



### BAROMÈTRE DE L'ASSERTIVITÉ

Pour chaque affirmation suivante, cochez si elle est plutôt vraie (PV) ou plutôt fausse (PF).

AFFIRMATIONS	PV	PF
1 Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non.		
2 Je défends mes droits, sans empiéter sur celui des autres...		
3 Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien l'Autre		
4 Je suis plutôt autoritaire et décidé...		
5 Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement.		
6 Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense.		
7 Je n'ose pas refuser certaines tâches qui ne relèvent pas de mes attributions.		
8 Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs hostiles.		
9 Dans une discussion, je préfère être en retrait pour voir comment cela va tourner.		
10 On me reproche parfois d'avoir l'esprit de contradiction.		
11 J'ai du mal à écouter les autres.		
12 Je m'arrange pour être dans les secrets des dieux cela m'a bien rendu service.		
13 On me considère en général comme assez malin et habile dans les relations.		
14 J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance.		
15. Je ne demande pas d'aide, le collègue pourrait penser que je suis incompetent.		
16 Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une action inhabituelle.		
17 On me dit « soupe au lait » ; je m'énerve et cela fait rire les autres.		
18 Je suis à l'aise dans les contacts « face à face ».		
19 Je joue souvent la comédie : comment faire autrement pour arriver à ses fins ?		
20 Je suis bavard et je coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte.		
21 Je suis arriviste et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour arriver.		
22 Je sais en qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir.		
23 Dans un conflit, je cherche des accords réalistes sur la base des intérêts mutuels.		
24 Je préfère « jouer cartes sur table ».		
25 J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire.		
26 Je laisse souvent un travail en train sans le terminer.		
27 En général, je me présente tel que je suis, sans dissimuler mes sentiments.		
28 Il en faut beaucoup pour m'intimider.		

29 Faire peur aux autres est souvent un bon moyen de prendre du pouvoir.		
30 Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion.		
31 Pour critiquer quelqu'un, il est efficace de lui reprocher de ne pas suivre ses propres principes. Il est forcément d'accord.		
32 Je sais tirer parti du système pour arriver à mes fins.		
33 Je suis capable d'être moi-même, en continuant d'être accepté socialement.		
34 Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et je me fais entendre.		
35 J'ai le souci de ne pas importuner les autres.		
36 J'ai du mal à prendre parti et à choisir.		
37 Je n'aime pas être le seul de mon avis, dans ce cas je préfère me taire.		
38 Je n'ai pas peur de parler en public.		
39 La vie n'est que rapports de forces et lutte.		
40 Je n'ai pas peur de relever des défis dangereux et risqués.		
41 Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions.		
42 Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre en confiance.		
43 Je sais écouter et je ne coupe pas la parole.		
44 Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire.		
45 Je n'ai pas peur d'exprimer mes sentiments tels que je les ressens.		
46 Je sais bien faire adhérer les gens et les amener à mes idées.		
47 Flatter tout un chacun reste encore un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut.		
48 J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.		
49 Je sais manier l'ironie mordante.		
50 Je suis serviable et facile à vivre ; parfois même je me fais un exploiter.		
51 J'aime mieux observer que participer.		
52 Je préfère être dans les coulisses qu'au premier rang.		
53 Je ne pense pas que la manipulation soit une solution efficace.		
54 Il ne faut pas annoncer trop vite ses intentions, c'est maladroit.		
55 Je choque souvent les gens par mes propos.		
56 Je préfère être loup plutôt qu'agneau.		
57 Manipuler les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut.		
58 Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité excessive.		
59 Je trouve que les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en chercher les causes profondes.		
60 Je n'aime pas me faire mal voir.		



### Résultats

Compter 1 point pour chaque réponse « plutôt vrai ». Ne pas prendre en compte les réponses « plutôt faux ».

Attitude 1	Attitude 2	Attitude 3	Attitude 4
1	4	3	2
7	6	5	8
15	10	9	14
16	11	12	18
17	20	13	23
25	21	19	24
26	28	22	27
35	29	31	33
36	30	32	34
37	39	41	38
50	40	42	43
51	48	46	44
52	49	47	45
59	55	54	53
60	56	57	58
TOTAL :	TOTAL :	TOTAL :	TOTAL :
FUITE	ATTAQUE	MANIPULATION	ASSERTIVITE