48. Je suis facilement influencé par les supérieurs qui m'impressionnent.
49. Je n'hésite pas à me moquer ouvertement de ceux qui ne comprennent rien « à ce qu'on explique » ou qui « ne connaissent rien quand on discute ».
50. Je pense qu'en tant que subordonné il n'est pas convenable de prendre une initiative sans consulter un responsable.
51. Quand on me cherche, on me trouve !
52. Lorsqu'on organise un travail d'équipe, avoir la moins bonne part me donne une certaine satisfaction : il faut bien que cela tombe sur quelqu'un.
53. Mon humeur est constante même si je suis énervé par la situation.
54. Il faut être exigeant avec soi-même si l'on veut vraiment réussir.
55. Je n'hésite pas à montrer à tel ou telle que je les trouve sympathiques et les aime bien.
56. Quand il faut donner un coup de main, je suis toujours prêt.
57. Un employé accusé à tort doit toujours refuser de se plier aux sanctions décidées contre lui.

Véronique J & Co

EGOGRAMME

58. Je suis parfois cruel avec les gens que je n'aime pas.
59. J'ai soigneusement lu le règlement intérieur afin de n'avoir aucun ennui avec l'administration.
60. Lorsqu'on me donne des conseils, j'aime y réfléchir à deux fois et si possible les expérimenter par moi-même.

Véronique J & Co

EGOGRAMME

Pour construire votre égogramme :

1. Cochez si dessous les numéros des phrases devant lesquelles vous avez fait une croix.
2. Complétez le nombre de numéros cochés dans la colonne correspondante et coloriez à partir du bas autant de cases que de numéros cochés. Exemple vous avez coché cinq chiffres, vous noircissez cinq cases.
3. Faites de même pour les autres colonnes : vous obtenez **votre égogramme**

I	II	III	IV	V	VI
3-10-15-20-28	2-11-16-21-30	1-9-17-19-29	4-12-14-24-27	5-8-13-18-22	6-7-23-25-26
34-41-47-52-56	31-33-39-45-54	32-40-43-53-60	35-38-48-50-59	36-42-46-51-57	37-44-49-55-58
PARENT NOURRICIER	PARENT CRITIQUE	ADULTE	ENFANT ADAPTE	ENFANT REBELLE	ENFANT LIBRE