

AUTO-DIAGNOSTIC

VOTRE NIVEAU D'ASSERTIVITÉ

CONSIGNE

- Nous vous proposons de mesurer votre niveau d'assertivité
- Répondez spontanément en mettant une croix correspondante dans la colonne :

Plutôt vrai : si vous pensez ou agissez de cette façon la plupart du temps

Plutôt faux : si vous ne faites ou pensez que rarement ce qui est écrit
- Vous disposez de 15 mn pour répondre à ces questions et dépouiller votre diagnostic

		Plutôt vrai	Plutôt faux
1	Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non.		
2	Je défends mes droits, sans empiéter sur ceux des autres.		
3	Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien la personne.		
4	Je suis plutôt autoritaire et décidé.		
5	Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement.		
6	Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense.		
7	Je n'ose pas refuser certaines tâches qui manifestement ne relèvent pas de mes attributions.		
8	Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs hostiles.		
9	Quand il y a un débat, je préfère me tenir en retrait pour voir comment cela va tourner.		
10	On me reproche parfois d'avoir l'esprit de contradiction.		
11	J'ai du mal à écouter les autres.		
12	Je trouve intéressant de connaître les motivations profondes des autres.		
13	On me considère en général comme assez malin et habile dans les relations.		
14	J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que sur la domination ou le calcul.		
15	Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue; il risquerait de penser que je ne suis pas compétent.		
16	Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une action inhabituelle.		

17	On me dit "soupe au lait" ; je m'énerve et cela fait rire les autres.		
18	Je suis à l'aise dans les contacts "face à face".		
19	Je joue souvent la comédie : comment faire autrement pour arriver à ses fins?		
20	Je suis bavard et je coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte à temps.		
21	J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour arriver.		
22	Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir.		
23	En cas de désaccord, je recherche les compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels.		
24	Je préfère "jouer cartes sur table".		
25	J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire.		
26	Je laisse souvent un travail en train sans le terminer.		
27	En général, je me présente tel que je suis, sans dissimuler mes sentiments.		
28	Il en faut beaucoup pour m'intimider.		
29	Faire peur aux autres est souvent un bon moyen de prendre du pouvoir.		
30	Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion.		
31	Pour critiquer quelqu'un, il est efficace de lui reprocher de ne pas suivre ses propres principes. Il est forcément d'accord.		
32	Je sais tirer parti du système : je suis débrouillard.		
33	Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant d'être accepté socialement.		
34	Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et je me fais entendre.		
35	J'ai le souci de ne pas importuner les autres.		
36	J'ai du mal à prendre parti et à choisir.		
37	Je n'aime pas être la seule personne de mon avis dans un groupe : dans ce cas, je préfère me taire.		
38	Je n'ai pas peur de parler en public.		
39	La vie n'est que rapports de forces et luttes.		
40	Je n'ai pas peur de relever des défis dangereux et risqués.		
41	Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions.		
42	Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre en confiance.		

43	Je sais écouter et je ne coupe pas la parole.		
44	Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire.		
45	Je n'ai pas peur d'exprimer mes sentiments tels que je les ressens.		
46	Je sais bien faire adhérer les gens et les amener à mes idées.		
47	Flatter tout un chacun reste encore un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut.		
48	J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.		
49	Je sais manier l'ironie mordante.		
50	Je suis serviable et facile à vivre ; parfois même, je me fais un peu exploiter.		
51	J'aime mieux observer que participer.		
52	Je préfère être dans la coulisse qu'au premier rang.		
53	Je ne pense pas que la manipulation soit une solution efficace.		
54	Il ne faut pas annoncer trop vite ses intentions, c'est maladroit.		
55	Je choque souvent les gens par mes propos.		
56	Je préfère être loup plutôt qu'agneau.		
57	Manipuler les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut.		
58	Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité.		
59	Je trouve que les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en chercher les causes profondes.		
60	Je n'aime pas me faire mal voir.		

AUTO-DIAGNOSTIC VOTRE NIVEAU D'ASSERTIVITÉ

Comment repérer mes attitudes dominantes ?

Chaque phase correspond à un exemple d'attitude de fuite passive, d'attaque agressive, de manipulation ou de comportement « d'affirmation ». Les phases indiquées par un numéro ont été classées en 4 colonnes, correspondant aux 4 attitudes.

Comptez 1 point si vous avez répondu **oui, plutôt vrai**. Le total des points indique le degré de votre tendance à utiliser l'attitude indiquée.

Attitude de fuite passive		Attitude d'attaque agressive		Attitude de manipulation		Attitude assertive	
1		4		3		2	
7		6		5		8	
15		10		9		14	
16		11		12		18	
17		20		13		23	
25		21		19		24	
26		28		22		27	
35		29		31		33	
36		30		32		34	
37		39		41		38	
50		40		42		43	
51		48		46		44	
52		49		47		45	
59		55		54		53	
60		56		57		58	
Total		Total		Total		Total	

TYPOLOGIE DES 4 ATTITUDES

Chaque personne est la résultante subtile d'un mélange entre les quatre attitudes de base. La propension à réagir suivant telle attitude plutôt qu'une autre varie selon l'expérience, le contexte, le moment, les interlocuteurs, etc.

Cependant, chacun.e développe un profil préférentiel qu'il ou elle a tendance à utiliser quelle que soit la situation.

Dans un contexte « normal » les tendances sont généralement peu marquées. Elles apparaissent fortement en situation plus difficile (stress ou conflit, par exemple).

Afin de bien éclairer chaque attitude, il est nécessaire d'aller aux extrêmes et donc de jouer la carte de la caricature. Cependant, chacun reconnaîtra les siens... !