



ETES-VOUS ASSERTIF ?

L'assertivité est l'art de savoir dire ce que l'on pense, ou dire ce qui ne va pas à quelqu'un, tout en maintenant avec lui une relation constructive.

Quelle est ma tendance ? Garder pour moi ce que je ressens ou au contraire être direct et ne pas peser mes mots ?

Le questionnaire ci-dessous, inspiré du Test de Gordon, vous permet d'identifier votre attitude.

Le but étant de mieux se connaître afin de travailler sur sa capacité à dire les choses et ainsi améliorer ses relations et réduire son éventuel stress personnel.

Répondez spontanément en mettant une croix dans la réponse qui vous convient le mieux.

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. J'accepte souvent l'idée d'avoir besoin des autres pour m'aider		
2. Si l'on me demande un service, je ne sais pas dire non		
3. Je pense ne pas être responsable de ce qui m'arrive		
4. J'attends que les autres devinent ce que je ressens ou souhaite		
5. Dans la vie, il faut se battre pour s'en sortir		
6. Si une personne dépasse les limites, je sais lui signifier		
7. Parfois, les gens ne me respectent pas		
8. J'ai parfois tendance à exploser		
9. Les gens disent de moi que je suis changeant et malin		
10. Trouver des moyens pour faire changer les autres d'avis est un jeu d'enfant		
11. Le respect de soi est aussi important que le respect de l'autre		
12. Je préfère ne pas être vu ni entendu		
13. Je sais reconnaître mes erreurs		
14. Je suis le dernier à m'exprimer dans une assemblée		
15. Je ne suis pas gêné à l'idée d'exprimer mes difficultés		
16. Lorsque je ne comprends pas quelque chose, j'ose le dire		
17. Je n'aime pas paraître différent des autres		
18. L'humour permet de faire passer le message en douceur		
19. Dans la vie, il vaut mieux ne pas dire ce que l'on pense		
20. Les gens m'apprécient pour mon authenticité		
21. Si les gens ne me demandent pas mon opinion, je ne la donne pas		
22. On me dit parfois autoritaire		
23. L'important c'est de dire les choses quelle que soit la forme dans laquelle on les dit		
24. Etre franc aide rarement dans la vie		
25. Les gens ont du mal à refuser mes demandes		
26. S'il y a un gagnant, je préfère que ce soit moi		

27. Je pense que les autres sont plus importants que moi		
28. Dans la vie, il faut savoir s'imposer		
29. L'important est de se faire respecter, quelle que soit la méthode		
30. Faire des compliments permet d'obtenir des choses		
31. Rien ni personne ne me fait peur		
32. J'exprime mes besoins auprès de mes interlocuteurs		
33. Je sais identifier ce que je ressens et je l'exprime		
34. Je suis souvent indécis dans mes choix		
35. Les conflits me donnent de l'énergie		
36. Je suis capable de défendre un point de vue auquel je ne crois pas		
37. Je sais imposer mes idées		
38. J'évite les conflits		
39. Les situations sont souvent insolubles		
40. Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non		
41. Je défends mes droits sans empiéter sur ceux des autres		
42. Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien la personne.		
43. Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement.		
44. Je suis plutôt autoritaire et décidé.		
45. Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense.		
46. Je n'ose pas refuser certaines tâches même lorsqu'elles ne relèvent pas de mes attributions.		
47. Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs hostiles.		
48. J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que sur la domination ou sur le calcul.		
49. Quand il y a un débat, je préfère me tenir en retrait pour voir comment cela va tourner.		
50. On me reproche parfois d'avoir l'esprit de contradiction.		
51. Je joue assez souvent la comédie. Comment faire autrement pour arriver à ses fins ?		
52. Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir. C'est important pour réussir.		
53. Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue, il risquerait de penser que je ne suis pas compétent.		
54. Je suis à l'aise dans les contacts « face à face ».		
55. Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une action inhabituelle.		
56. En cas de désaccord, je recherche les compromis réalistes sur la base d'intérêts mutuels.		
57. Je préfère jouer « cartes sur tables ».		
58. On me dit « soupe au lait » ; je m'énerve et cela fait rire les autres.		
59. Je sais tirer parti du système, je suis débrouillard(e).		
60. Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions.		
61. Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant d'être accepté(e) socialement.		
62. Je n'ai pas peur de parler en public.		
63. J'ai le souci de ne pas importuner les autres.		
64. Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion.		
65. Je n'ai pas peur de relever les défis dangereux et risqués.		
66. Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre en confiance.		
67. Il en faut beaucoup pour m'intimider.		
68. Je suis serviable et facile à vivre. Parfois même, je me fais un peu exploiter.		
69. Je sais écouter et je ne coupe pas la parole.		

Tableau de score :

Il existe 4 types d'attitudes : la fuite, l'attaque, la manipulation et enfin l'assertivité.

Chaque phrase du test correspond à un exemple d'une de ces attitudes. Les phrases sont désignées par un numéro. Entourez les numéros des phrases auxquelles vous avez répondu « plutôt vrai ». Par exemple si vous avez répondu « plutôt vrai » à la phrase « si l'on me demande un service je ne sais pas dire non », entourez le chiffre 2 dans le tableau ci-dessous.

Le total des points par colonne indique le degré de votre tendance à utiliser l'attitude indiquée.

Fuite		Attaque		Manipulation		Assertivité	
2	3	4	6	5	10	1	7
8	13	9	23	11	19	12	14
15	18	24	27	20	25	16	21
22	28	29	30	26	31	33	34
35	39	32	36	37	42	41	47
40	46	38	44	43	49	48	54
53	55	45	50	51	52	56	57
58	63	64	65	59	60	61	62
68		67		66		69	
Total :		Total :		Total :		Total :	

Quelques compléments d'interprétation :

- **La fuite** : La fuite est une attitude d'évitement, de repli, de soumission face aux gens, aux événements et aux difficultés.
La plupart des personnes qui choisissent l'attitude de fuite se justifie en invoquant des prétextes qui ne sont que rationalisation du refus de s'affirmer : « *Je ne veux pas dramatiser* », « *Il faut savoir faire des concessions* », « *Je n'ai pas envie de me faire mal voir* »...
- **L'attaque** : L'attaque est une attitude d'agressivité devant les gens et les événements. Plutôt que s'affirmer avec diplomatie, la personne a tendance à soumettre les autres et les faire plier, même à son détriment. Elle aura tendance à utiliser la force (élever la voix, s'emporter, provoquer...). Pour légitimer ses comportements, la personne aura tendance à dire : « *Dans ce monde, il faut savoir s'imposer* », « *Les autres sont des imbéciles* »...
- **La manipulation** : Le « manipulateur » se veut habile. Il ne craint pas de tenir des discours différents selon les interlocuteurs. Il cherche à contourner le problème, à enjoliver les choses.

Pour aller plus loin...

SE FORMER : « *Assertivité, oser s'affirmer !* » - Action proposée en formules Formation et Accompagnement à distance

A LIRE : « *L'affirmation de soi* » de Dominique Chalvin - ESF