

QUESTIONNAIRE DE PERSONNALITE QP

Dr Richard MEYER 42 rue du Général de Gaulle - 67640
Lipsheim – France

Nous avons sélectionné dix aspects du fonctionnement personnel et nous vous demandons d'évaluer l'état de ces dix fonctions. Ce sont les fonctions appelées :

- **sensitivité**
- **motricité**
- **conscience**
- **attachement**
- **émotion**
- **socialité**
- **sexualité**
- **affectivité**
- **énergétique**
- **créativité**

Ce questionnaire comprend des descriptions de six états de chaque fonction, ce qui fait 60 descriptions. Vous êtes prié de cocher, pour chacun des six états de chaque fonction, à quelle fréquence cet état est apparu chez vous dans les quatre dernières semaines, avec évaluation de 0 à 6, de jamais à toujours. Ne laissez aucun des items sans réponse. En cas de doute, choisissez la réponse qui vous semble convenir le plus. Faites coïncider votre réponse à la durée approximative des 4 dernières semaines.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

Entourez la réponse d'un cercle. Quand vous aurez vos 60 réponses, reportez-les sur le tableau 1 du feuillet récapitulatif.

I. La fonction sensitive

Concerne l'intérieur du corps avec ses organes et viscères, à savoir les systèmes cardiovasculaire, musculaire, uro-génital, digestif, respiratoire, les faim et soif, la température corporelle, par exemple.

Veuillez indiquer, pour chacune des observations suivantes, à quelle fréquence l'affirmation évoquée vous a concerné pendant les 4 dernières semaines.

1) J'ai une bonne maîtrise de ma sensibilité : cette fonction est généralement silencieuse, je ne la sens pas, et je peux ainsi vaquer à mes occupations sans être dérangé par elle ; je ne m'en préoccupe pas sinon pour en assurer la bonne hygiène.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) Elle donne des sensations agréables dont je prends volontiers conscience, que je laisse m'envahir et qui me procurent du bien-être ; je m'occupe consciencieusement de cette fonction sensitive pour qu'il en soit ainsi.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) J'ai des symptômes de spasticité : spasme douloureux, tension dans un organe, nœud dans une partie du corps, respiration courte, mictions et selles fréquentes, insomnie, etc.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) J'ai des symptômes de flaccidité : manque de tonus, faiblesse, vertige, malaise sourd, manque d'appétit, flatulence, hypersomnie.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) J'ai une tension intérieure irritante et des troubles psychosomatiques du type gastrite, constipation, troubles de l'alimentation, douleur, cauchemars, etc.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) J'ai un dysfonctionnement avec une asthénie et des troubles répétitifs : nausées, manque de force, hypotension, corps glacé, angoisse, peur de la maladie.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

II. La fonction motrice

1) Je suis dynamique, j'aime bouger, me déplacer, agir ; j'ai besoin de sentir mon tonus musculaire et de maîtriser mes gestes et mouvements qui sont vifs et alertes.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) Je suis calme, je bouge peu, pour l'agrément et la grâce du mouvement, pour ne pas supplanter les autres fonctions (sensations, pensées, présence aux autres).

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je suis agité, je bouge beaucoup, je me déplace fréquemment, je suis hyperactif, je fais beaucoup de sport pour me défouler, je vais danser tard la nuit.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Je suis ralenti, je bouge peu, encore faut-il me pousser pour cela, je suis fatigué et avachi.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) J'ai un besoin impérieux d'action, de mouvement, je suis impulsif, je ne tiens pas en place ; les vacances s'il y en a, c'est se déplacer ; je ne sens pas la fatigue et bouge jusqu'à l'épuisement. J'ai des problèmes musculo-tendineux.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Je suis paralysé, d'une grande faiblesse, je ne peux pas assurer les actions nécessaires. Il faut me stimuler.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

III L'état de la conscience

Il ne s'agit pas ici du contenu de la conscience (pensée, image, souvenir, fantasme) mais de la façon dont la conscience traite ces contenus, il s'agit des états de conscience. Veuillez indiquer, pour chacune des observations suivantes, à quelle fréquence l'affirmation évoquée vous a concerné pendant les 4 dernières semaines.

1) Je suis focalisé sur un contenu à la fois, pour mieux le maîtriser : conscience d'une seule pensée, d'une seule observation, fixation sur une seule activité.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) J'ai une conscience ouverte, relâchée, qui reçoit plusieurs données à la fois ; j'aime la multiplicité des stimuli et la globalité plurisensorielle.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je suis polarisé sur un élément unique au point que je scotomise, j'oublie et refoule les autres choses.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Ma conscience entre dans des moments de flou où je ne distingue plus les choses ni l'importance des choses ; j'ai du mal à choisir et à décider.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) J'entre dans des états de sidération ; j'ai du mal à connecter avec les événements extérieurs ou même avec moi-même ; ça disjoncte en moi.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Ma conscience est confuse et me rend étranger à moi-même, aux autres et aux choses.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

IV. L'attachement

1) J'ai des relations dont je suis sûr et fier, je peux compter sur elles tout en me sentant autonome et libre ; elles me donnent de l'assurance et de la force, j'entretiens consciencieusement ces relations ; je peux les perdre et m'en créer de nouvelles.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) Je suis lié à mes proches, j'ai besoin de les rencontrer souvent, de passer du temps avec eux, de les sentir et de les toucher, d'envoyer texto et coup de fil ; j'aime cette proximité et cette chaleur.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je m'attache peu pour ne pas perdre ma liberté et pour ne pas souffrir lors de la séparation. Ca me coûte d'avoir besoin des autres.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Les relations étroites et fortes sont un besoin impérieux, avec obligation de réciprocité ; elles me font lâcher prise jusqu'à l'oubli de moi-même ; je provoque les rencontres, raccommode la relation, exige un retour ; c'est à la fois ma sécurité et mon angoisse.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) Les relations proches sont impulsives ; je m'attache trop ; je crains d'être abandonné ; je casse la relation par peur que l'autre ne le fasse.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Etre accepté par quelques proches est vital, impérieux, prioritaire. Je sacrifie tout pour eux et me soumetts à leurs exigences.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

V. La fonction émotionnelle

Comprend six formes : peur, colère, souffrance, joie, tendresse et plaisir, en des cycles relativement courts (de l'ordre de quelques minutes à un quart d'heure), passant par une certaine tension qui me centre sur moi-même, avant sa résolution.

1) Je maîtrise mes émotions : le contrôle de la situation est plus important que l'émotion elle-même.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) J'aime les émotions et je les recherche pour les sensations qu'elles ajoutent aux événements.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je suis noué et rigide à cause d'une émotion qui reste coincée à l'intérieur de moi.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Les émotions prennent tellement de place que je me sens labile, fragile, vulnérable.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) Je réprime l'idée même de l'émotion et n'en éprouve aucune ; mon corps les étouffe.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) J'ai une véritable addiction aux émotions ; je me sens vide quand il n'y en a pas et j'ai des comportements exagérés pour en susciter.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

VI. La socialité

Désigne la position de l'adulte (sorti de la socialisation adolescente) et confronté à la prise en charge personnelle de sa situation.

1) Je me sens pleinement responsable de ma situation d'adulte et je remplis mes rôles sociaux avec conscience : rôles professionnels, matériels, relationnels et citoyens.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) J'apprécie l'agrément de l'autonomie que me donne la libre disposition de la vie d'adulte.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Les responsabilités de ma vie d'adulte sont énormes et provoquent stress, préoccupation, agitation et investissement exagéré dans la sécurité.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) La vie sociale me fait peur, m'angoisse, me révèle mes faiblesses et me pousse à privilégier les relations proches qui me réconfortent.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) J'ai du mal à gérer mes obligations d'adulte et je sépare les domaines, ne pouvant affronter que l'un aux dépens des autres : professionnel ou conjugal (éventuellement parental) ou financier ou matériel ; ça m'impacte comme un trauma et me rend parfois violent ou parano.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Je fuis les autres parce qu'ils me jugent, je me retranche dans des règles de vie contraignantes et j'essaye de les imposer aux autres ; je suis peu efficace et dépendant.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

VII La fonction sexuelle :

Est entendue ici dans son sens courant, sexologique et non psychanalytique, bien différenciée de l'affectivité. Le ressenti sexuel est de l'ordre de l'émotion et la mise en œuvre est un comportement dans lequel le corps surtout est le canal de communication.

1) J'ai une sexualité focalisée sur le génital, sur l'excitation, qui débouche sur l'orgasme sans trop traîner en préliminaires.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) J'ai une sexualité orientée vers le sensuel : j'aime fantasmer, désirer, caresser, prolonger les préliminaires ; je préfère les orgasmes doux et profonds et peux m'en passer pour privilégier une sensualité diffuse.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je suis accaparé par la sexualité, recherchant l'excitation intense et les rencontres sexuelles, multipliant les orgasmes (solitaires) et répétant les coïts jusqu'à provoquer des troubles et des problèmes relationnels.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Je laisse diffuser les sensations au point que j'arrive difficilement à l'orgasme, (femme) que j'ai peu d'érection ou que j'éjacule prématurément (homme).

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) Le besoin de l'excitation sexuelle et de l'intensité orgasmique me pousse à des conduites excessives qui nuisent à ma santé et attentent à la dignité du partenaire.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Je ne supporte pas le contact sexuel, génital ; il bloque mon désir qui est purement platonique, affectif.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

VIII. La fonction affective

Comporte six sentiments : amour/haine, confiance/méfiance, attachement/abandonnisme. Elle s'oppose au processus émotionnel par les trois critères évoqués :

- elle a un cycle long : semaines, mois et années ;
- elle est détente et lâcher-prise ;
- et centrée sur le/la partenaire.

1) Je vis l'amour comme un sentiment actif pour mon/ma partenaire et l'attention portée à l'autre vient stabiliser les sensations amoureuses.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) Je suis en état amoureux et je m'abandonne à la spontanéité des sensations.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) J'exerce une certaine possession de mon/ma partenaire pour contrôler la réalité du couple dans lequel j'investis ma capacité d'aimer.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Je suis très attaché à mon/ma partenaire et accepte des désagréments pour que ça se passe bien.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) Je clive le sexuel, l'affectif et le social, en investissant un/une partenaire pour chacune de ces trois fonctions : partenaire sexuel, partenaire affectif, partenaire social, ou alors je n'ai que l'un ou l'autre de ces partenaires partiels.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Je fusionne les trois dimensions personnelle, conjugale et sociale et les subordonne totalement à mon besoin affectif ; j'accepte la dépendance conjugale et une grande soumission personnelle.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

IX. La dimension énergétique

est l'état de l'énergie personnelle, tel qu'il est ressenti dans une intériorisation plus ou moins poussée sous forme fixée ou fluide. Il ne s'agit pas tant de la quantité d'énergie que de sa qualité concentrée ou diffuse, agréable ou désagréable.

1) Je sens dans mon corps des endroits bien localisés où quelque chose s'éveille de chaud, de fort; ça s'impose à moi spontanément et je sais même comment m'y prendre pour l'éveiller ; ça me dynamise et m'aide à agir et penser.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) Dans certaines situations, je sens une énergie douce qui envahit tout le corps ; c'est un peu comme après avoir fait l'amour ; ça me remplit et j'aime rester en contact avec ce bien-être quitte à diminuer l'action et le penser.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Je ressens une énergie forte dans une partie de mon tronc et même dans la tête, subite, déroutante, se déplaçant d'un endroit à un autre ; c'est à la fois excitant et paniquant; je freine ça, tout en étant curieux de le retrouver.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) J'entre dans des états où mon corps est inondé de chaleur, mouvements, vibrations, volupté et où je perds mes repères. Mon cerveau est envahi par de la grisaille, de la confusion ou alors par des images à la fois folles et merveilleuses qui s'emparent de moi et m'empêchent de gérer l'instant.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) J'ai comme des vécus de sortie du corps, de sensations étranges qui ne sont pas tout à fait moi ; ça pourrait être une extase mais c'est aussi angoissant ; je n'ose pas en parler par peur d'être incompris.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Je fusionne avec le flux énergétique et mon corps n'a plus de contours ni de limites ; c'est à la fois jouissif et dangereux ; les choses ne sont plus réelles ; si c'est agréable, je me coupe du monde ; si c'est confus, je ne retrouve plus mes marques pendant un certain temps.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

X. La créativité

concerne les domaines que l'on aborde généralement seul pour y développer ses qualités personnelles et originales : domaines artistique, spirituel, humanitaire, politique, connaissance de soi.

1) Je prends du temps sur mes obligations professionnelles, conjugales, familiales, pour le consacrer à mon épanouissement personnel et à la réalisation de mes capacités créatives.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

2) La réalisation de moi-même et/ou de mes activités artistiques, sportives, associatives, spirituelles s'intègre facilement dans ma vie et enrichit mes relations sociales et intimes.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

3) Mon besoin d'épanouissement personnel et de créativité est impérieux, me préoccupe et m'isole des proches.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

4) Ma créativité est subordonnée au bon fonctionnement conjugal, familial, relationnel et dépend de l'appréciation des autres.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

5) Je sacrifie mes vies professionnelles, conjugales, familiales, pour me développer, créer une œuvre spéciale et la faire connaître.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

6) Mon développement personnel et la réalisation de mes talents sont laissés de côté, étouffés par les autres obligations de la vie ; cela me déprime et me rend dépressif.

1 : jamais 2 : rarement 3 : parfois 4 : plusieurs fois 5 : souvent 6 : très souvent 7 : toujours

L'exploitation du questionnaire

Les soixante chiffres sont à reporter sur les tableaux I à V dont voici la présentation vierge.

Tableau I : Récapitulation des 60 réponses

Tableau II : Indices TPC

questions Fonctions	1	2	3	4	5	6	Colonne 7 Addition des colonnes 1+2	Colonne 8 Addition des colonnes 3+4	Colonne 9 Addition des colonnes 5+6
	I sensibilité								
II motricité									
III conscience									
IV attachement									
V émotion									
VI socialité									
VII sexualité									
VIII affectivité									
IX énergétique									
X créativité									
addition des dix fonctions (de 10 à 70)							Addition des 10 chiffres (de 20 à 140)		

= Indice de
vitalité
du
tempérament

= Indice de
réactivité
du
caractère

= Indice de
trouble
de la
personnalité

Attention : changer l'ordre des colonnes du haut selon l'ordre ci-dessous

	5	3	1	2	4	6
60						
50						
40						
30						
20						
10						
	clivage	stress	maîtrise	jouissance	choc	amalgame

HABILETÉS ÉTAPE SOCIODYNAMIQUE	IMPORTANCE 1 à 7	ÉLÉMENTS POSITIFS	ÉLÉMENTS NÉGATIFS	PRIORITÉ THÉRAPEUTIQUE
CONFLIT				
SÉCURISATION				
CONSENSUS				
DON ALTRUISTE				