

INSTRUMENT D'AUTODIAGNOSTIC

Ce questionnement constitue une opportunité unique pour identifier votre façon habituelle de réagir à différentes situations de la vie et aussi pour préciser ce que vous estimez être un idéal pour vous, idéal qui vous «permettrait» de mieux profiter de ce que la vie vous présente.

Les détails ainsi que les objets de cet autodiagnostic sont volontairement passés sous silence pour éviter le plus possible de pollution des résultats par de quelconques associations que vous seriez tenter d'y faire.

Le seul indice que nous pouvons vous fournir est le suivant: «Riche des informations croisées qui seront extraites résultant de votre façon de compléter cet autodiagnostic, vous serez définitivement mieux équipé pour «BIEN VIVRE DANS LE CHANGEMENT».

PROCÉDURE

1. Sauvegardez ce fichier sur votre ordinateur, en inscrivant votre nom dans le titre que vous donnez au document.
2. Complétez cet autodiagnostic en répondant à toutes les cases et assurez-vous de sauvegarder vos données régulièrement.
3. Si vous ne complétez pas cet autodiagnostic en une seule fois, sauvegardez puis fermez le document: vos données seront conservées; vous n'aurez qu'à ouvrir le document ultérieurement et poursuivre où vous en êtes rendu(e). Si toutefois vous recevez un message pour «Enregistrer sous...» lorsque vous l'ouvrez à nouveau, gardez le même nom et remplacez seulement la version antérieure du
4. Lorsque l'autodiagnostic sera complètement rempli, cliquez sur le bouton orange à la fin du document où il est écrit « *Cliquez ici pour soumettre par courriel* » afin de le retourner automatiquement chez BUREFOR Inc. Si vous recevez ce message « *Au moins un champ obligatoire était vide. Remplissez les champs obligatoire avant de continuer.* », inscrivez les données manquantes et cliquez à nouveau sur le bouton orange.

Prénom et nom

Courriel

DIRECTIVES

Complétez cet exercice en répondant spontanément. L'utilité des informations recueillies dépendra de l'honnêteté et de la justesse avec lesquelles vous vous évaluez.

Commencez d'abord par estimer votre tendance ACTUELLE à agir, à réagir où à être tel que décrit dans l'énoncé en inscrivant dans la case appropriée le chiffre correspondant à votre situation.

Ensuite, dans la case adjacente, inscrivez le chiffre correspondant à ce que vous considérez être UN IDÉAL POUR VOUS.

Completez un énoncé avant de passer au suivant.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai PEU tendance à réagir ainsi.			J'ai MOYENNEMENT tendance à réagir ainsi.				J'ai FORTEMENT tendance à réagir ainsi.		

No	Énoncé	Actuel	Idéal pour moi
1	Je souhaite recevoir plus d'encouragement.		
2	Je suis créatif-ve.		
3	J'aime me fier aux mêmes vieilles habitudes pour éviter d'être trop stressé.		
4	Je m'inquiète du futur.		
5	J'identifie facilement les éléments importants dans une situation.		
6	J'assume mes responsabilités.		
7	Je suis confortable seulement en présence de mes amis et de mes connaissances intimes.		
8	J'ai peu de regrets de mon passé.		
9	J'ai des projets réalistes.		
10	Je suis flexible.		
11	J'ai peur de faire rire de moi.		
12	Je suis confiant que le travail que je remets soit accepté.		
13	J'encourage les innovateurs à proposer leurs idées.		
14	J'ai une attitude optimiste face à la vie.		
15	En commençant une activité, je précise la prochaine à accomplir.		
16	Je ressens rarement le besoin de me valider auprès de mon entourage avant de me lancer dans l'action.		
17	Je m'emballe facilement pour un projet.		
18	J'ai tendance à attendre des directives lorsque que des changements surviennent.		
19	J'ai tendance à réduire les standards pour me donner la chance de m'adapter.		
20	J'évalue correctement la durée exacte d'exécution d'un travail.		
21	Je m'adapte facilement aux exigences de la situation.		
22	Je souhaite avoir plus de contrôle sur ma vie.		
23	Ce que j'entreprends a souvent tendance à mal tourner.		
24	Je me concentre facilement sur ce que je fais.		
25	Je suis tolérant-e.		
26	J'ai peur de faire des discours en public.		
27	Je considère que les événements imprévus empêchent souvent mes progrès.		
28	Je sais ce que j'ai à faire, rarement je cherche quoi faire.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai PEU tendance à réagir ainsi.			J'ai MOYENNEMENT tendance à réagir ainsi.				J'ai FORTEMENT tendance à réagir ainsi.		

No	Énoncé	Actuel	Idéal pour moi
29	Je suis toujours prêt-e à passer à l'action.		
30	Je considère que les gens qui m'entourent ont tendance à attendre beaucoup trop de moi.		
31	Je fixe des délais et des échéances et j'y tiens.		
32	Je prends des risques.		
33	Je suis satisfait-e de mes réalisations.		
34	Je crée ma propre sécurité.		
35	Je découvre les raisons du changement.		
36	Je recherche sans cesse de nouveaux défis.		
37	Je ne crains pas d'être ridiculisé-e.		
38	Je reçois toujours la reconnaissance que je mérite.		
39	Je prépare des listes de ce que j'ai à faire.		
40	Je suis ouvert-e aux nouveautés.		
41	Je vais de l'avant, je n'attends pas les encouragements.		
42	Je mesure les efforts exigés par un changement.		
43	Je suis facilement embarrassé-e.		
44	Je reporte à plus tard les décisions à prendre.		
45	Je me prépare mentalement avant de commencer un projet.		
46	Je me fais traiter comme je le désire.		
47	Ce qui m'arrive dépend presque toujours de moi.		
48	J'ai confiance dans la réussite de ce que j'entreprends.		
49	Je fixe moi-même mes règles de conduite.		
50	Je considère que le comportement d'un adulte résulte généralement de ses propres choix.		
51	Je ne fonctionne pas bien quand je me sens inconfortable où je suis.		
52	Je me fixe régulièrement des objectifs.		
53	Je pose souvent la question «pourquoi».		
54	Je suis capable d'apprécier l'humour quand je suis concerné-e.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai PEU tendance à réagir ainsi.			J'ai MOYENNEMENT tendance à réagir ainsi.				J'ai FORTEMENT tendance à réagir ainsi.		

No	Énoncé	Actuel	Idéal pour moi
55	Je me sens souvent démuni lorsque des événements imprévus surviennent.		
56	J'essaie de simplifier ce que j'ai à faire.		
57	Je m'accepte tel que je suis.		
58	Je considère que les récompenses que je reçois sont presque toujours reliées à l'effort que je fournis pour accomplir une tâche.		
59	Je construis un plan d'action pour ce que j'ai à faire.		
60	J'ai de l'initiative.		
61	Je sais tirer profit de mes erreurs.		
62	Je fais «ma chance».		
63	Je souhaite être aussi heureux-se que les autres semblent l'être.		
64	Je dis ce qui ne va pas aussitôt que je m'en aperçois.		
65	Je me demande souvent: «Que se passerait-il si telle chose n'était pas faite?»		
66	Je me tracasse souvent inutilement.		
67	J'organise mon travail de manière à pouvoir me consacrer à la même tâche, pendant un certain temps, sans être dérangé-e.		
68	Je m'efforce de rendre les projets visibles.		
69	J'ai tendance devant un changement à m'appuyer sur mes forces en me référant aux habitudes que j'ai développées.		
70	Je considère être une erreur de croire que le hasard façonne ma vie.		
71	Je ne réussis pas bien dans les tests.		
72	J'accomplis des choses au lieu de critiquer.		
73	J'ai tendance à figer dans les situations de compétition.		
74	J'ai facilement tendance à me plaindre et à me lamenter.		
75	J'exclus de mon langage les absolus, tels: toujours, jamais, le meilleur, le pire, etc.		
76	J'ai tendance à me protéger de l'inconfort provoqué par un changement.		
77	J'ai tendance à me sentir victime des circonstances, désemparé, vulnérable.		
78	Je comprends facilement le raisonnement des gens qui m'évaluent.		
79	J'ai tendance à me plaindre des inconforts du changement.		
80	Je panique facilement devant l'inconnu.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai PEU tendance à réagir ainsi.			J'ai MOYENNEMENT tendance à réagir ainsi.				J'ai FORTEMENT tendance à réagir ainsi.		

No	Énoncé	Actuel	Idéal pour moi
81	Je recherche des récompenses pour les comportements favorables au changement.		
82	J'ai tendance à planifier mes réactions avant d'entreprendre des changements.		
83	Je manifeste de l'enthousiasme lorsqu'un changement survient.		
84	J'aime mieux conserver mes routines plutôt que d'effectuer des changements.		
85	Je manifeste mon appui à l'effort de changement.		
86	Je décèle facilement la dimension «noble» dans tout changement.		
87	Je m'affiche fièrement pour les changements que j'endosse.		
88	Je m'entoure de gens favorables au changement.		
89	J'ai facilement des réactions de colère, de frustration ou de désespoir face à des imprévus.		
90	Je porte beaucoup d'attention aux idées des nouveaux venus dans un projet.		
91	Je mesure les résultats d'un changement.		
92	Je montre ma détermination à réaliser un changement.		
93	Je manifeste ma ténacité face au changement.		
94	Je confronte les méthodes actuelles en misant sur la nouveauté que le changement propose.		
95	J'ai tendance à résister au changement par respect des traditions.		
96	J'implique mes proches collaborateurs dans la démarche du changement.		
97	J'ai tendance à ralentir devant un changement pour reprendre mon souffle.		
98	Je choisis moi-même mes valeurs.		
99	Je pose des gestes concrets face au changement.		
100	J'ai tendance à anticiper les problèmes susceptibles de se produire lors de changements.		
101	J'ai tendance à blâmer les autres pour ce que je n'aime pas.		
102	J'ai tendance à rester camper dans mes vieilles méthodes et stratégies éprouvées.		
103	J'ai tendance à me considérer incapable d'avoir une influence significative sur ce qui se passe.		
104	J'élimine facilement toute confusion que le changement peut apporter.		
105	Je suis stratégique dans mes démarches lors de l'implantation d'un changement.		
106	J'ai tendance à protéger les vieilles façons de faire.		
107	Je considère que la chance est un facteur important dans mes succès.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai PEU tendance à réagir ainsi.			J'ai MOYENNEMENT tendance à réagir ainsi.				J'ai FORTEMENT tendance à réagir ainsi.		

No	Énoncé	Actuel	Idéal pour moi
108	J'ai tendance à me placer dans une position sécurisante.		
109	Je laisse les traditions de côté.		
110	J'ai tendance à juger sévèrement les personnes qui osent mettre de l'avant des idées nouvelles.		
111	J'ai tendance à mal prendre les choses.		
112	J'ai tendance à ne rien brusquer devant un changement.		
113	Je procède rapidement dans le changement, je suis proactif.		
114	J'ai tendance à rechercher des coupables pour les problèmes qui surviennent à cause du changement.		
115	Je suis convaincu que ce qui m'arrive dépend des mes actions ou inactions.		
116	J'ai tendance à repousser la nouveauté.		
117	J'ai tendance à sous-estimer ma capacité.		
118	J'ai tendance à conserver mes acquis plutôt que de me lancer dans un changement.		
119	J'assume les conséquences de mes actions.		
120	Je respecte ma parole donnée.		

Envoyer le questionnaire

Si vous n'arrivez pas à envoyer le questionnaire à l'aide du bouton, sauvegardez puis envoyez-le par courriel à questionnaires@burefor.qc.ca