

EGOGRAMME

Test egogramme		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer sans y arriver.		
2	Mes enfants m'appellent le plus souvent par mon prénom.		
3	Je fais ce qu'il faut pour ne pas passer inaperçu vis-à-vis de mon patron et faire connaître mes bons résultats.		
4	On me trouve parfois sans gêne.		
5	Certains me disent "un peu cabotin" et soucieux du "qu'en dira-t-on".		
6	J'ai plusieurs plans de carrière ; j'ai déjà commencé de réaliser certains et je compte bien les poursuivre en les adaptant selon les circonstances.		
7	Je prête facilement mes affaires, sans me préoccuper de savoir si on va me les rendre ou pas.		
8	J'ai l'habitude de prévoir et planifier mon travail professionnel et ma vie privée, ceci permet d'être plus décontracté et tranquille.		
9	Dans les discussions, quand on m'attaque sur mes idées, je ne m'excite pas et je suis même prêt à remettre en cause certains de mes points de vue.		
10	Mes parents m'ont élevé sévèrement et dans le respect des principes		
11	Je suis économe et je mets de l'argent de côté en cas de difficultés ou de maladie.		
12	Je souffre facilement des critiques que les autres me font sur mes façons d'agir.		
13	J'aime le travail bien fait, précis et réalisé dans les délais voulus.		
14	Je ne crains pas de dire aux autres ce que je pense : la sincérité est fondamentale dans les relations humaines.		
15	J'aime beaucoup mon conjoint et mes enfants : la vie de famille a une place importante dans ma vie.		
16	Je garde pour moi les travaux plus difficiles ou ingrats.		
17	Je conduis assez vite dès que j'en ai la possibilité car j'aime la vitesse.		
18	On me trouve chaleureux et bruyant.		
19	J'ai tendance à me mettre en colère et à être impatient plus souvent que je ne le voudrais.		
20	J'ai du mal à économiser et je vis plutôt au-dessus de mes moyens.		
21	Si je réfléchis à ma vie passée, je vois que j'ai changé plusieurs fois d'idées et de points de vue sur des problèmes pourtant fondamentaux.		
22	J'arrive à bien coopérer avec mon patron, sans pour autant être complètement d'accord avec lui sur bien des points.		
23	Contrairement à beaucoup des enfants de mon âge, mes parents m'ont encouragé à penser par moi-même.		
24	Dans le travail, les systèmes de valeurs et les sentiments ont plus d'importance que d'aucuns ne le croient.		
25	Je ne crois pas beaucoup aux recettes et aux méthodes ; je préfère expérimenter par moi-même.		
26	J'ai de nombreuses activités en dehors de travail, il me semble que je m'ennuie moins que la plupart des gens.		
27	J'ai une vie de famille heureuse ; j'ai construit et je continue de construire des relations positives avec mon conjoint et mes enfants.		
28	Commander me fait peur et je n'aime pas prendre des responsabilités.		
29	En dehors de ma spécialité, je ne me sens ni le droit, ni la capacité de juger et je m'en remets aux spécialistes.		
30	Il est dommage que certaines traditions de politesse et de bienséance se perdent.		
31	Il faut envisager tous les choix possibles avant de prendre une décision.		
32	Quand je sens qu'on veut faire pression sur moi, je vois rouge.		
33	En tout, il faut savoir garder le bon et juste équilibre.		
34	Il m'arrive de faire des signes (lumière, klaxon, geste) aux automobilistes qui ne respectent pas le code de la route.		
35	En éducation, il est primordial d'avoir des relations de confiance avec ses enfants.		
36	Le combat pour les plus déshérités est la plus grande affaire de notre époque.		
37	Il faut changer la vie et lutter pour une société plus juste et plus égalitaire.		
38	Je n'attends pas grand chose des hommes politiques et je n'ai pas beaucoup d'illusion sur leur capacité à changer notre société.		

EGOGRAMME

		Plutôt vrai	plutôt faux
39	Je pense qu'il est préférable de considérer a priori les gens comme intelligents et honnêtes, même si cela n'est pas tout à fait vrai.		
40	Quoiqu'on dise, les enfants ont besoin de nous beaucoup plus longtemps qu'il n'y paraît et il faut être prêt.		
41	Je trouve utile de remettre en cause, de temps à autres, mes conceptions en les mettant à l'épreuve de la réalité et en expérimentant de nouvelles façons de faire.		
42	L'expérience est ce qu'il ne faut pas suivre		
43	Je ne me mets jamais en colère et mon humeur est constante, même si je suis énervé par la situation.		
44	Il n'y a pas de raison de manifester une pudeur qui n'est plus de mise sur les problèmes de sexualité.		
45	Je ne crains pas le silence avec un interlocuteur ou un groupe, au contraire, cela aide la réflexion et la communication.		
46	Diriger, c'est faire donner le maximum du potentiel de chacun .		
47	Certains me trouvent un peu trop diplomate, sinon intrigant. Mais on est bien obligé si on veut arriver.		
48	Face à une décision difficile, je suis mon devoir.		
49	Il est normal de se sacrifier pour le bonheur de ses enfants.		
50	J'ai eu, dans ma vie, des rencontres décisives avec des personnes qui ont eu une grande influence sur moi.		
51	Je me souviens encore de hontes subies dans l'enfance, en famille ou à l'école		
52	Il m'arrive encore trop souvent de continuer à suivre certains principes alors que je doute de plus en plus de leur valeur ; mais j'ai été élevé comme ça je n'y peux rien.		
53	Je préfère demander l'avis à des personnes de confiance avant de décider.		
54	J'aime les contacts avec les étrangers et je me sens à l'aise avec des gens différents de moi.		
55	Je travaille rarement en solitaire : je consulte, je m'informe, je confronte. Je suis un homme de contact, plutôt qu'un homme de bureau.		
56	Mon entourage me trouve un peu froid et distant		
57	Je me sens à l'aise, tranquille et bien dans ma peau.		
58	Je manifeste souvent une certaine indépendance d'esprit qui étonne parfois les gens.		
59	Je suis plutôt généreux. J'aime bien faire des cadeaux, mais souvent je dépense trop.		
60	J'aime remercier et montrer ma reconnaissance.		
61	J'essaie de donner à mes enfants l'affection que je n'ai pas reçue.		
62	J'ai eu une enfance heureuse, avec des parents très chaleureux.		
63	J'attends toujours la dernière minute pour faire un travail et j'ai tendance à remettre à plus tard ce qui ne m'intéresse pas.		
64	J'aime bien manger et boire, et trop souvent je dépasse la mesure raisonnable		
65	Je suis impatient avec les personnes qui ne me comprennent pas bien tout de suite.		
66	Je pense qu'il est important d'être estimé de son entourage et je m'y emploie plus efficacement que la moyenne des gens.		
67	Je suis débrouillard et me tire bien des situations même épineuses.		
68	Je connais beaucoup de gens et je suis en général mieux renseigné et informé que d'autres.		
69	L'effort et le dépassement de soi procurent les plus grandes joies dans la vie.		
70	Je me suis opposé fortement à ma famille.		
71	J'ai un excellent contrôle de moi-même et je suis plutôt un animal à sang froid		
72	Les gens ne sont pas égoïstes. Les désaccords viennent la plupart du temps de divergence d'intérêts également légitimes.		
73	J'essaie de m'informer et d'accumuler les faits indiscutables quand je dois trancher un cas épineux.		
74	Je suis à l'aise avec tout le monde, même avec des inconnus.		
75	Durant ma vie, il m'est arrivé plusieurs fois de changer d'avis sur des points essentiels, après m'être documenté et renseigné.		
76	Mes parents étaient ouverts et rencontraient beaucoup de gens différents : très jeunes, j'ai entendu beaucoup d'opinions variées.		

EGOGRAMME

	Plutôt vrai	Plutôt faux
77	Il ne m'arrive pratiquement jamais de rougir	
78	Je suis très indulgent pour les erreurs des autres.	
79	Quand un collègue de travail me demande des informations, je n'hésite pas à les lui donner, même si nous sommes en compétition.	
80	Je souhaite pouvoir aider les jeunes à s'épanouir et être heureux.	
81	J'aime bien expliquer, faire comprendre et faire découvrir,	
82	Quand on me critique, je réponds aussi sec.	
83	Je relève facilement le détail qui cloche.	
84	J'arrive assez bien à prévoir ce qui va arriver quand je commence une action ; j'ai au moins plusieurs solutions possibles en tête.	
85	On me trouve en général assez conciliant et tolérant dans la vie quotidienne de travail.	
86	Je suis un bon négociateur et j'ai déjà été plusieurs fois amené à régler efficacement des problèmes difficiles de relations entre personnes.	
87	Mes parents m'ont laissé très jeune décider par moi-même de mes lectures et de mes sorties	
88	Je donne facilement un coup de main à mes collaborateurs même si je n'ai pas trop de temps	
89	J'aime reconforter quelqu'un qui s'en sort mal.	
90	Il ne faut pas laisser les enfants regarder n'importe quoi à la télévision	
91	Je conseille mes enfants car je crains qu'ils ne rencontrent des difficultés.	
92	Il faut savoir se dévouer pour des causes justes, c'est ce qui donne un sens à la vie.	
93	J'étais très sage et très discipliné à l'école.	
94	J'ai du mal à me décider : je me sens souvent partagé entre des points de vue contraires.	
95	J'aime les gens discrets et modestes : l'humilité est une qualité essentielle.	
96	Je suis plutôt soumis et obéissant.	
97	Je suis un peu "roublard" ; on me dit malin et habile en affaires.	
98	J'aime la compétition et j'arrive en général mieux que les autres à m'en sortir.	
99	On dit souvent de moi "Méfie-toi, avec lui, tu vas te faire avoir".	
100	J'ai beaucoup d'amis et nous nous voyons souvent pour de grandes parties de rire.	
101	Je sais dire le mot qui détend l'atmosphère et met la bonne ambiance	
102	Les activités physiques (marche, tennis, natation, jardinage,,,) me plaisent beaucoup et me mettent en pleine forme.	
103	Si on me frustre de quelque chose, je suis furieux et ça s'entend !	
104	J'aime le jeu et la plaisanterie	
105	Je suis en général à l'heure à mes rendez-vous et aux réunions et j'évite de faire attendre les gens qui viennent me voir.	
106	La vie en commun suppose un minimum de discipline qu'il convient de respecter	
107	Je me sens libre dans mes choix et mes initiatives.	
108	Dans un partage, j'accepte facilement la moins bonne part.	
109	J'ai facilement l'impression que je n'ai pas de chance.	
110	J'équilibre bien mon temps entre le travail et les loisirs : les deux m'intéressent	
111	Je profite parfois des dîners ou des rencontres de vacances pour faire des affaires ou me documenter pour mon travail.	
112	J'ai tendance à trouver que les autres sont mieux que moi.	
113	Le vin et le tabac font beaucoup de mal ; il faudrait organiser plus systématiquement la lutte.	
114	Il est regrettable et inquiétant pour l'avenir que les valeurs morales soient de plus en plus abandonnées.	
115	Nous ne profitons jamais assez de l'expérience de nos aînés.	
116	Voir la faiblesse ou l'indécision m'irrite.	
117	En général, je suis plutôt allergique à l'autorité.	
118	J'aime m'entendre bien avec tout le monde.	
119	Je suis exigeant pour moi et pour les autres.	

EGOGRAMME

		plutôt vrai	plutôt faux
120	Je suis plutôt un logicien qu'un intuitif, ce qui me facilite l'analyse minutieuse des problèmes pour dégager les synthèses utiles.		
121	Je supporte mal les gens soumis.		
122	J'ai l'esprit très curieux, je me passionne facilement		
123	Je cherche un peu trop la facilité.		
124	Je suis facilement cynique.		
125	Les gens ne reconnaissent pas assez que pour vivre en société, il faut un minimum de discipline et de respect des règles.		
126	Je conduis plutôt tranquillement et on me double plus souvent que je ne double les autres.		
127	Il n'est pas possible de vivre tranquille alors que les 3/4 du monde ont faim.		
128	Dans ma famille, on n'avait pas tellement le droit d'étaler ses émotions ; il fallait être réservé et poli.		
129	J'ai tendance à prendre en main les choses et à maîtriser les situations.		
130	On devrait être plus sévère pour les excès de vitesse en voitures.		
131	Il m'arrive facilement de couper la parole de mon interlocuteur.		
132	Je suis facilement égoïste.		
133	Trop peu de capitaux sont allés pour la recherche pour le cancer.		
134	Je suis ordonné et méticuleux.		
135	Je suis fidèle aux gens, quoiqu'il arrive.		
136	J'ai beaucoup le sens des responsabilités.		
137	J'ai profondément le sentiment qu'il y a des valeurs à préserver.		
138	J'ai plutôt tendance à être bon.		
139	Quand on me demande un effort, j'accepte.		
140	Quand on voit comment les chefs en tout genre commandent, on ne s'étonne plus qu'il y ait des problèmes.		

Reprenez maintenant les numéros des propositions où vous avez répondu "plutôt vrai" et cochez-les dans les grilles qui suivent (cherchez-les parmi les cinq grilles et mettez une croix dans la case qui correspond au numéro). Chaque croix comptera un point. Faites votre total par grille, selon les indications.

EGOGRAMME

Mettez un point pour chaque réponse "plutôt vrai" et 0 pour la réponse "plutôt faux"

Parent Nourricier			
Conseil		Sauveur	
2		7	
15		16	
35		40	
36		49	
37		59	
61		78	
79		88	
80		89	
81		91	
126		108	
127		138	
conseil	.../11	sauveur	/11
		Pnr	/22

Normatif			
Protecteur		Persécuteur	
13		10	
38		14	
48		30	
69		31	
92		34	
113		83	
119		90	
125		114	
129		115	
134		116	
136		128	
137		131	
Total	/12		/12
		total	/24

ADULTE

6		58	
8		67	
9		68	
21		71	
22		72	
23		73	
24		74	
25		75	
26		76	
27		77	
33		84	
39		85	
41		86	
42		87	
43		98	
44		99	
45		105	
46		106	
54		111	
55		120	
56		130	
57		133	
		Total	/44

EGOGRAMME

ENFANT

Libre		
18	1	
62	4	
63	17	
100	19	
101	20	
102	64	
103	65	
104	123	
107	124	
122	132	
Total	E. Libre	/20

Adapté			
3	5	32	
11	12	70	
50	28	82	
53	29	117	
60	47	121	
66	51	140	
95	52	rebelle	/6
97	93	Total	/30
110	94		
118	96		
135	109		
139	112		
modèle	/12	soumis	/12

Dans chaque colonne verticale, hachurez jusqu'au niveau correspondant à vos résultats au test précédent dépouillé selon les grilles. L'histogramme ainsi réalisé reflète le niveau d'activation des cinq grandes tendances de votre personne.

