

# 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.

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