Questionnaire différentiel des résistances comportementales

Recherche et rectification de l'Ascendant — Version consultant

Présentation et consignes

Ce questionnaire explore les attitudes qui vous paraissent peu naturelles, difficiles à adopter ou contraires à votre manière habituelle d'être. Il ne cherche pas à déterminer ce que vous seriez incapable de faire. Aucune bonne ou mauvaise réponse n'est attendue.

Pour chaque question, cochez la proposition qui vous paraît la MOINS NATURELLE. Vous pouvez en cocher deux en cas d'égalité réelle, ou E si aucune ne convient. Répondez en pensant à votre première réaction intérieure, sans confondre ce que vous ressentez et ce que vous avez appris à faire.

I — L'affirmation personnelle

1. Lorsqu'une décision vous est imposée, quelle réaction vous serait la moins naturelle ?

☐ A. Exprimer immédiatement et fermement mon désaccord.
☐ B. Accepter la décision sans chercher à comprendre.
☐ C. Négocier longuement pour préserver une bonne entente.
☐ D. M'éloigner de la situation pour retrouver mon indépendance.
☐ E. Aucune de ces propositions

2. Parmi les comportements suivants, lequel vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Prendre spontanément la direction d'un groupe.
☐ B. Attendre que quelqu'un d'autre prenne une décision importante.
☐ C. Faire passer régulièrement les souhaits des autres avant les miens.
☐ D. Agir seul sans demander aucun avis.
☐ E. Aucune de ces propositions

3. Quelle situation vous semblerait la plus éloignée de votre manière d'être ?

☐ A. Devoir toujours prendre les initiatives.
☐ B. Ne jamais pouvoir décider personnellement.
☐ C. Devoir rechercher constamment l'approbation des autres.
☐ D. Devoir affronter ouvertement tous les désaccords.
☐ E. Aucune de ces propositions

II — Stabilité et changement

4. Quel mode de vie vous serait le plus difficile à accepter durablement ?

☐ A. Une existence très stable et prévisible.
☐ B. Une existence marquée par des changements fréquents.
☐ C. Une existence où il faudrait constamment improviser.

☐ D. Une existence organisée selon des règles immuables.

☐ E. Aucune de ces propositions

5. Laquelle de ces attitudes vous paraît la moins naturelle ?

☐ A. Modifier rapidement une habitude importante.

☐ B. Conserver longtemps une situation qui ne me satisfait plus.

☐ C. Prendre une décision sans disposer de repères suffisants.

☐ D. Refuser une possibilité nouvelle uniquement par prudence.

☐ E. Aucune de ces propositions

6. Face à un changement inattendu, quelle attitude vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Réagir immédiatement avec enthousiasme.

☐ B. Continuer comme si rien n'avait changé.

☐ C. Abandonner sans hésitation mes anciens projets.

☐ D. Attendre longtemps avant de prendre une initiative.

☐ E. Aucune de ces propositions

III — Communication et expression

7. Quelle manière de communiquer vous paraît la moins naturelle ?

☐ A. Dire immédiatement tout ce que je pense.

☐ B. Garder mes idées pour moi pendant une longue période.

☐ C. Parler abondamment sans avoir préparé mes propos.

☐ D. Exprimer mes sentiments sans chercher à les expliquer.

☐ E. Aucune de ces propositions

8. Dans une conversation, quel comportement vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Défendre longuement un point de vue personnel.

☐ B. Écouter sans intervenir ni poser de questions.

☐ C. Accepter une idée sans en examiner la cohérence.

☐ D. Parler librement de mes expériences intimes.

☐ E. Aucune de ces propositions

9. Quelle situation intellectuelle vous semblerait la plus difficile à vivre ?

☐ A. Ne pas pouvoir apprendre de nouvelles choses.

☐ B. Devoir examiner constamment de nouvelles informations.

☐ C. Être obligé de justifier chaque idée par un raisonnement précis.

☐ D. Ne jamais pouvoir approfondir les questions importantes.

☐ E. Aucune de ces propositions

IV — Sécurité affective et intimité

10. Quel comportement affectif vous paraît le moins naturel ?

☐ A. Exprimer immédiatement mes besoins émotionnels.

☐ B. Garder une grande distance avec les personnes que j'aime.
☐ C. Demander régulièrement à être rassuré.
☐ D. Accepter facilement qu'une relation importante devienne incertaine.
☐ E. Aucune de ces propositions

11. Dans votre vie privée, quelle situation vous serait la plus difficile ?

☐ A. Devoir toujours partager mes émotions.
☐ B. Ne jamais pouvoir parler de mes préoccupations personnelles.
☐ C. Dépendre fortement d'une autre personne pour me sentir en sécurité.
☐ D. Vivre sans relations affectives durables.
☐ E. Aucune de ces propositions

12. Quelle attitude vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Accueillir facilement quelqu'un dans mon intimité.
☐ B. Préserver constamment une distance émotionnelle.
☐ C. Exprimer ouvertement ma vulnérabilité.
☐ D. Renoncer à mes habitudes personnelles pour m'adapter à un proche.
☐ E. Aucune de ces propositions

V — Reconnaissance et créativité

13. Quelle situation vous semblerait la moins naturelle ?

☐ A. Être régulièrement au centre de l'attention.
☐ B. Ne jamais recevoir de reconnaissance pour mes réalisations.
☐ C. Présenter publiquement une création personnelle.
☐ D. Consacrer beaucoup de temps à une activité sans pouvoir y exprimer ma personnalité.
☐ E. Aucune de ces propositions

14. Quel comportement vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Montrer spontanément mon enthousiasme.
☐ B. Accepter des compliments sans me sentir embarrassé.
☐ C. Défendre une réalisation personnelle devant des critiques.
☐ D. Renoncer à exprimer mes goûts et mes préférences.
☐ E. Aucune de ces propositions

15. Parmi ces modes d'expression, lequel vous correspond le moins ?

☐ A. Créer librement sans objectif précis.
☐ B. Chercher à être reconnu pour ce que je réalise.
☐ C. Me consacrer à des activités simplement pour le plaisir.
☐ D. Présenter ouvertement aux autres ce qui me passionne.
☐ E. Aucune de ces propositions

VI — Précision, organisation et perfectionnement

16. Quelle manière de travailler vous serait la plus difficile ?

- ☐ A. Agir sans préparation ni organisation.
- ☐ B. Vérifier systématiquement chaque détail.
- ☐ C. Suivre une méthode extrêmement rigoureuse.
- ☐ D. Accepter un résultat approximatif sans chercher à l'améliorer.
- ☐ E. Aucune de ces propositions

17. Quelle attitude vous paraît la moins naturelle ?

- ☐ A. Repérer spontanément les imperfections.
- ☐ B. Laisser volontairement une tâche inachevée.
- ☐ C. Accepter qu'une erreur demeure sans correction.
- ☐ D. Consacrer beaucoup de temps à une activité répétitive.
- ☐ E. Aucune de ces propositions

18. Quel environnement de travail vous demanderait le plus d'efforts d'adaptation ?

- ☐ A. Un environnement sans règles précises.
- ☐ B. Un environnement excessivement organisé.
- ☐ C. Un environnement où les tâches changent constamment.
- ☐ D. Un environnement dans lequel aucune initiative personnelle n'est possible.
- ☐ E. Aucune de ces propositions

VII — Relations et conciliation

19. Dans une relation, quel comportement vous semble le moins naturel ?

- ☐ A. Faire des concessions pour préserver l'entente.
- ☐ B. Exprimer directement mon opposition.
- ☐ C. Prendre une décision importante sans consulter l'autre.
- ☐ D. Accepter durablement un désaccord sans chercher à le résoudre.
- ☐ E. Aucune de ces propositions

20. Quelle situation relationnelle vous demanderait le plus d'efforts ?

- ☐ A. Rechercher continuellement des compromis.
- ☐ B. Affronter régulièrement des discussions conflictuelles.
- ☐ C. Vivre une relation où chacun garde une grande indépendance.
- ☐ D. Partager presque toutes les décisions personnelles.
- ☐ E. Aucune de ces propositions

21. Laquelle de ces attitudes vous paraît la plus éloignée de votre fonctionnement habituel ?

- ☐ A. Chercher spontanément à rapprocher deux personnes en désaccord.
- ☐ B. Défendre mon point de vue sans tenir compte de la réaction d'autrui.
- ☐ C. Accepter une relation très fusionnelle.
- ☐ D. Préserver une relation malgré des désaccords répétés.

☐ E. Aucune de ces propositions

VIII — Confiance, contrôle et profondeur

22. Quelle attitude vous paraît la moins naturelle ?

☐ A. Accorder rapidement une confiance profonde.
☐ B. Chercher à comprendre les intentions cachées d'autrui.
☐ C. Abandonner facilement le contrôle d'une situation importante.
☐ D. Revenir longuement sur une expérience émotionnellement marquante.
☐ E. Aucune de ces propositions

23. Lorsqu'une relation traverse une difficulté, quelle réaction vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Oublier rapidement ce qui s'est passé.
☐ B. Rechercher les causes profondes du conflit.
☐ C. Parler ouvertement de mes sentiments les plus intimes.
☐ D. Accepter de ne jamais comprendre entièrement les motivations de l'autre.
☐ E. Aucune de ces propositions

24. Quelle situation vous semblerait la plus difficile à vivre durablement ?

☐ A. Ne jamais pouvoir approfondir les relations.
☐ B. Devoir partager toutes mes préoccupations personnelles.
☐ C. Ne disposer d'aucune possibilité d'influencer les décisions qui me concernent.
☐ D. Devoir remettre régulièrement en question mes convictions les plus profondes.
☐ E. Aucune de ces propositions

IX — Convictions, liberté et recherche de sens

25. Quelle situation intellectuelle vous serait la plus difficile ?

☐ A. Vivre sans chercher à comprendre le sens de l'existence.
☐ B. Devoir constamment remettre en question mes convictions.
☐ C. Me conformer durablement à une vision du monde imposée.
☐ D. Ne jamais pouvoir partager ou transmettre mes connaissances.
☐ E. Aucune de ces propositions

26. Quel comportement vous paraît le moins naturel ?

☐ A. Entreprendre quelque chose sans en connaître la finalité.
☐ B. Consacrer beaucoup de temps à une recherche théorique.
☐ C. Modifier mes convictions après une expérience nouvelle.
☐ D. Défendre publiquement une conviction personnelle.
☐ E. Aucune de ces propositions

27. Quel mode de vie vous semblerait le moins compatible avec votre personnalité ?

☐ A. Une existence sans découverte ni élargissement des horizons.
☐ B. Une existence dans laquelle il faudrait constamment explorer de nouvelles possibilités.

☐ C. Une existence organisée autour de convictions très strictes.
☐ D. Une existence sans orientation philosophique ou personnelle clairement définie.
☐ E. Aucune de ces propositions

X — Devoir, autorité et responsabilité

28. Quelle attitude vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Assumer durablement une responsabilité importante.
☐ B. Refuser une obligation que je considère comme injustifiée.
☐ C. Agir sans m'interroger sur les conséquences.
☐ D. Accepter de dépendre des décisions d'une autorité extérieure.
☐ E. Aucune de ces propositions

29. Quel comportement vous semble le moins naturel ?

☐ A. Respecter systématiquement les règles établies.
☐ B. Prendre des décisions sans rechercher une certaine sécurité.
☐ C. Accepter facilement une erreur personnelle.
☐ D. Renoncer à un objectif important parce que sa réalisation demande du temps.
☐ E. Aucune de ces propositions

30. Quelle situation vous semblerait la plus difficile ?

☐ A. Devoir toujours agir sous le regard d'une autorité.
☐ B. Être entièrement responsable des résultats obtenus.
☐ C. Ne jamais pouvoir organiser mes activités à l'avance.
☐ D. Vivre sans objectif durable ni responsabilités clairement définies.
☐ E. Aucune de ces propositions

XI — Indépendance et appartenance collective

31. Quelle attitude vous paraît la moins naturelle ?

☐ A. Adopter une opinion uniquement parce qu'elle est majoritaire.
☐ B. Travailler longtemps au sein d'un groupe.
☐ C. Modifier brusquement mon orientation personnelle.
☐ D. Défendre une idée originale devant des personnes qui la contestent.
☐ E. Aucune de ces propositions

32. Quel environnement social vous serait le plus difficile à supporter ?

☐ A. Un groupe exigeant une conformité importante.
☐ B. Un groupe sans règles ni organisation.
☐ C. Un groupe où chacun agit presque exclusivement pour soi.
☐ D. Un groupe où les décisions sont toujours prises collectivement.
☐ E. Aucune de ces propositions

33. Quel comportement vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Renoncer à une préférence personnelle pour soutenir un projet collectif.
☐ B. Travailler seul pendant une longue période.
☐ C. Accepter une manière de penser très différente de la mienne.
☐ D. Participer régulièrement à des activités collectives sans rôle particulier.
☐ E. Aucune de ces propositions

XII — Vie intérieure et rapport aux limites personnelles

34. Quelle situation vous semblerait la plus éloignée de vos besoins habituels ?

☐ A. Passer régulièrement du temps seul.
☐ B. Partager fréquemment mes expériences personnelles.
☐ C. Consacrer du temps à la réflexion ou à la contemplation.
☐ D. Vivre dans un environnement où je serais constamment sollicité.
☐ E. Aucune de ces propositions

35. Quelle attitude vous paraît la moins naturelle ?

☐ A. Accueillir les émotions des autres sans chercher immédiatement à agir.
☐ B. Prendre de la distance avec une personne en difficulté.
☐ C. Consacrer une activité importante à un idéal qui ne m'apporte aucun bénéfice personnel.
☐ D. Mettre des limites précises à mon engagement envers les autres.
☐ E. Aucune de ces propositions

36. Quel mode de fonctionnement vous demanderait le plus d'efforts ?

☐ A. Agir sans disposer de moments de réflexion intérieure.
☐ B. Accepter une situation sans chercher à lui donner un sens.
☐ C. Exprimer directement mes aspirations les plus intimes.
☐ D. Séparer strictement ma vie intérieure de mes activités quotidiennes.
☐ E. Aucune de ces propositions

XIII — Les cinq comportements les moins naturels

Parmi vos réponses précédentes, choisissez les cinq comportements les plus difficiles ou les plus étrangers à votre manière d'être. Indiquez le numéro de la question et la lettre choisie, puis expliquez brièvement pourquoi.

37. Question n° _____ Réponse : _____

Pourquoi ce comportement vous paraît-il peu naturel ?

_____

38. Question n° _____ Réponse : _____

Pourquoi ce comportement vous paraît-il peu naturel ?

_____

39. Question n° _____ Réponse : _____

Pourquoi ce comportement vous paraît-il peu naturel ?

_____

40. Question n° _____ Réponse : _____

Pourquoi ce comportement vous paraît-il peu naturel ?

_____

41. Question n° _____ Réponse : _____

Pourquoi ce comportement vous paraît-il peu naturel ?

_____

XIV — Comprendre les motifs de vos résistances

Pour chacun des cinq comportements retenus, indiquez la raison principale parmi celles ci-dessous :

A. Ce comportement ne correspond pas à mes besoins spontanés.

B. Je pourrais l'adopter, mais il me demanderait un effort important.

C. Ce comportement me paraît contraire à mes convictions ou à mes valeurs.

D. Certaines expériences passées m'ont conduit à éviter ce comportement.

E. Ce comportement ne m'est plus naturel aujourd'hui, mais il l'était autrefois.

F. Ce comportement m'était autrefois difficile, mais je l'ai progressivement appris.

G. Je ne sais pas précisément pourquoi il m'est difficile.

Comportement 1 : motif (A à G) : _____

Comportement 2 : motif (A à G) : _____

Comportement 3 : motif (A à G) : _____

Comportement 4 : motif (A à G) : _____

Comportement 5 : motif (A à G) : _____

XV — Évolution au cours de la vie

42. Lorsque vous étiez enfant, quels comportements vous paraissaient les plus difficiles à adopter ?

_____

_____

43. Pendant votre adolescence, quelles attitudes cherchiez-vous particulièrement à éviter ?

_____

_____

44. Quelles situations vous demandaient beaucoup d'efforts au début de votre vie adulte ?

_____

_____

45. Existe-t-il aujourd'hui des comportements que vous adoptez facilement, mais qui vous étaient autrefois très difficiles ?

_____

_____

46. À l'inverse, avez-vous abandonné certaines attitudes qui vous étaient auparavant spontanées ?

_____

_____

47. Quelles expériences vous ont le plus aidé à transformer votre manière de réagir ?

_____

_____

48. Existe-t-il une attitude que vous considérez comme profondément contraire à votre manière d'être, quelle que soit la période de votre vie ?

_____

_____

XVI — Trois exemples biographiques

49. Un comportement adopté malgré une forte résistance : décrivez une situation, votre âge, votre première réaction et ce que vous avez fait.

_____

_____

_____

_____

50. Un comportement que vous avez refusé d'adopter car il vous semblait contraire à vos besoins ou à vos valeurs.

_____

_____

_____

_____

51. Une réaction autrefois difficile que vous avez progressivement appris à adopter. Qu'est-ce qui a favorisé ce changement ?

_____

_____

_____

_____

Conclusion

Merci d'avoir consacré du temps à ce questionnaire. Vos réponses permettront d'approfondir certaines hypothèses dans le cadre de la recherche de votre heure de naissance. Elles ne permettent pas, à elles seules, de déterminer un Ascendant. Vous pouvez choisir de ne pas communiquer des informations personnelles que vous souhaitez préserver.