

# Quel est mon principal style de communication ?



Pour chaque question/ affirmation, entourez la lettre qui vous correspond le plus.

1. Avec quelle affirmation êtes-vous le plus d'accord :
  - a. « Tout le monde devrait être comme moi. »
  - b. « Il ne faut pas se faire remarquer. »
  - c. « J'ai des droits et les autres aussi. »
  
2. Lorsque vous communiquez, êtes-vous plutôt :
  - a. Fermé d'esprit et têtu
  - b. Indirect
  - c. Efficace et dans l'écoute active
  
3. Lorsque vous communiquez, avez-vous tendance à :
  - a. Interrompre et monopoliser la conversation
  - b. Être toujours d'accord et ne pas parler
  - c. Exprimer directement, honnêtement et dès que possible vos sentiments et vos désirs
  
4. Avez-vous pour habitude de :
  - a. Dominer, intimider
  - b. Vous excuser et vous sentir mal à l'aise
  - c. Être ouvert, flexible, adaptable
  
5. Êtes-vous plutôt :
  - a. Condescendant, sarcastique
  - b. Habitué à laisser les autres prendre des décisions pour vous
  - c. Confiant en vous et en autrui
  
6. Avez-vous ce type de comportement :
  - a. Rabaisser les autres
  - b. Être d'accord avec tout le monde pour éviter les conflits
  - c. Être orienté vers l'action
  
7. Les autres pensent-ils que vous :
  - a. Êtes autoritaire et avez tendance à tout savoir sur tout
  - b. Vous plaignez au lieu d'agir, et laissez les autres prendre des décisions
  - c. Prenez les décisions appropriées pour obtenir ce que vous voulez sans nuire à autrui
  
8. Lorsque vous êtes souvent en conflit, utilisez-vous ce type de langage non-verbal :
  - a. Pointer du doigt, faire de grands mouvements, regarder durement autrui
  - b. Hocher souvent la tête, donner l'impression de supplier, baisser les yeux
  - c. Gestes ouverts et naturels avec un contact visuel direct

9. Votre voix est-elle :
- Forte, avec une tendance à crier ou critiquer ; discours rapide et sous tension
  - Faible, timide, rapide lorsque anxieux ou lent et hésitant lorsque mal à l'aise
  - Ton de voix approprié, expressif et débit de parole varié
10. Dites-vous des choses comme :
- « Tu dois (devrais, as intérêt à) » et « Ne pose pas de questions et fais-le »
  - « Je vais essayer... » et « Je ne peux pas... »
  - « Je choisis de... » et « Quelles sont mes options ? »
11. En cas de désaccord/ dispute, vous :
- Ressentez le besoin d'avoir le dernier mot/ d'avoir raison, et avez recours à des attaques personnelles et des menaces
  - Avez tendance à éviter, reporter les conflits, rester silencieux, et/ ou faire croire que vous êtes d'accord alors que vous n'êtes en réalité pas d'accord
  - Avez pour habitude de négocier, faire des compromis et ne laissez pas les sentiments négatifs s'accumuler
12. Vous sentez-vous souvent :
- En colère, frustré, impatient
  - Impuissant, négligé, peu reconnu pour vos actions
  - Enthousiaste, confiant, calme
13. Au fil du temps dans vos relations avec les autres :
- Vous trouvez les autres rancuniers et mécontents à votre égard, et vous insistez pour leur faire faire les choses à votre manière
  - Vous renoncez à être vous-même et votre estime de soi diminue progressivement
  - Votre estime de soi et confiance en soi sont améliorées, et les autres ont une compréhension claire de vos besoins et opinions.

## RÉSUTAT

Comptez le nombre de fois que vous avez choisi chaque lettre :

\_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ C

Quel est votre score le plus élevé ?

- A : votre style de communication est principalement **AGRESSIF**
- B : votre style de communication est principalement **PASSIF**
- C : votre style de communication est principalement **ASSERTIF**

# Styles de communication / Réflexion personnelle



Quels sont certains moments où un style agressif serait bénéfique ?

Quels sont certains moments où un style passif serait bénéfique ?

Quels sont certains moments où un style assertif serait bénéfique ?

Que pourriez-vous faire pour améliorer votre assertivité ?