

## Communication passive, agressive, et assertive | Exemples

<b>Situation</b>	Un ami demande à emprunter votre voiture. Ça ne vous arrange pas vraiment.
<b>Passif</b>	Euh ok... pas de problème. Tu as besoin que je fasse le plein ?
<b>Agressif</b>	Tu rêves ! Pourquoi est-ce que je te laisserais emprunter ma voiture ? Ça me paraît dingue que tu me demandes ça.
<b>Assertif</b>	J'ai besoin de ma voiture ce jour-là, mais j'aurais le temps de te déposer.

<b>Situation</b>	Votre voisin joue de la musique très fort et tard le soir, et cela vous empêche de dormir.
<b>Passif</b>	Je vais essayer de dormir malgré le bruit. Ça ne durera peut-être pas longtemps.
<b>Agressif</b>	Votre musique est insupportable ! Baissez ça tout de suite ou j'appelle la police !
<b>Assertif</b>	Excusez-moi, votre musique est très forte et elle m'empêche de dormir. Pourriez-vous baisser le volume, s'il-vous-plait ?

<b>Situation</b>	Un collègue vous interrompt constamment pendant les réunions
<b>Passif</b>	Ce n'est pas grave, je peux attendre que tu finisses de parler.
<b>Agressif</b>	Arrête de m'interrompre tout le temps ! C'est vraiment agaçant !
<b>Assertif</b>	J'aimerais finir ce que je disais avant que tu intervienne. Pourrais-tu attendre ton tour, s'il-te-plait ?

## Communication passive, agressive, et assertive | Exercice

<b>Situation</b>	Votre conjoint.e a laissé la cuisine en désordre, et vous êtes trop occupé.e pour la ranger.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	

<b>Situation</b>	Vous êtes au restaurant et le serveur vous apporte le mauvais plat.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	

<b>Situation</b>	Votre chef vous demande de rester tard alors que tout le monde est parti. Vous êtes toujours le.la seul.e à rester tard, et ce soir vous avez des choses prévues.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	

## Communication passive, agressive, et assertive | Exercice

<b>Situation</b>	Un ami se présente chez vous sans avoir été invité. En temps normal vous seriez ravi.e de le laisser entrer, mais cette fois-ci, vous êtes occupé.e.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	

<b>Situation</b>	Votre collègue emprunte régulièrement vos affaires sans demander la permission et aujourd'hui il a pris votre chargeur de téléphone.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	

<b>Situation</b>	Un inconnu vous double dans à file d'attente à la caisse du supermarché.
<b>Passif</b>	
<b>Agressif</b>	
<b>Assertif</b>	