

Volonté de changement

Questionnaire à choix multiples — 20 questions · 60 points



Nom : _____

Date : _____

Score : _____ / 60

Cochez pour chaque question la réponse qui correspond le mieux à votre comportement réel — non à celui que vous souhaiteriez avoir. Chaque réponse vaut de 0 à 3 points. Additionnez vos points, puis reportez-vous au barème en fin de document.

01 Face à une nouvelle méthode de travail qui m'est imposée, ma première réaction est...

- | | | | |
|---|------|---|------|
| ☐ A. Je cherche à conserver mon ancienne méthode | 0 pt | ☐ B. J'attends de voir ce que font les autres | 1 pt |
| ☐ C. Je teste, mais en gardant mes réserves | 2 pt | ☐ D. Je l'essaie tout de suite pour me faire un avis | 3 pt |

02 Quand un projet échoue, je considère que...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. C'est la preuve qu'il ne fallait pas changer | 0 pt | ☐ B. C'est la faute des circonstances | 1 pt |
| ☐ C. Il y a des leçons à en tirer, sans plus | 2 pt | ☐ D. C'est une donnée précieuse pour la tentative suivante | 3 pt |

03 Mon rapport à l'inconfort...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. Je l'évite autant que possible | 0 pt | ☐ B. Je le supporte quand je n'ai pas le choix | 1 pt |
| ☐ C. Je l'accepte s'il est limité dans le temps | 2 pt | ☐ D. Je le recherche : c'est le signe que je progresse | 3 pt |

04 Quand quelqu'un critique ma manière de faire...

- | | | | |
|--|------|--|------|
| ☐ A. Je me justifie immédiatement | 0 pt | ☐ B. Je le prends mal, puis j'oublie | 1 pt |
| ☐ C. J'écoute et je fais le tri | 2 pt | ☐ D. Je demande des exemples précis pour corriger | 3 pt |

05 Mes objectifs de changement sont...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. Inexistants pour le moment | 0 pt | ☐ B. Vaguement en tête | 1 pt |
| ☐ C. Écrits, mais sans échéance | 2 pt | ☐ D. Écrits, datés et mesurables | 3 pt |

06 Depuis six mois, j'ai modifié une habitude importante...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. Aucune | 0 pt | ☐ B. J'ai essayé, sans tenir | 1 pt |
| ☐ C. Une, partiellement | 2 pt | ☐ D. Une ou plusieurs, durablement | 3 pt |
-

07 Quand je dois apprendre une compétence nouvelle...

- | | | | |
|---|------|--|------|
| ☐ A. Je repousse indéfiniment | 0 pt | ☐ B. J'attends qu'on me propose une formation | 1 pt |
| ☐ C. Je m'y mets quand j'ai du temps | 2 pt | ☐ D. Je bloque un créneau dès cette semaine | 3 pt |
-

08 Ma zone de confort...

- | | | | |
|--|------|--|------|
| ☐ A. C'est ma force, je la protège | 0 pt | ☐ B. J'en sors très rarement | 1 pt |
| ☐ C. J'en sors pour les occasions importantes | 2 pt | ☐ D. J'en repousse volontairement les limites | 3 pt |
-

09 Face à l'incertitude d'un nouveau projet...

- | | | | |
|---|------|--|------|
| ☐ A. Je me bloque | 0 pt | ☐ B. J'exige toutes les garanties avant de bouger | 1 pt |
| ☐ C. J'avance prudemment | 2 pt | ☐ D. J'avance par petits essais et j'ajuste | 3 pt |
-

10 Ce qui me pousse à changer, c'est...

- | | | | |
|--|------|--|------|
| ☐ A. Rien, pour l'instant | 0 pt | ☐ B. Éviter une sanction ou une perte | 1 pt |
| ☐ C. La pression de mon entourage | 2 pt | ☐ D. Une vision personnelle claire | 3 pt |
-

11 Mon énergie face au changement...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. Je me sens épuisé rien qu'à l'idée | 0 pt | ☐ B. Elle dépend de mon humeur du jour | 1 pt |
| ☐ C. Elle est correcte | 2 pt | ☐ D. Elle est stable, je l'entretiens volontairement | 3 pt |
-

12 Quand je doute de ma capacité à réussir...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. J'abandonne | 0 pt | ☐ B. Je remets à plus tard | 1 pt |
| ☐ C. J'en parle à quelqu'un | 2 pt | ☐ D. Je découpe en une première action minuscule et je la fais | 3 pt |
-

13 Mon entourage professionnel...

- | | | | |
|---|------|---|------|
| ☐ A. Me décourage, et je le suis | 0 pt | ☐ B. Est indifférent à mes projets | 1 pt |
| ☐ C. Me soutient un peu | 2 pt | ☐ D. Est choisi : des personnes qui me tirent vers le haut | 3 pt |
-

14 Temps consacré chaque semaine à me développer...

- | | | | |
|---|------|--|------|
| ☐ A. Zéro | 0 pt | ☐ B. Moins d'une heure | 1 pt |
| ☐ C. Entre une et trois heures | 2 pt | ☐ D. Plus de trois heures, planifiées | 3 pt |
-

15 Quand un changement est décidé par la direction...

- | | | | |
|--|------|--|------|
| ☐ A. Je m'y oppose ouvertement | 0 pt | ☐ B. Je fais le strict minimum | 1 pt |
| ☐ C. J'applique ce qu'on me demande | 2 pt | ☐ D. Je cherche comment y contribuer et l'améliorer | 3 pt |
-

16 De mes erreurs, je parle...

- | | | | |
|---|------|---|------|
| ☐ A. Jamais | 0 pt | ☐ B. Seulement quand on me les reproche | 1 pt |
| ☐ C. À mes proches | 2 pt | ☐ D. Ouvertement, pour que l'équipe en profite | 3 pt |
-

17 Devant une opportunité qui m'oblige à tout réorganiser...

- | | | | |
|---|------|---|------|
| ☐ A. Je refuse | 0 pt | ☐ B. Je laisse passer sans rien dire | 1 pt |
| ☐ C. J'hésite très longtemps | 2 pt | ☐ D. Je saisis, et je m'organise ensuite | 3 pt |
-

18 Quand la motivation retombe...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. J'arrête | 0 pt | ☐ B. Je me promets de reprendre « plus tard » | 1 pt |
| ☐ C. Je tiens une partie de mes engagements | 2 pt | ☐ D. Je m'appuie sur ma routine, pas sur l'envie | 3 pt |
-

19 Le feedback, je le demande...

- | | | | |
|---|------|--|------|
| ☐ A. Jamais | 0 pt | ☐ B. Rarement | 1 pt |
| ☐ C. De temps en temps | 2 pt | ☐ D. Régulièrement, et à des personnes exigeantes | 3 pt |
-

20 Dans douze mois, je me vois...

- | | | | |
|--|------|---|------|
| ☐ A. Exactement au même point | 0 pt | ☐ B. Je ne sais pas | 1 pt |
| ☐ C. Un peu plus avancé | 2 pt | ☐ D. Transformé sur un point précis que je peux nommer | 3 pt |
-

Interprétation de votre score

Résistance

0 – 15 points

Le changement est vécu comme une menace plutôt que comme une opportunité. Ce n'est pas un défaut de caractère, c'est un mécanisme de protection. Priorité : choisir un seul changement minuscule et le tenir vingt-et-un jours, sans en ajouter d'autre.

Ambivalence

16 – 30 points

Vous voulez changer, mais sous conditions : vous démarrez, puis la première résistance vous ramène en arrière. Ce qui manque n'est pas la motivation, c'est la structure — des objectifs écrits, datés, et un cadre qui ne dépende pas de votre humeur.

Ouverture active

31 – 45 points

Vous êtes réellement engagé et vous savez encaisser l'inconfort. Votre limite est la régularité et l'exigence du feedback : vous progressez, mais en dessous de votre potentiel réel. Augmentez la difficulté d'un cran plutôt que le volume.

Moteur du changement

46 – 60 points

Vous ne subissez pas le changement, vous le provoquez, et votre discipline ne dépend plus de votre motivation. Votre enjeu se déplace : entraîner les autres sans les brusquer, et attaquer le domaine que vous évitez encore.

PLAN D'ACTION — À COMPLÉTER

1. Le changement que j'engage dès cette semaine : _____
2. La première action, faisable en 10 minutes : _____
3. La personne à qui j'en rends compte : _____
4. La date de mon prochain point : _____