



Assertif ou pas Assertif ?



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 cacher ce que je pense ou ressens si je ne connais pas bien la personne.
4. Je suis plutôt autoritaire et décidé.
5. Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense.
6. Je n'ose pas refuser certaines tâches, même si elles ne relèvent pas de mon poste.
7. J'ose donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs ayant une opinion opposée.
8. J'ai du mal à écouter les autres.
9. Je m'arrange pour être dans le secret des dieux, cela m'a bien rendu service.
10. On me considère en général comme assez malin et habile dans les relations.
11. Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue, il risquerait de penser que je ne suis pas compétent.
12. On me dit « soupe au lait », j'encaisse puis je « pète les plombs ».
13. Je suis à l'aise dans les contacts en « face à face ».
14. Je joue assez souvent la comédie pour arriver à mes fins.
15. J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour y arriver.
16. Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir.
17. Je préfère jouer cartes sur table.
18. J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire.
19. En général, je me présente tel que je suis, sans cacher mes sentiments.
20. Je sais éventuellement faire peur aux autres pour prendre du pouvoir.
21. Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion.
22. Je suis débrouillard : je sais tirer parti du système.
23. Quand je ne suis pas d'accord, je le dis et je me fais entendre.
24. J'ai le souci de ne pas importuner les autres.
25. J'ai du mal à prendre parti, à décider et à choisir.
26. Je n'ai pas peur de parler en public.
27. La vie n'est que rapports de forces et luttes.
28. Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions.
29. Je sais écouter et je ne coupe pas la parole.
30. Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire.
31. Je sais bien convaincre les gens et les amener à mes idées.
32. J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.
33. Je suis serviable et facile à vivre, parfois je me fais exploiter.
34. J'aime mieux observer que participer.
35. Je préfère ne pas annoncer trop vite mes intentions : c'est maladroit.
36. Je choque souvent les gens par mes propos.
37. Je préfère être loup plutôt qu'agneau.
38. Manipuler les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut.
39. Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité.
40. Je n'aime pas me faire mal voir.



des projets
des hommes

exercice

Assertif ou pas Assertif ?

test

03

Cochez, pour chacune des affirmations, la case "plutôt VRAI" ou "Plutôt FAUX", en vous identifiant **tel que vous êtes** et pas tel que vous voudriez être !

	Plutôt VRAI	Plutôt FAUX		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
01			11			21			31		
02			12			22			32		
03			13			23			33		
04			14			24			34		
05			15			25			35		
06			16			26			36		
07			17			27			37		
08			18			28			38		
09			19			29			39		
10			20			30			40		

SOLUTIONS

Comptez 1 point pour chaque réponse "plutôt VRAI", en regard du numéro de l'affirmation.
Ne pas prendre en compte les réponses "plutôt FAUX".

Attitude 1

Question 01	
Question 06	
Question 11	
Question 12	
Question 18	
Question 24	
Question 25	
Question 33	
Question 34	
Question 40	
Total	

Attitude 2

Question 04	
Question 05	
Question 08	
Question 15	
Question 20	
Question 21	
Question 27	
Question 32	
Question 36	
Question 37	
Total	

Attitude 3

Question 03	
Question 09	
Question 10	
Question 14	
Question 16	
Question 22	
Question 28	
Question 31	
Question 35	
Question 38	
Total	

Attitude 4

Question 02	
Question 07	
Question 13	
Question 17	
Question 19	
Question 23	
Question 26	
Question 29	
Question 30	
Question 39	
Total	

Reportez maintenant vos résultats sous forme de graphique en colonnes :

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1
Fuite	Attaque	Manipulat°	Assertivité