

Communication assertive, passive, et agressive | Exercice

Passif

Assertif

Agressif

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. <i>[Ne pas être d'accord et dire :]</i> Tu as sûrement raison. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tu prends tout le temps des décisions sans me consulter ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je comprends ton point de vue, mais j'ai des préoccupations que je voudrais partager. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. <i>[Être inconfortable avec la décision du groupe et dire :]</i> Ok, pas de problème pour moi si c'est ce que tout le monde veut faire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tu ne comprends jamais rien. Pourquoi est-ce que je devrais perdre mon temps à t'expliquer ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. J'ai l'impression que mon avis n'a pas été pris en compte ; j'aimerais discuter de comment travailler ensemble de façon plus équitable. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Arrête de pleurnicher et fais-le toi-même si c'est si important pour toi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je préférerais ne pas m'engager dans ce projet, car j'ai déjà beaucoup de choses à faire en ce moment. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je ne veux pas déranger ; je m'adapte à ce que vous voulez. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tu es tellement lent.e à réagir, tu pourrais au moins essayer de faire quelque chose de productif pour une fois. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. <i>[Être embêté.e par une demande et dire :]</i> Non, ça ne me dérange pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Je te remercie de vouloir m'aider, mais j'aimerais essayer de gérer cette situation par moi-même. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. <i>[Ne pas oser exprimer son point de vue et dire :]</i> Je n'ai pas vraiment d'avis à ce sujet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. J'ai besoin de temps pour réfléchir avant de prendre une décision. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. C'est évident que tu ne sais pas ce que tu fais. Laisse-moi m'en charger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Communication assertive, passive, et agressive | Réponses

Passif
Assertif
Agressif

- | | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. <i>[Ne pas être d'accord et dire :]</i> Tu as sûrement raison. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tu prends tout le temps des décisions sans me consulter ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Je comprends ton point de vue, mais j'ai des préoccupations que je voudrais partager. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. <i>[Être inconfortable avec la décision du groupe et dire :]</i> Ok, pas de problème pour moi si c'est ce que tout le monde veut faire. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tu ne comprends jamais rien. Pourquoi est-ce que je devrais perdre mon temps à t'expliquer ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. J'ai l'impression que mon avis n'a pas été pris en compte ; j'aimerais discuter de comment travailler ensemble de façon plus équitable. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Arrête de pleurnicher et fais-le toi-même si c'est si important pour toi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Je préférerais ne pas m'engager dans ce projet, car j'ai déjà beaucoup de choses à faire en ce moment. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je ne veux pas déranger ; je m'adapte à ce que vous voulez. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tu es tellement lent.e à réagir, tu pourrais au moins essayer de faire quelque chose de productif pour une fois. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 11. <i>[Être embêté.e par une demande et dire :]</i> Non, ça ne me dérange pas. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Je te remercie de vouloir m'aider, mais j'aimerais essayer de gérer cette situation par moi-même. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. <i>[Ne pas oser exprimer son point de vue et dire :]</i> Je n'ai pas vraiment d'avis à ce sujet. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. J'ai besoin de temps pour réfléchir avant de prendre une décision. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. C'est évident que tu ne sais pas ce que tu fais. Laisse-moi m'en charger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |