

QUIZZ

Possédez-vous une autorité naturelle ?



*je n'ai pas besoin de contrôler
ma colère,
j'ai besoin que les gens arrêtent
de m'énerver*



Dans un groupe, êtes-vous le leader ? Celui que l'on va suivre sans se poser de question ? Et si c'est le cas, maîtrisez-vous les curseurs qui vous positionne de personne ressource à Tyran ?

Ou alors peut-être n'arrivez-vous jamais à vous faire ni entendre, ni obéir et les gens ne vous respectent-ils pas vraiment ?

Il est très important de comprendre qui nous sommes pour trouver des solutions...

Rappelez-vous : qu'il s'agisse d'un corps trop tendu vers la réussite ou d'un corps malmené par la pression des autres, quelques exercices simplissimes vous feront progresser !

Si vous vous sentez concerné à 100% par les affirmations ci-dessous, vous cochez « complètement » et comptez 5 points. Moins cela vous parle, plus vous allez vers « pas du tout » et comptez 1 point... Se référer aux chiffres dans chaque case.

Possédez-vous une autorité naturelle ?

Vous êtes en train de débattre d'un sujet de société avec un groupe d'amis. Savez-vous faire entendre votre point de vue ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous donnez un ordre à votre enfant, le réalise-t-il sans rechigner plus d'une fois ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Quand vous proposez une stratégie à votre patron, la prend-il en considération ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous êtes dans la file d'attente d'un magasin, qq resquille, vous le regardez dans les yeux ; baisse-t-il le regard ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous êtes chez des amis. Leur chien un peu agressif vous accueille. Savez-vous le calmer ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous êtes en groupe de travail. Un problème épineux se pose... Sollicite-t-on facilement votre avis ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous rentrez dans un restaurant... Vous regarde-t-on ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Votre amoureux vous pose un lapin et vous préviens à la dernière minute... Prend-il des pincettes pour vous le dire ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous êtes en forêt avec votre famille et vous êtes perdus. Vos enfants vous font-ils confiance pour sortir de ce mauvais pas ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Un enfant est en pleine panique car il est en train de boire la tasse dans la piscine. Vous sautez et le prenez à bras le corps. Arrivez-vous à le calmer pour le sortir facilement ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous avez des yaourts périmés dans le frigo. Vos enfants n'en veulent pas. Vous leur expliquez l'importance des dates de péremption à une semaine près des produits laitiers. Acceptent-ils de les manger ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Lorsque vous étiez adolescent, un mouvement social perturba votre école. Avez-vous été sollicité pour participer au comité de grève ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Votre patron arrive avec une bonne nouvelle alors que vous êtes, en équipe, en train de plancher sur un projet. Son premier regard est-il pour vous et s'adresse-t-il à tout le monde en vous regardant plus que les autres ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous rapportez un appareil défectueux dans un magasin. Vous l'échange-t-on sans histoire et avec le sourire ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous êtes en conflit avec un ami qui vous a fait une crasse. Vous craint-il ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

Vous dînez en famille. Votre conjoint et vous donnez un ordre contradictoire à un enfant. Vous êtes celui/celle auquel l'enfant obéira plus naturellement ?

Pas du tout 1	Un peu 2	Moyen 3	Beaucoup 4	Complètement 5
---------------	----------	---------	------------	----------------

De 16 à 30 points

Vous manquez singulièrement de présence et on vous malmène ! La peur du conflit vous paralyse littéralement. Votre difficulté à vous imposer vous relègue trop souvent à la triste place du bouc émissaire. Dans quelque situation qu'il soit, vous êtes statique. La vie fonce autour de vous et vous percute parfois très violemment ; car la force centrifuge n'est pas de votre côté ! par peur des perturbations, vous choisissez trop souvent la solution la plus simple sur le moment, celle qui vous permet de ne pas « mouiller la chemise » et de ne rien changer à l'ordre établi des choses. Il vous faut agir !!! Cessez de faire l'autruche et tentez reprendre pied dans la réalité. Votre problème relève avant tout de la peur. Ressaisissez-vous ! Désinhibez-vous et RESPIREZ ! Ouvrez toutes vos cavités, libérez les autoroutes énergiques qui vous tiennent vivants et heureux de l'être... Prendre possession de l'espace qui est le vôtre, c'est déjà faire un pas vers l'indépendance... Chantez !!!

De 30 à 60 points

Ni trop autoritaire, ni trop conciliant, voilà un bel équilibre que vous avez su gagner à la force des bras... Vous avez manifestement du charisme et savez l'exploiter à bon escient. Il fait bon être près de vous, et on vous le dit ! Vous êtes le/la référent/e et, chose rare, vous exercez votre autorité dans la tolérance et le partage. Mais du coup, le côté négatif pour vous, c'est que trop souvent, c'est à vous qu'il incombe de trancher dans le lard des choses, et vos proches s'habituent à se laisser porter en douceur. Avec amour certes, mais avec constance et régularité et vous vous surprenez de plus en plus à être épuisée. Vous êtes pressonnée et votre énergie trop souvent en berne. Pour vous protéger et retrouver de la fluidité, lâcher un peu cette meute d'affamés qui vous suce le sang en douceur, et prenez du temps pour vous. RESPIREZ, CHANTEZ !

De 60 à 80 point

Il ne fait pas bon vous contrarier ! Certes vous prenez tout en main et très certainement, votre parcours est émaillé d'une belle réussite personnelle. « Personnelle » : voilà bien le mot qui fâche ! Quelle place laissez-vous à vos proches, vos amis, vos collaborateurs ? Les laissez-vous s'exprimer ? Vous soumettre des idées ? Leur donnez-vous parfois la possibilité de partager les décisions avec vous ? Non, bien sûr... Vous seul savez faire ! Vous portez tout le monde (même ceux qui n'en ont pas besoin et que vous maltraitez en les reléguant au statut de moutons !!!), vous travaillez plus que tous à tout, mais vous en aime-t-on plus pour autant ? Non, bien sûr ! Loin de vous admirer on vous critique, même si on reconnaît votre efficacité et que fondamentalement on se laisse lâchement porter par vous. On cède devant vous par peur du conflit, car vous devez être capable de colère ou de froideur inouïes. Tout en vous est tendu vers la compétition, la reconnaissance, le pouvoir. Votre corps est bloqué en position de combat et constamment aux aguets. Un joli petit cancer pourrait bien venir troubler vos certitudes, car à force de blocage, votre énergie vitale ne circule pas harmonieusement. Allez, soyez plus tolérant avec vous-même ! Votre pouvoir ne vous empêchera ni d'être malade, ni de mourir ! Lâchez du lest et partagez ! CHANTEZ, ECRIVEZ...

