

# Questionnaire sur la Fenêtre de Johari

## Instructions :

- Lisez chaque item avec attention ainsi que les réponses notées « A » et « B ».
- Pour chaque réponse, indiquez celle qui décrit **au mieux**, ce que vous feriez dans la même situation.
- Ensuite, utilisez la grille ci-dessous pour attribuer le nombre correct de points pour chaque question.
- Le nombre de points additionnés entre la réponse « A » et « B » est de 5 au maximum.

Si la réponse A correspond au mieux à ce que j'aurais fait : A = 5 **ET** B = 0

Si la réponse A ne me satisfait pas, mais bien plus que la B : A = 4 ou 3 **ET** B = 1 ou 2

Si la réponse B correspond au mieux à ce que j'aurais fait : A = 0 **ET** B = 5

Si la réponse B ne me satisfait pas, mais bien plus que la A : A = 1 ou 2 **ET** B = 4 ou 3

1. L'un(e) de mes ami(e)s est en conflit avec une connaissance commune, et parce que je pense qu'il est important pour eux de mieux s'entendre, je :
  - A. Je dis à mon ami que je me sens en partie responsable de son ressentiment envers l'autre personne, et je lui fais savoir que notre connaissance commune en souffre aussi.
  - B. Je ne cherche pas à m'impliquer, parce que je ne pourrais plus m'entendre avec mon ami(e) et cette connaissance si je prends part à leur conflit.
2. Si l'un(e) de mes ami(e)s et moi avons eu une dispute animée par le passé, et que je réalisais qu'il/elle se sent mal à l'aise d'être en ma présence depuis ce moment-là, je :
  - A. Je ne cherche pas à aborder le sujet avec lui/elle car je pense que ce sera encore pire en rediscutant avec lui/elle.
  - B. Je tente de parler de son comportement actuel et je lui demande son ressenti sur notre relation actuelle depuis ce jour-là.
3. Si l'un(e) de mes ami(e)s est en train de m'éviter et à être distant(e), je :
  - A. Je lui parle de son comportement actuel et lui demande ce qui la motive à agir de la sorte.
  - B. Je fais la même chose que lui/elle, et j'échangerai avec elle un minimum puisque c'est ce qu'il/elle souhaite.
4. Si, pendant une discussion avec deux de mes amis, l'un d'entre eux dévoile par inadvertance un problème personnel impliquant mon autre ami, qui n'était pas au courant de cela, je :
  - A. Je change rapidement de sujet et signalerai à mon autre ami d'en faire de même.
  - B. Je tente brièvement d'expliquer la situation à mon ami concerné en lui suggérant que nous en reparlerons plus tard.

5. Si l'un(e) de mes ami(e)s me dit que, selon lui/elle, j'ai eu un comportement en public qui pourrait me desservir à l'avenir, je :

- A. Je lui demande de me décrire ce qu'il/elle a observé, et des changements que je pourrais appliquer.
- B. Je lui reproche le fait de m'avoir critiqué, et je lui ferais savoir pourquoi j'ai agi de la sorte.

6. Si l'un(e) de mes ami(e)s aspire à être embauché(e) dans mon entreprise mais que je pense qu'il/elle n'est pas assez qualifié pour le poste, et que malgré tout mon patron l'a pris(e) à l'essai pour ce même poste, je :

- A. Je ne parle pas de mes réticences avec mon ami(e) ni à mon patron et je les laisse gérer cela entre eux.
- B. Je fais part de mes réticences sur le sujet à mon ami et à mon patron, puis je leur laisse prendre la décision finale.

7. Si je ressens que l'un(e) de mes ami(e)s est injuste avec moi et ses autres amis, mais qu'aucun d'entre eux n'a jamais abordé le sujet, je :

- A. Je demande à ses autres amis comment ils perçoivent la situation, pour voir s'ils ressentent eux aussi cette injustice.
- B. Je ne demande pas aux autres comment ils perçoivent la situation, mais j'attends qu'ils abordent le sujet en ma présence.

8. Si je suis préoccupé par des problèmes personnels et qu'un(e) ami(e) me faisait remarquer que je m'étais énervé contre lui/elle et d'autres personnes, et que je lui ai fait des reproches pour des détails sans importance, je :

- A. Je lui dis que je suis préoccupé par quelque chose et que je serais probablement sur les nerfs durant un certain temps.
- B. J'écoute ses plaintes mais je ne cherche pas à m'expliquer devant lui/elle.

9. Si j'ai entendu des ami(e)s à moi discuter d'une vilaine rumeur sur l'un(e) de mes ami(e)s, et que je sais que cela le/la blesserait ; et qu'il/elle me demande si je suis au courant de cela, je :

- A. Je dis que je ne sais rien de cela, et que de toute façon nos ami(e)s ne croiraient jamais à des rumeurs aussi horribles.
- B. Je lui dirais exactement ce que j'ai entendu, quand je l'ai entendu et de qui je l'ai entendu.

10. Si l'un(e) de mes ami(e)s pointait du doigt un conflit que j'avais avec un(e) autre ami(e), et qu'il était pour lui/elle que nous nous entendions, je :

- A. Je considère ses commentaires comme déplacés et je lui dis que je ne souhaite pas en parler.
- B. Je lui dis ouvertement que ce conflit me pèse et lui demande des conseils pour le résoudre.

11. Si ma relation avec un(e) ami(e) s'est détériorée à force de disputes au sujet d'un problème important pour nous deux, je :

- A. Je ferais attention dans mes discussions avec lui/elle, à ne pas aborder le sujet et ainsi à éviter d'endommager un peu plus notre relation.
- B. Je lui expliquerais que ce problème est en train de faire du tort à notre relation, et que nous devons en discuter jusqu'à ce que ce soit résolu.

12. Si durant une conversation avec un(e) ami(e) au sujet de ses problèmes personnels et de son comportement récent, il/elle suggère soudainement que nous devrions aussi discuter de mes propres problèmes et comportement, je :

- A. Je reste évasif et je cherche à changer de sujet pour éviter de parler de moi.
- B. Je la remercie de me donner l'opportunité d'entendre ce qu'elle ressent à mon sujet et je l'encourage à développer.

13. Si l'un(e) de mes ami(e)s me parle de son animosité vis-à-vis de l'un(e) de mes ami(e)s, parce qu'il/elle ne se comporte pas correctement avec les autres (et que je suis d'accord), je :

- A. Je l'écoute et je partage avec il/elle mes propres sentiments vis-à-vis de mon ami(e), pour qu'il/elle sache que je suis aussi de son côté.
- B. Je l'écoute, mais je n'exprime pas mes propres sentiments négatifs, ni mon opinion parce qu'il/elle pourrait répéter ce que je lui ai dit à d'autres, en secret.

14. Si je pense qu'une vilaine rumeur sur moi a été répandue et que je soupçonne l'un(e) de mes ami(e)s de l'avoir entendu, je :

- A. J'évite d'en parler et je lui laisse l'opportunité d'aborder le sujet, s'il ou elle le souhaite.
- B. Je prends le risque de le/la mettre dans l'embarras en lui demandant s'il ou elle a entendu parler de cette rumeur.

15. Si je remarque qu'un(e) ami(e) dans un contexte social, et que je pense qu'il ou elle est en train de faire un certain nombre de choses qui pourraient détériorer ses relations avec les autres, je :

- A. Je prends le risque d'être un(e) rabat-joie et je lui dis ce que je remarque et mes sentiments à ce propos.
- B. Je garde mon opinion pour moi plutôt que d'être perçu comme un rabat-joie qui se mêle des affaires des autres.

16. Si moi et deux de mes ami(e)s sommes en train de discuter et que l'un d'entre eux se met à mentionner par inadvertance un problème personnel qui me concerne, mais dont je ne savais rien, je :

- A. Je leur met la pression pour savoir ce qu'ils/elles m'ont caché sur le problème et leurs opinions sur le sujet.
- B. Je décide de laisser mes ami(e)s m'en parler ou non, et je les laisse changer de sujet s'ils/elles le souhaitent.

17. Si un(e) ami(e) semble préoccupé et commence à me faire des reproches pour des choses sans importance, de même qu'à d'autres ami(e)s en commun, je :
- A. Je fais preuve d'encore plus de tact et de gentillesse pendant un temps, en supposant qu'il/elle traverse des problèmes temporairement, qui n'ont rien à voir avec moi.
  - B. Je tente de lui en parler en lui expliquant comment son comportement impacte aussi les autres.
18. Si je commence à détester certaines habitudes d'un(e) ami(e) au point que je n'apprécie plus sa compagnie, je :
- A. Je ne lui dis rien directement, mais je lui fait connaître mes sentiments en l'ignorant chaque fois que ses désagréables manies deviennent flagrantes.
  - B. Je révèle mes émotions au grand jour et je clarifie les choses avec lui/elle, pour que nous puissions continuer à vivre notre amitié agréablement.
19. En discutant d'un comportement social qui concerne un(e) ami(e) très sensible, je :
- A. J'évite de parler de ses travers et défauts pour ne pas le/la blesser.
  - B. Je me concentre sur ses travers et défauts pour qu'il/elle puisse améliorer ses compétences en communication
20. Si je sais que l'attitude d'un(e) ami(e) vis-à-vis de moi devient plutôt négative ces derniers temps, et que je vais recevoir prochainement une importante promotion pour mon emploi, je :
- A. Je vais discuter de mes lacunes avec mon ami(e) pour comprendre sur quoi je pourrais m'améliorer
  - B. Je tente moi-même de comprendre mes propres lacunes pour me permettre de m'améliorer.

## **La fiche de résultats de la Fenêtre de Johari**

Ci-dessous se trouve deux colonnes où vous pourrez noter les points que vous avez attribué à chaque réponse du questionnaire. Le total des points est à reporter à la fin de chaque colonne.

*NB : Toutes les réponses n'ont pas de points attribués, c'est tout à fait normal.*

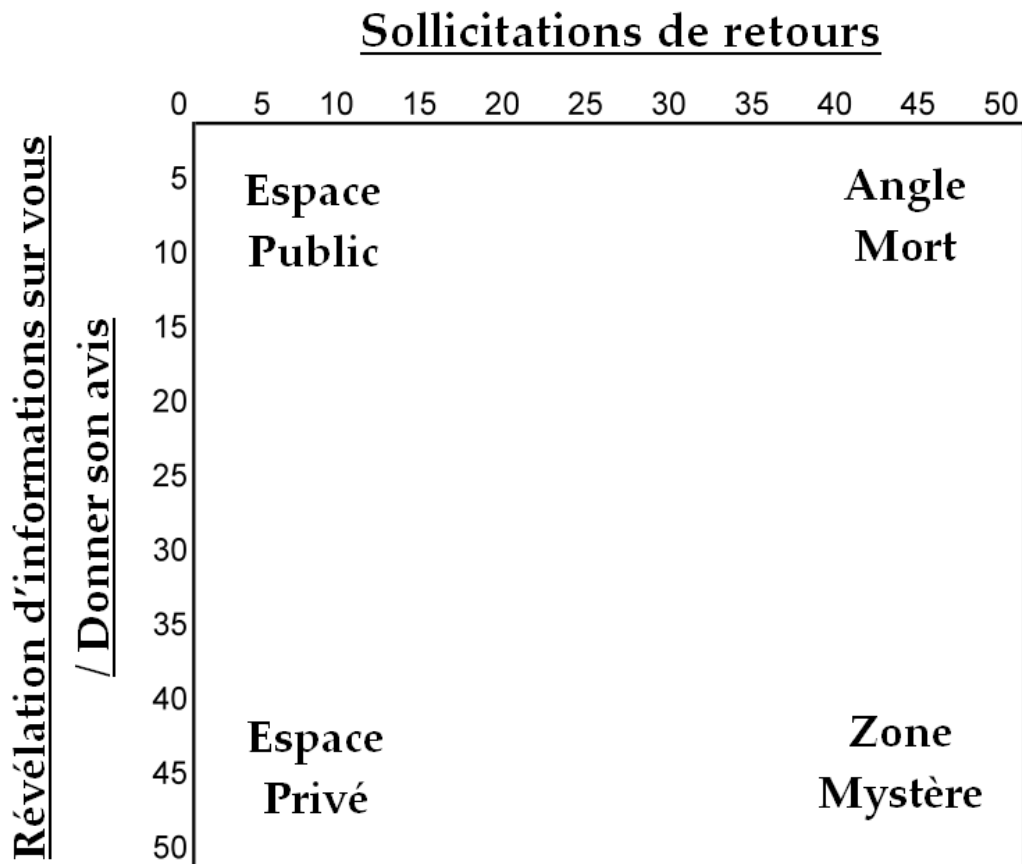
<b>Sollicitations de retours</b>	
<b>2B</b>	
<b>3A</b>	
<b>5A</b>	
<b>7A</b>	
<b>8B</b>	
<b>10B</b>	
<b>12B</b>	
<b>14B</b>	
<b>16A</b>	
<b>20A</b>	
<b><u>Total</u></b>	

<b>Révélation d'informations sur soi / Donner son avis</b>	
<b>1A</b>	
<b>4B</b>	
<b>6B</b>	
<b>9B</b>	
<b>11B</b>	
<b>13A</b>	
<b>15A</b>	
<b>17B</b>	
<b>18B</b>	
<b>19B</b>	
<b><u>Total</u></b>	

## Représentation graphique de vos résultats :

- Sur la partie supérieure du graphique ci-dessous, annotez votre score total pour les « Sollicitations de retours », puis tracez une ligne verticale.
- Sur la partie gauche du graphique ci-dessous, annotez votre score total pour la « Révélation d'informations sur vous / Donner son avis » puis tracez une ligne horizontale

Une fois les deux lignes tracées, [la Fenêtre de Johari](#) apparaîtra avec vos 4 Quadrants.



Ce questionnaire ainsi que les graphiques associés ont été adaptés de l'étude de Joseph Luft et Harry Ingham (1955) : "*The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*" - Proceedings of the western training laboratory in group development. Los Angeles: University of California, Los Angeles.

Rappel du diagramme pour faire évoluer chaque Quadrant :

