



JE TESTE MON ASSERTIVITÉ

ÉTAT DES LIEUX



ACTUEL

SOUHAITÉ

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je défends mes droits, sans empiéter sur ceux des autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je préfère cacher ce que je pense ou ressens si je ne connais pas bien la personne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je suis plutôt autoritaire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Il est souvent plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense d'eux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Je n'ose pas refuser certaines tâches qui ne sont pas liées à mon poste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs difficiles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Quand il y a un débat, je préfère me tenir en retrait et utiliser les points faibles des autres personnes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. On me reproche parfois l'esprit de contradiction. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. J'ai du mal à écouter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Pour persuader, il existe des «trucs» et des «ficelles» : autant les utiliser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Il faut flatter l'orgueil des gens. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que sur la domination ou le calcul. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue : il risquerait de penser que je suis incompetent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ACTUEL

SOUHAITÉ

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

16. Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une mission inhabituelle.

17. On me dit «soupe au lait» ; je m'énerve et puis j'explose.

18. Je suis à l'aise avec les contacts directs.

19. Il faut souvent jouer la comédie.

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. Jouer cartes sur table est dangereux, il vaut mieux ruser.

23. En cas de désaccord, je recherche les compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels.

24. Je préfère être franc.

25. J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire.

26. Je laisse souvent un travail en cours 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 le pouvoir.

30. Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion.

ACTUEL

SOUHAITÉ

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

31. Une bonne manière de destabiliser son adversaire est de relever ses contradictions et ses incohérences.

32. La fin justifie bien souvent les moyen.

33. Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant à 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 déranger les autres.

36. J'ai du mal à décider et à choisir.

37. Si je suis la seule personne de mon avis dans un groupe, je préfère me taire.

38. J'ose parler en public.

39. La vie n'est que rapport de force et lutte.

40. Je sais relever des défis dangereux et risqués.

41. Créer des conflits peut être plus efficace que de réduire les tensions.

42. J'aime bien expérimenter des techniques de psychologie avec mes proches.

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.

ACTUEL

SOUHAITÉ

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

PLUTÔT
VRAI

PLUTÔT
FAUX

46. Il m'arrive de lancer des bruits de couloir, parfois il en résulte des rumeurs.

47. Flatter les gens est un bon moyen pour obtenir ce que l'on veut.

48. J'ai du mal à gérer 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 les coulisses qu'au premier rang.

53. Je pense que la manipulation n'est pas une solution efficace.

54. Mentir est parfois nécessaire pour arriver à ses fins.

55. Je choque souvent les gens par mes propos.

56. Je préfère être trop 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 excessive.

59. Je trouve que les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en rechercher les causes profondes.

60. Je n'aime pas me faire mal voir.

CORRIGÉ DU TEST D'ASSERTIVITÉ

- Chaque phrase correspond à un exemple d'attitude de fuite passive, d'attaque agressive, de manipulation ou de comportement «assertif».
- Les phrases, indiquées par numéro, ont été classées en quatre colonnes, correspondant aux quatre attitudes. Vous mettez **1 POINT** si vous avez répondu plutôt vrai à la phrase indiquée.

ATTITUDE DE FUITE PASSIVE			ATTITUDE D'ATTAQUE AGRESSIVE			ATTITUDE DE MANIPULATION			ATTITUDE ASSERTIVE		
	ACTUEL	SOUHAITÉ		ACTUEL	SOUHAITÉ		ACTUEL	SOUHAITÉ		ACTUEL	SOUHAITÉ
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 :		
	/15	/15		/15	/15		/15	/15		/15	/15