

Test d'assertivité

En utilisant l'échelle ci-dessous, indiquez comment les énoncés suivants reflètent votre action et vos sentiments lorsque vous communiquez dans un contexte de travail.

5= Très souvent; 4= Souvent; 3= Quelquefois; 2= Occasionnellement; 1= Parfois; 0= Rarement

- ___ 1. Je suis capable de reconnaître et d'exprimer clairement mon point de vue.
- ___ 2. Je contrôle la conversation.
- ___ 3. Je fuis les conversations difficiles.
- ___ 4. Je prépare mentalement et planifie les conversations difficiles que j'aurai.
- ___ 5. Je fais parfois des demandes déraisonnables aux autres.
- ___ 6. J'ai du mal à dire non, même si je ne veux vraiment pas dire oui.
- ___ 7. Je peux proposer une critique sans être cruel
- ___ 8. Je dis parfois quelque chose brusquement avant de réfléchir.
- ___ 9. Je vais rester tranquille, plutôt que de risquer d'offenser quelqu'un.
- ___ 10. Je suis très conscient des opinions des autres, mais je donnerai aussi les miennes.
- ___ 11. Je remarque et je vais profiter des faiblesses des autres.
- ___ 12. J'ai du mal à faire des demandes aux autres.
- ___ 13. Je suis capable de contrôler mes frustrations intérieures et de parler de manière appropriée.
- ___ 14. Je m'engage avec les gens quand je veux, le temps n'a pas d'importance.
- ___ 15. Je m'éloigne des sujets controversés.
- ___ 16. Lorsque nécessaire, je peux manipuler avec tact et approcher les gens qui sont impolis et abrasifs.
- ___ 17. Je ne reculerai pas quand je sais que j'ai raison, même si la question est banale.
- ___ 18. J'ai parfois l'impression que les gens profitent de moi.



___ 19. Je veux que d'autres points de vue soient entendus, mais je m'attends également à ce que mon point de vue soit respecté.

___ 20. Je vais pousser les gens si je peux m'en tirer.

___ 21. Je préfère garder mes opinions pour moi.

Notation

Écrivez le numéro que vous avez écrit pour chaque question sur le blanc correspondant ci-dessous. Additionnez ensuite les colonnes. Le score le plus élevé est votre forme de communication la plus courante.

ASSERTIVE	AGGRESSIVE	PASSIVE
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
TOTAL	TOTAL	TOTAL