

## Etre assertif

### Prendre conscience de sa manière d'aborder une situation

Si vous répondez **tout à fait vrai** à la question 1, écrivez 3 dans la case.

Si vous répondez **plutôt faux** à la question 2 reportez le chiffre 1 dans la colonne de la question 2

	Tout à fait vrai 3	Plutôt vrai 2	Plutôt faux 1	Tout à fait faux 0
1. Dans une discussion, il faut toujours que j'aie le dernier mot				
2. Lorsque le ton monte dans une réunion, je me tais et j'espère qu'on ne me prendra pas à partie				
3. Fondamentalement, je suis toujours prêt à faire confiance aux gens, à moins qu'ils ne m'aient déjà abusé				
4. Je n'ose pas donner mon opinion lorsque je sais qu'elle est contraire à celle de la majorité				
5. Je rentre souvent en conflit avec les autres, je démarre au quart de tour				
6. Lorsque je refuse de rendre un service, j'exprime simplement mes raisons, sans inventer d'excuses				
7. La séduction, c'est la clé du succès				
8. Je ne peux pas respecter les gens faibles et soumis				
9. Il faut diviser pour mieux régner				
10. Apitoyer les autres est un bon moyen pour obtenir ce qu'on veut				
11. Je sais affirmer mes droits jusqu'au bout, même lorsque c'est difficile				
12. Je ne critique les autres que lorsque je pense qu'ils peuvent en tirer parti pour progresser				
13. L'intelligence des relations, comprendre la façon dont les gens fonctionnent, c'est la meilleure clé de réussite				
14. Je ne supporte pas l'injustice, je suis prêt à me battre pour redresser les choses				
15. J'aime être en rivalité ou face à un défi				

16. Les gens aiment qu'on les « caresse dans le sens du poil », je n'utilise pas à utiliser la flatterie				
17. En cas de conflit, je préfère renoncer à imposer mon point de vue plutôt que de dégrader la relation				
18. Il faut donner aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre				
19. Je peux accepter la critique sans me mettre en colère ou me sentir blessé				
20. Lorsque j'ai fait une erreur, j'arrive facilement à m'arranger pour qu'on ne sache pas que cela vient de moi				
21. Je suis franc, je dis ce que je pense même si cela est blessant				
22. Je me sens fort et intelligent lorsque j'influence les autres				
23. Il est parfois utile, face à une personne agressive, de faire comme si l'on n'avait pas entendu				
24. La meilleure défense c'est l'attaque				
25. Lorsqu'on me fait un compliment, cela me fait plaisir et je remercie chaleureusement la personne				
26. Ce n'est pas la peine de braquer les gens par la confrontation directe, il vaut mieux les prendre par la douceur et la séduction				
27. Souvent, je dis oui, puis je fais évoluer les choses en douce dans mon sens				
28. Je préfère être aimé que craint				
29. Lorsqu'on écoute les autres, on s'aperçoit souvent qu'ils ont de très bonnes idées				
30. En cas de divergence d'opinion, je cherche avant tout les solutions ou les idées communes				
31. Je n'aime pas trop me mettre en avant, je préfère suivre le mouvement				
32. Quand on ne sait pas à qui on a à faire, il vaut mieux ne pas dévoiler ses batteries tout de suite				
33. Dès que la discussion commence à s'envenimer, je préfère quitter la pièce, c'est plus fort que moi				
34. Il vaut mieux faire envie que pitié				
35. J'ai du mal à dire non				
36. Dans la vie, il y a les loups et les agneaux, je choisis le premier camp				

37. Les gens qui crient me terrorisent et me font perdre mes moyens				
38. Cela peut arriver de provoquer quelqu'un pour lui faire faire l'inverse de ce qu'il aurait fait				
39. Lorsque je pense non, je le dis simplement				
40. Je préfère renoncer à faire valoir mes droits s'il faut me battre pour cela				
41. Je sais exposer mon point de vue calmement, sans agressivité, même lorsqu'on me contredit				
42. On dit souvent que j'ai l'esprit de contradiction				
43. Je n'ai pas de honte à demander de l'aide lorsque j'en ai besoin				
44. Cela ne me dérange pas que l'on me craigne				
45. Je joue souvent le rôle de médiateur entre des personnes en conflit				
46. IL faut s'imposer dès le début dans une relation, pour se faire respecter				
47. Les gens aiment qu'on ait de petites attentions pour eux, ils ne peuvent rien vous refuser ensuite				
48. Je peux être en conflit avec quelqu'un sans pour cela me sentir blessé				
49. Je me mets rarement en colère				
50. Je réussis généralement à orienter les choses de façon qu'elles me conviennent				
51. Un bon coup de gueule de temps en temps ne fait de mal à personne et permet de remettre les pendules à l'heure				
52. Je suis souple et conciliant, même si je me fais parfois exploiter				
53. J'assume la responsabilité de mes actes, y compris lorsque j'ai fait une erreur				
54. Lorsque je ne suis pas d'accord avec l'attitude de quelqu'un, je ne dis rien en espérant que cela s'arrange tout seul				
55. Si quelque chose ne me convient pas dans une relation, je n'hésite pas à en parler avec la personne concernée				
56. Je ne supporte pas qu'on me manque de respect, cela me met en colère				
57. Pour être influent, il faut être au courant de tout, j'ai mes sources				
58. Lorsque deux personnes n'ont pas le même point de vue, il faut bien qu'il y ait un gagnant et un perdant				

59. Je ne me sens pas gêné ou rabaisser lorsque je dois reconnaître mes torts				
60. Je me range souvent à l'avis de mon interlocuteur, je n'aime pas faire des vagues				

A côté de chaque numéro de réponse, reportez votre score.

Par exemple, si vous avez répondu plutôt vrai à la question 3, alors écrivez 2 (exemple en vert) dans le tableau.

Si avez répondu tout à fait vrai à la question 1, alors vous écrivez 3 dans la case (exemple en vert)

<b>3 - 2</b>	<b>1 - 3</b>	2	7
6	5	4	9
11	8	17	10
12	14	23	13
19	15	28	16
25	21	31	18
29	24	33	20
30	34	35	22
39	36	37	26
41	42	40	27
43	44	45	32
48	46	49	38
53	51	52	47
55	56	54	50
59	58	60	57
Total assertivité	Total Lutte/ Domination	Total Fuite/ Soumission	Total Manipulation/ Séduction

Additionnez les chiffres que vous aurez écrit dans les cases et cela vous donne votre score pour vos habitudes de comportement.

- Évaluation de votre score d'assertivité : si inférieur à 30 → attitude à développer ?