

Questionnaire Jeux psychologiques

Notez-vous le plus spontanément sur les propositions suivantes entre 0 (cela ne me correspond pas) et 10 (cela me correspond complètement).

Propositions	Note / 10
1. Vous aimez particulièrement rendre service.	
2. Quand vous tenez à ce qu'une chose soit bien faite, vous trouvez important de vérifier souvent qu'elle soit conforme à vos attentes.	
3. Vous êtes fidèles aux gens même s'ils ne le méritent pas toujours.	
4. Vous voyez rapidement ce qui ne va pas et vous n'hésitez pas à le faire remarquer à la personne concernée.	
5. On dit souvent de vous que vous êtes trop bon(ne).	
6. Quand vous voyez deux personnes se disputer, vous vous sentez porté(e) à intervenir pour arranger les choses.	
7. Vous êtes plutôt du genre discret(e) et calme.	
8. Vous évitez les conflits car ils vous mettent très mal à l'aise.	
9. Vous aimez faire des cadeaux au point de parfois dépenser trop pour cela.	
10. Vous pensez que sans une forme de contrainte, la plupart des gens de feraient pas correctement leur travail.	
11. Les gens ont souvent tendance à abuser de votre gentillesse.	
12. Vous vous retrouvez facilement à remonter le moral des autres.	
13. Dans la mesure du possible vous préférez passer inaperçu(e).	
14. Vous pensez avoir plus de sens des responsabilités que la plupart des gens.	
15. Il vous est difficile de dire franchement « non » à quelqu'un.	
16. Si quelqu'un a du mal à faire son travail, vous vous proposez spontanément pour l'aider.	
17. Vous préférez être obéi(e) plutôt qu'être aimé(e).	
18. Vous êtes facilement blessé(e) par les critiques.	
19. Vous vous sentez plus facilement attiré(e) par les personnes qui semblent avoir besoin d'aide.	
20. Vous n'aimez pas vous faire marcher sur les pieds et vous le faites savoir.	
21. Vous avez tendance à garder pour vous les tâches les plus pénibles.	
22. Il vous est déjà arrivé plusieurs fois de dire à propos de quelqu'un « après tout ce que j'ai fait pour lui/elle, voilà tout le merci que je reçois ! ».	
23. Vous donnez facilement des ordres.	
24. Vous aimez transmettre ce que vous savez.	
25. Il vous arrive de vous mettre en colère quand les choses ne vont pas comme vous le voudriez.	
26. Vous prêtez facilement vos affaires si vous voyez que quelqu'un en a besoin.	
27. L'opinion que les gens ont sur vous est très importante pour votre bien-être.	
28. Vous n'hésitez pas à dire aux gens ce que vous pensez d'eux.	
29. Vous pensez qu'il est important de s'intéresser aux plus défavorisés et ça vous plairait de participer à des campagnes caritatives.	
30. Vous maniez facilement l'ironie (même un peu blessante parfois) pour amuser la galerie ou pour inciter l'autre à changer de comportement.	

Dépouillement :

Additionner les points obtenus aux propositions 1 ; 6 ; 9 ; 12 ; 16 ; 19 ; 22 ; 24 ; 26 ; 29 pour obtenir votre score dans la colonne « sauveur ».

Additionner les points obtenus aux propositions 3 ; 5 ; 7 ; 8 ; 11 ; 13 ; 15 ; 18 ; 21 ; 27 pour obtenir votre score dans la colonne « victime ».

Additionner les points obtenus aux propositions 2 ; 4 ; 10 ; 14 ; 17 ; 20 ; 23 ; 25 ; 28 ; 30 pour obtenir votre score dans la colonne « persécuteur ».

Note	Persécuteur	Sauveur	Victime
100			
90			
80			
70			
60			
50			
40			
30			
20			
10			
0			

Vous avez ainsi une idée du rôle que vous avez tendance à jouer lorsque s'amorce un « jeu ».

Il ne tient qu'à vous, maintenant que vous en avez conscience, de ne pas y entrer ou de le désamorcer.

N'hésitez pas à relire les articles du blog sur les syndromes de sauveur, victime et persécuteur.