

Communication passive/agressive/assertive : évaluer son 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 envies

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

Communication passive/ agressive/ assertive : réflexion personnelle



À quels moments une communication agressive peut-elle être bénéfique ?

À quels moments une communication passive peut-elle être bénéfique ?

À quels moments une communication assertive peut-elle être bénéfique ?

Que pourriez-vous faire pour améliorer votre assertivité ?