



QUESTIONNAIRE : SUIS-JE TIMIDE ? FEUILLE DE RESULTATS

Reportez dans le tableau ci-dessous vos réponses en entourant la lettre que vous avez sélectionnée pour chacune des vingt questions.

| N° des questions | STYLE 1 | STYLE 2 | STYLE 3 |
|-------------------------|---------|---------|---------|
| 1 | A | B | C |
| 2 | C | B | A |
| 3 | A | C | B |
| 4 | B | A | C |
| 5 | B | C | A |
| 6 | A | C | B |
| 7 | C | B | A |
| 8 | B | A | C |
| 9 | A | B | C |
| 10 | B | C | A |
| 11 | B | A | C |
| 12 | B | C | A |
| 13 | A | B | C |
| 14 | A | B | C |
| 15 | C | B | A |
| 16 | A | B | C |
| 17 | B | C | A |
| 18 | C | B | A |
| 19 | A | B | C |
| 20 | C | B | A |
| Total pour chaque style | | | |

En fonction des lettres entourées pour chacun des 3 styles, une dominante apparaît. Vous avez ci-dessous le descriptif de ces 3 styles. Vos scores dans les deux autres styles vous indiquent soit votre potentiel de progression soit votre potentiel de correction.

Important : Si votre score dans un style est inférieur à 9, il vous faut relativiser ce qui suit. Si le score est supérieur à 10, vous devriez bien vous reconnaître. Dans ce domaine il ne s'agit jamais de science exacte mais de profil général. Par contre, n'oubliez jamais que vous êtes le ou la mieux placé(e) pour disserter sur vous-même.

STYLE 1 : TIMIDE XXXL

La situation n'est vraiment pas terrible et incontestablement il y a boulot. Vous n'avez aucune confiance en vous, et les autres ne font, sans le savoir, que remuer le couteau dans la plaie. Vous avez le culte de l'échec, de la renonciation et par conséquent de la frustration. Le comble, c'est que vous savez tout cela. Régulièrement vous prenez de bonnes résolutions (« je vais faire ceci ou ne plus faire cela... ») mais vous restez simple velléitaire. Et pendant ce temps là, les mois et les trimestres s'écoulent pour votre plus grand déplaisir. Vous carburez à l'interdit alors qu'il faut vous mettre à la permission. Votre entourage doit sans doute vous dire tout cela, sauf ceux bien sûr que vos carences sécurisent (ceux-là, à l'occasion, cessez de les croire). Vous êtes persuadé(e) que quand on chasse le naturel, il revient au galop. Pensez une seconde que c'est terriblement faux. De plus, en étant constamment dans une tradition de soumission, vous vous forgez inconsciemment un potentiel de rébellion incontrôlée dont l'activation vous amènerait à une galère sans nom.

Allez voir sans plus tarder notre formule « LES RUPTURES DU SAMEDI » (document également dans la rubrique Cycle timidité). Jetez-vous à l'eau et contactez-nous. Ou faites autre chose mais ne restez pas inerte.

STYLE 2 : RÉSERVÉ

Si vous faites objectivement le bilan, la situation n'est pas si mal que ça. Vous n'êtes pas l'extraverti de service, mais vous arrivez à limiter la casse par rapport aux blocages qui persistent en vous. On pourrait vous qualifier de raisonnable, car vous recherchez une forme permanente de sécurité. Vous êtes sans doute un peu trop « cerveau gauche », mais en cercle restreint, quand vous vous sentez à l'aise il vous arrive d'étonner votre monde. Vous pêchez dans l'expression de vos sentiments. Par exemple, combien de fois avez-vous dit « je t'aime » durant le mois précédent ? A quand remonte votre dernière colère ? Comme vous avez une base comportementale et affective satisfaisante, il ne devrait pas être très compliqué de vous booster assez rapidement. Vous pouvez aisément gagner en initiative, en créativité, en communication et en expression. Un léger relooking par exemple, qu'en pensez-vous ? Nous avons des solutions pour vous, mais encore faut-il que vous en ayez l'envie.

Allez voir dans la rubrique, ce que nous proposons. Si cela vous plaît, contactez-nous ; à défaut, vous avez le temps car ce n'est pas urgent. Par contre, observez-vous et jugez-vous. Vous changerez peut-être illico quelques réactions ou jugements.

STYLE 3 : LA STAR

Comment vous appeler autrement ? Rien ne semble pouvoir vous résister, vous inventez dans la seconde la façon de vous sortir de toute difficulté, vous séduisez à tour de bras et vous vivez à cent à l'heure. Arrêtez de payer la taxe TV car vous n'avez jamais le temps de la regarder, si occupé(e) par vos activités et vos loisirs.

Vous devriez pourtant vous interroger sur cette frénésie à capter le regard des autres et à affirmer sans cesse votre autorité sur les événements et les choses. Votre frénésie de reconnaissance, ce pôle enfant exacerbé (en analyse transactionnelle) ne cachent-ils pas un doute profond sur vous-même ? Un bon exemple est de jauger votre véritable capacité d'écoute : Sans doute y a t il des progrès à faire dans ce domaine. Il est fort possible, de ce fait, que vous méconnaissiez mécaniquement les réalités des autres alors qu'ils ne le méritent pas (surtout dans le domaine affectif ou familial). Par contre, ne touchez surtout pas à cette qualité d'humour qui vous caractérise : C'est tellement délicieux. Vous êtes peut-être un peu trop cerveau droit ; donc faudra développer le gauche. Une activité mentale ou spirituelle vous apporterait de grandes satisfactions. Si vous pensez que c'est une bonne idée, contactez-nous, car nous avons précisément une solution pour vous. Si vous n'êtes pas convaincu(e), continuez tranquillement votre agréable chemin, mais au moins, tenez compte de nos conseils.

