

La fenêtre de Johari

Consigne:

Voici vingt situations dans lesquelles vous pourriez vous trouver. Pour chacune, deux alternatives de comportement a et b vous sont proposées. Indiquez comment vous réagiriez en donnant à chaque alternative un score de 0 à 5 points de telle sorte que, pour chaque situation, quand on additionne les scores attribués aux alternatives a et b, on obtient toujours 5 points. Indiquez vos scores dans l'espace réservé en les entourant verticalement.

N.B. Les phrases au masculin peuvent bien entendu se lire au féminin

Énoncés

Réponses

1. Si un de mes amis a un conflit de personnalité avec une troisième personne que nous connaissons tous les deux, et qu'il semble important à cet ami de bien s'entendre avec cette troisième personne,

a) je dis à mon ami que je le tiens partiellement responsable de ses problèmes avec la troisième personne et je cherche à lui faire savoir comment cette dernière fut affectée par sa façon d'agir

0 1 2 3 4 5

b) je prends bien garde de m'impliquer dans ce conflit de peur de me brouiller avec l'un et/ou avec l'autre par mon intervention

5 4 3 2 1 0

2. Si j'ai avec un de mes amis une violente discussion et que, depuis, je remarque qu'il ne semble plus à l'aise avec moi,

a) j'évite d'empirer la situation en parlant de son comportement et je laisse complètement tomber le sujet

0 1 2 3 4 5

b) je prends l'initiative d'amener ce sujet dans la conversation et je lui demande de quelle manière il sent que cette discussion a affecté notre amitié

5 4 3 2 1 0

3. Si un ami commence à m'éviter et se comporte de façon froide et distante envers moi,

a) je lui fait remarquer son comportement et lui suggère de m'informer de ce qui se passe en lui

0 1 2 3 4 5

b) je commence à l'imiter et me contente de contacts brefs et froids puisqu'il semble que telle est sa volonté

5 4 3 2 1 0

4. Si deux de mes amis et moi sommes en train de parler, lorsque l'un d'eux glisse dans la conversation un problème personnel qui m'implique moi avec l'autre ami, sans que celui-ci en soit encore prévenu,

a) je change de sujet et fais signe à mon ami de faire de même 0 1 2 3 4 5

b) j'informe l'autre ami de la situation dont il est question et suggère d'y revenir plus tard pour en parler plus abondamment 5 4 3 2 1 0

5. Si un de mes amis est en train de me dire qu'à son avis j'agis de façon moins efficace que je pourrais le faire dans mes rencontres sociales,

a) je lui demande de me décrire ce qu'il a observé et de me suggérer les changements que je pourrais apporter à ma façon d'agir 0 1 2 3 4 5

b) je me défends de sa critique en lui expliquant pourquoi j'agis de cette façon 5 4 3 2 1 0

6. Si un de mes amis aspire à un emploi dans ma compagnie, emploi pour lequel je le sens non qualifié, et s'il arrive qu'il est pris à l'essai par un superviseur de groupe de travail,

a) je ne mentionne ni à mon ami ni au superviseur mes impressions et les laisse se débrouiller l'un et l'autre avec la situation 0 1 2 3 4 5

b) je fais part de mes impressions à l'un et à l'autre et les laisse prendre la décision finale face à la situation 5 4 3 2 1 0

7. Si je sens qu'un de mes amis a été malhonnête envers moi et d'autres de notre groupe d'amis, mais qu'aucun n'en a jamais parlé,

a) je demande à ceux du groupe comment ils perçoivent la situation pour savoir s'ils voient eux aussi que cet ami en question fut malhonnête 0 1 2 3 4 5

b) je n'en parle pas à mes amis et j'attends qu'ils me le demandent pour donner mon avis 5 4 3 2 1 0

8. Si je suis préoccupé par quelque problème personnel et qu'un ami me dit que je deviens irritable avec lui et avec d'autres, que je me dispute avec lui pour des riens,

a) je lui confie que je suis préoccupé, que peut-être je serai irritable encore pour quelques temps 0 1 2 3 4 5

b) je me contente d'écouter ce qu'il me dit sans rien lui dire de moi 5 4 3 2 1 0

9. Si j'ai entendu des amis parler d'une rumeur désobligeante impliquant un autre de mes amis, rumeur que je sais capable de le blesser, et que celui-ci me demande si je sais quelque chose à propos de cette rumeur,

a) je lui dis que je n'en sais rien et que, de toute façon, personne ne croira une chose pareille 0 1 2 3 4 5

b) je lui dis exactement ce que j'ai entendu et quelles étaient les personnes qui en parlaient 5 4 3 2 1 0

10. Si un ami me mentionne que je semble avoir un conflit de personnalité avec un autre ami, alors qu'il m'est important de bien m'entendre avec ce dernier,

a) je considère son commentaire comme mal à propos et lui dis que je ne suis pas intéressé d'en parler plus longtemps 0 1 2 3 4 5

b) j'en parle ouvertement avec lui pour découvrir comment mon comportement en est affecté 5 4 3 2 1 0

11. Si mes liens d'amitié avec quelqu'un ont été quelque peu coupés par des discussions successives sur un sujet qui nous est important à tous deux,

a) je suis prudent dans mes conversations avec lui, de façon à éviter le sujet brûlant qui pourrait envenimer davantage notre relation 0 1 2 3 4 5

b) je mets le point sur le sujet à controverse entre nous et je lui suggère d'en discuter jusqu'à ce qu'on arrive à le vider de ce qui nous sépare 5 4 3 2 1 0

12. Si, lors d'une discussion personnelle avec un ami où il est question de ses problèmes et de son comportement, cet ami me suggère soudainement de parler un peu de moi, de mes propres problèmes et de mon propre comportement, comme nous parlons des siens,

a) je cherche à éviter cette conversation en prétextant que d'autres amis encore plus proches de moi, m'entretiennent déjà efficacement de ces choses 0 1 2 3 4 5

b) j'accepte volontiers d'entendre ses commentaires à mon sujet et l'encourage en ce sens 5 4 3 2 1 0

13. Si un de mes amis me parle de ses sentiments hostiles envers un autre ami qu'il voit comme étant peu gentil envers les autres (commentaire avec lequel je suis d'ailleurs tout à fait d'accord),

a) je l'écoute et lui exprime mes propres sentiments, de façon à ce qu'il sache quelle est ma position 0 1 2 3 4 5

b) je l'écoute mais je lui cache mes propres sentiments et opinions négatives, de peur qu'il n'aille en secret répéter à l'autre ce que je lui dirais 5 4 3 2 1 0

14. Si je crois qu'une rumeur désobligeante circule à mon sujet et que je soupçonne un de mes amis de l'avoir entendue sans la contredire,

a) j'évite de lui en parler et lui laisse l'initiative de porter ce sujet à mon attention 0 1 2 3 4 5

b) je prends le risque d'en parler ouvertement en lui demandant ce qu'il sait de toute cette histoire 5 4 3 2 1 0

15. Si j'ai remarqué chez un ami, lors de rencontres sociales, nombre de petites choses qui sont de nature à heurter ses bonnes relations d'amitié,

a) je risque d'être perçu comme quelqu'un qui se mêle des affaires des autres, je lui dis ce que j'ai observé et lui indique mes propres réactions à son comportement 0 1 2 3 4 5

b) je garde mes impressions pour moi de façon à ne pas intervenir dans des choses qui ne me regardent pas 5 4 3 2 1 0

16. Si deux de mes amis et moi sommes en train de parler et que l'un d'eux met le sujet sur un problème qui me concerne personnellement mais dont je n'étais pas encore au courant,

a) je les presse de questions pour en connaître davantage et savoir leurs propres réactions sur ce sujet 0 1 2 3 4 5

b) je laisse aller la conversation naturellement, qu'elle permette d'approfondir le sujet ou qu'elle bifurque sur un autre 5 4 3 2 1 0

17. Si un ami me semble préoccupé, se fâche pour des choses qui me paraissent sans importance et devient irritable face à moi ou aux autres sans raison apparente,

a) je le traite avec des gants blancs pendant quelques temps, pensant qu'il a temporairement des problèmes personnels qui ne me regardent pas 0 1 2 3 4 5

b) j'essaie de lui parler de sa façon d'agir, lui mentionnant comment elle affecte les autres autour de lui 5 4 3 2 1 0

18. Si certains gestes, comportements ou habitudes d'un de mes amis me deviennent insupportables au point qu'il m'est difficile d'avoir plaisir à le rencontrer,

a) je ne lui dis rien ouvertement, mais lui laisse savoir mes sentiments en l'ignorant lorsqu'il agit en employant les comportements qui me sont désagréables 0 1 2 3 4 5

b) je me permets de lui exprimer ouvertement mes sentiments de façon à clarifier l'équivoque et à poursuivre des relations agréables avec lui 5 4 3 2 1 0

19. Lorsque je discute de comportement social avec un ami extrêmement sensible,

a) j'évite de mentionner ses faiblesses et ses lacunes pour ne pas le blesser 0 1 2 3 4 5

b) je mets le focus sur ses faiblesses et lacunes pour l'aider à améliorer ses relations interpersonnelles 5 4 3 2 1 0

20. Si je sais que l'on doit bientôt m'attribuer un emploi important et que je remarque depuis ce temps que l'attitude de mes amis devient négative envers moi,

a) je discute cet événement avec mes amis de façon à savoir si mon comportement se serait altéré à cette nouvelle et de quelle façon l'améliorer 0 1 2 3 4 5

b) j'essaie de découvrir par moi-même mes erreurs de façon à m'améliorer 5 4 3 2 1 0

Attention:

reportez vos réponses sur la page suivante, photocopiez-la et remettez la à la personne responsable ou faites la parvenir à :

BIOPsy-ADM Conseil, B.P. 32071, C.P. St-André, Montréal, Qc, H2L 4Y5.

Vos réponses seront compilées confidentiellement.

Très important: pour corriger votre test il nous faut les renseignements suivants: **test Johari**

Nom, ou pseudonyme ou No:

Date d'administration:

Date de naissance (exemple: 56-02-11):

Sexe (encerclez): M F

• **Votre emploi :**

Reportez vos réponses ici :

| | a) | b) | somme a + b = | |
|-----|-----------|-----------|----------------------|---|
| 1. | | ---- | ---- | 5 |
| 2. | | ---- | ---- | 5 |
| 3. | | ---- | ---- | 5 |
| 4. | | ---- | ---- | 5 |
| 5. | | ---- | ---- | 5 |
| 6. | | ---- | ---- | 5 |
| 7. | | ---- | ---- | 5 |
| 8. | | ---- | ---- | 5 |
| 9. | | ---- | ---- | 5 |
| 10. | | ---- | ---- | 5 |
| 11. | | ---- | ---- | 5 |
| 12. | | ---- | ---- | 5 |
| 13. | | ---- | ---- | 5 |
| 14. | | ---- | ---- | 5 |
| 15. | | ---- | ---- | 5 |
| 16. | | ---- | ---- | 5 |
| 17. | | ---- | ---- | 5 |
| 18. | | ---- | ---- | 5 |
| 19. | | ---- | ---- | 5 |
| 20. | | ---- | ---- | 5 |

Pour le corrigé en classe, reportez maintenant vos scores de façon différentielle dans le tableau ci-dessous et calculez votre score de réceptivité au feedback et votre score d'ouverture de soi.

2.b _____

1.a _____

3.a _____

4.b _____

5.a _____

6.b _____

7.a _____

9.b _____

8.b _____

11.b _____

10.b _____

13.a _____

12.b _____

15.a _____

14.b _____

17.b _____

16.a _____

18.b _____

20.a _____

19.b _____

Total:/50

Total:/50

Score de réceptivité
au feedback d'autrui

Score d'ouverture de soi
vis-à-vis d'autrui

Maintenant additionnez ces deux scores; vous obtenez votre score de capacité de prendre des risques interpersonnels dans la communication interpersonnelle.

Score global:...../ 100

Etes-vous du type "tortue",

"détective",

"éléphant"

ou "consultant" ?