

## Test sur les saboteurs

Comment remplir le test et calculer les résultats

1 - Lire attentivement chaque affirmation.

2 - Ajouter le chiffre correspondant à la colonne qui représente le mieux l'affirmation.  
(Jamais = 1, Rarement = 2, Parfois = 3, Souvent = 4, Presque toujours = 5).

3 - Pour chaque section, additionner le total des réponses et l'ajouter dans le carré de la colonne total

4 - Les plus élevés sont les saboteurs qui risquent de te visiter le plus souvent.

Exemple :

Questions		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours	TOTAL
		1	2	3	4	5	
1	Je retarde souvent un projet parce que ce n'est pas encore assez prêt.	1					
2	Avant de lancer quelque chose, je ressens le besoin de peaufiner chaque détail.		2				
3	Je retravaille un projet même quand il est déjà "suffisamment bon".	1					Perfectionniste
4	J'ai du mal à célébrer mes victoires parce que je vois toujours ce qui aurait pu être mieux.			3			7
5	Je me trouve souvent de bonnes raisons pour expliquer pourquoi je n'ai pas fait ce que j'avais prévu.				4		
6	Quand je n'agis pas, je rationalise avec des excuses logiques.				4		
7	Je me dis que les circonstances extérieures m'empêchent d'avancer.			3			Justificateur
8	J'ai tendance à rationaliser mes blocages plutôt que de les confronter.			3			14

Questions		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours	TOTAL
		1	2	3	4	5	
1	Je retarde souvent un projet parce que ce n'est pas encore assez prêt.						Perfectionniste
2	Avant de lancer quelque chose, je ressens le besoin de peaufiner chaque détail.						
3	Je retravaille un projet même quand il est déjà "suffisamment bon".						
4	J'ai du mal à célébrer mes victoires parce que je vois toujours ce qui aurait pu être mieux.						
5	Je me trouve souvent de bonnes raisons pour expliquer pourquoi je n'ai pas fait ce que j'avais prévu.						Justificateur
6	Quand je n'agis pas, je rationalise avec des excuses logiques.						
7	Je me dis que les circonstances extérieures m'empêchent d'avancer.						
8	J'ai tendance à rationaliser mes blocages plutôt que de les confronter.						
9	Je repousse fréquemment les tâches importantes, même si je sais qu'elles sont prioritaires.						Procrastinateur
10	Je me surprends à faire autre chose que ce que j'avais planifié (genre ranger un tiroir au lieu de faire une tâche importante).						
11	Je me dis souvent : "Je vais m'y mettre... juste après cette dernière chose."						
12	Je crée des distractions au lieu d'avancer (réseaux sociaux, tâches secondaires, etc.).						
13	Je doute souvent de mes capacités, même quand j'ai de l'expérience.						Croyance limitante
14	Il m'arrive de penser que certaines choses "ne sont pas pour moi".						
15	Je me souviens d'une phrase qu'on m'a dite un jour... et je l'entends encore dans ma tête.						
16	Même avec des preuves, j'ai du mal à croire que je suis capable.						

Questions		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours	TOTAL
		1	2	3	4	5	
17	J'ai tendance à me critiquer intérieurement quand je fais une erreur.						Critiqueur
18	Il y a des phrases que je me répète souvent comme "je ne suis pas bon/bonne là-dedans".						
19	J'ai du mal à me pardonner mes erreurs, même petites.						
20	Je me parle intérieurement d'une façon que je n'oserais jamais employer envers quelqu'un d'autre.						
21	Je me juge sévèrement... et je juge parfois aussi les autres dans leurs choix.						Juge
22	J'ai souvent le sentiment que ce que je fais n'est jamais assez bien.						
23	Je ressens une tension constante entre où je suis et où je "devrais" être.						
24	Je juge mes choix passés avec sévérité						
25	Je me compare régulièrement aux autres, et souvent je me sens en retard.						Comparatif
26	Je minimise mes réussites quand je les compare à celles des autres.						
27	Je me sens moins légitime quand je vois quelqu'un faire ce que je voudrais faire.						
28	J'ai du mal à reconnaître mes progrès si je ne les trouve pas "impressionnants".						
29	Je me dis souvent que je vais attendre "le bon moment" avant de passer à l'action.						Confort
30	Quand un changement s'annonce, j'ai le réflexe de rester dans ce que je connais.						
31	Je choisis souvent ce qui est sécurisant même si ça ne me rend pas pleinement heureux.se.						
32	Le changement m'effraie plus qu'il ne m'excite, même quand je le souhaite.						