

Ego gramme

L'Ego gramme est une manière de représenter l'importance relative de vos différents Etats du Moi, et donc, les divers aspects de votre personnalité.

Pour cela, il faut cochez la case qui convient au mieux pour chacun des comportements ci dessous :

Adulte

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
Quand on me critique, j'écoute tranquillement, et je suis prêt à réviser mes idées					
Je suis d'humeur stable, je ne m'irrite pas, même si la situation m'y pousse.					
Je suis débrouillard et diplomate pour trouver des solutions.					
J'ai une bonne capacité à m'organiser et à prévoir mon temps ce qui me permet d'être plus décontracté.					
Je sais rassembler l'information utile.					
Les recettes et conseils, c'est bien mais surtout je pense et décide moi-même.					
On me dit compétent et je sais progresser.					
Les gens me trouvent tolérant mais ferme et réaliste.					
Je fais preuve de sang-froid.					
Je ne me fie pas aux impressions.					
Nombre de points :					

Parent Normatif

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
Je vois facilement le détail qui ne va pas, je critique facilement...					
J'ai vraiment le sens des responsabilités plus que la moyenne des gens.					
Je suis dur pour moi, dur pour les autres. J'ai le sens de l'effort.					
J'ai tendance à prendre les choses en main.					
Je supporte mal les gens faibles ou indécis.					
J'ai été élevé sévèrement, avec des parents exigeants.					
Je suis convaincu qu'il faut être sérieux et faire ce qu'il faut, je le dis aux autres.					
Dans ma vie, je m'appuie sur certains principes, certaines valeurs qui m'aident à choisir mon devoir.					
Nombre de point :					

Parent Nourricier

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
J'offre volontiers mon aide, j'aime rendre service...					
J'aime expliquer, renseigner, faire comprendre, apporter quelque chose					
Je n'aime pas laisser sans aide quelqu'un en difficulté.					
Dans un désaccord, j'arrange les choses, je suis conciliant.					
Je crains d'être dur, il vaut mieux ne pas peiner, ne pas vexer.					
Parce que je suis compréhensif, je peux prendre sur moi, ou faire plus de la moitié du chemin.					
Je suis indulgent envers les erreurs					
Nombre de point :					

Enfant Libre

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
J'aime vivre, m'amuser. On me trouve bruyant, expansif.					
J'aime me faire plaisir. J'insiste pour satisfaire mes besoins, mes désirs.					
On me trouve chaleureux, spontané, souriant.					
Je suis vif, impulsif, je m'emballe, je réagis.					
J'aime l'activité physique, le travail manuel, le sport. Je me sens bien dans mon corps.					
Je sais me détendre					
On me trouve égoïste, sans gêne.					
Nombre de point :					

Petit Professeur

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
J'aime plaisanter, faire de farces.					
J'imagine facilement des solutions originales.					
Je marche à l'intuition, au sixième sens, j'utilise mon flair pour agir. Je sens ce qu'il faut faire.					
Je sais obtenir ce que je veux par l'astuce. Un peu de manipulation marche bien.					
J'ai de l'humour et je vois l'aspect cocasse des situations.					
Je sens à l'avance certaines situations. Je pourrais faire des paris.					
Nombre de point :					

Enfant Adapté Soumis

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
Je suis poli, courtois, c'est important.					
Je crains d'être importun, de gêner, de déranger. Je préfère ne pas trop insister.					
Si je suis critiqué, ou mal traité, j'y suis sensible, je me sens déprimé.					
Je me sens intérieurement coupable de ne pas en faire assez, ou de m'y prendre mal.					
Face à une décision, entre plusieurs avis, j'ai tendance à hésiter.					
J'ai le trac ou je me sens critiquable. D'ailleurs, je me critique. Les autres me paraissent très à l'aise.					
J'aime plaire et je sais me faire bien voir.					
Je suis travailleur, discipliné, sérieux et discret.					
Nombre de point :					

Enfant Adapté Rebelle

	Presque pas	Rarement	Quelquefois	Souvent	Très Souvent
	0	1	2	3	4
Je n'aime pas beaucoup qu'on m'impose quelque chose.					
Quand on me cherche, on me trouve.					
Je ne supporte pas les clients arrogants.					
Si je sens qu'on me manipule ou qu'on veut me forcer la main, je deviens furieux.					
J'e n'ai jamais beaucoup apprécié les hiérarchies. D'ailleurs, je me plains de mon chef.					
Il m'arrive de tricher. J'ai mes petites vengeances.					
Nombre de point :					

Résultat

Les résultats que vous venez d'obtenir vous fournissent une estimation du fonctionnement de vos Etats du Moi.

Reportez les dans le tableau ci-dessous pour dessiner votre ego gramme.

25	26	29	29	21	26	20
22	23	27	22	18	23	18
20	19	24	18	16	20	16
19	16	21	16	13	17	14
17	14	18	14	10	14	11
Parent Normatif	Parent Nourricier	Adulte	Enfant Libre	Petit Professeur	Enfant Adapté Soumis	Enfant Adapté Rebelle