

## BAROMÈTRE DE LA COMMUNICATION

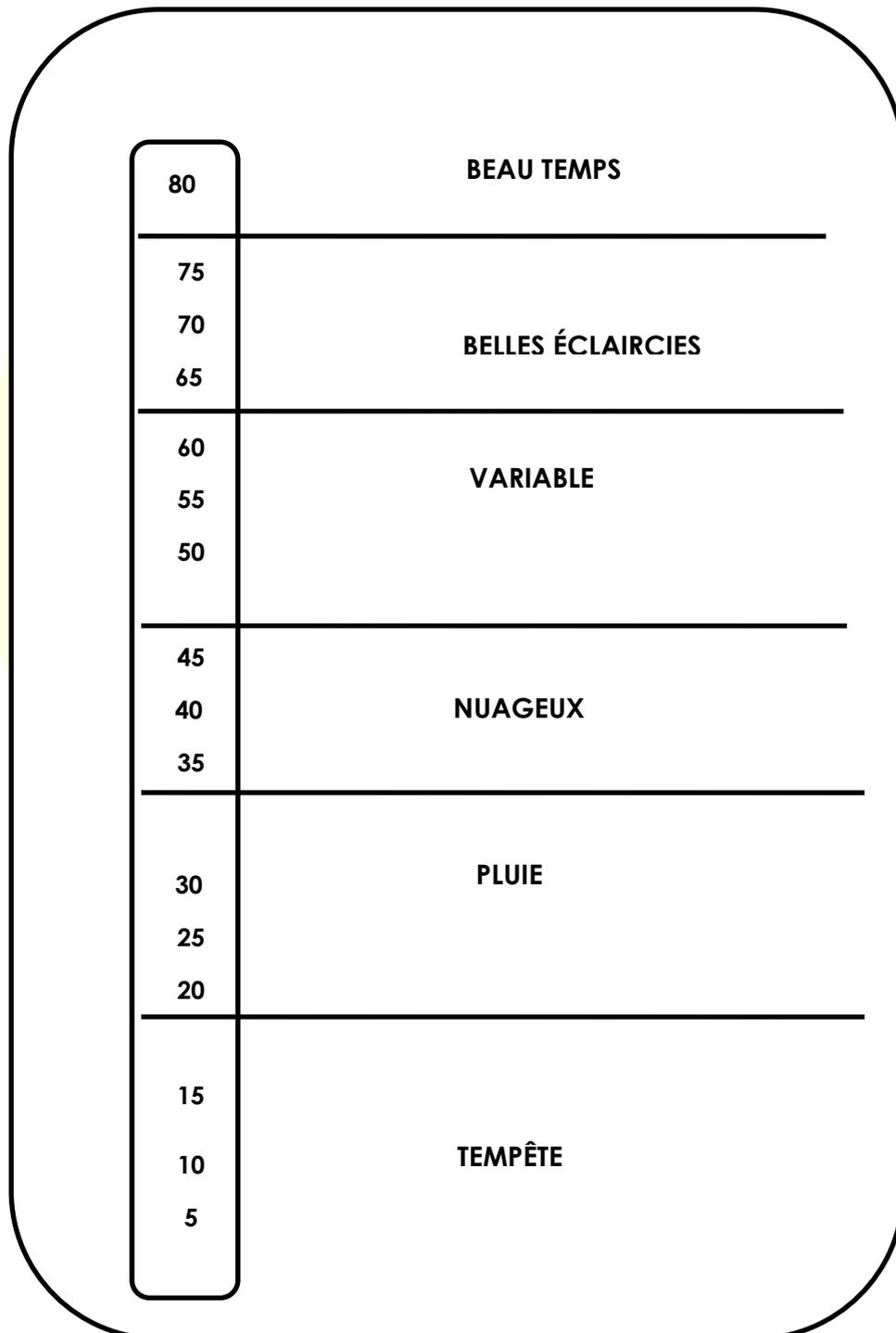
	<b>Affirmations</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>
1	Vous fait-on souvent la remarque que vous semblez toujours sûr(e) d'avoir raison ?		
2	Vous retenez-vous de dire des choses qui ne feraient que blesser l'autre et envenimer la situation ?		
3	Vos interlocuteurs ont-ils tendance à vous souffler les mots lorsque vous expliquez quelque chose ?		
4	Vous surprenez-vous à ne pas prêter attention à ce qui se dit lorsque vous conversez avec les autres ?		
5	Faites-vous semblant d'écouter les autres ?		
6	Dans la conversation, est-ce que les mots que vous dites sont toujours ceux que vous auriez voulu employer ?		
7	Vous est-il parfois difficile de converser avec les autres ?		
8	Avez-vous des difficultés à vous confier aux autres ?		
9	Vous arrive-t-il d'admettre vos torts lorsque vous savez que c'est vrai ?		
10	Faites-vous dévier la conversation lorsque le sujet touche vos sentiments personnels ?		
11	Cachez-vous parfois aux autres les fautes que vous pouvez commettre ?		
12	Avez-vous le sentiment que les autres comprennent généralement vos sentiments ?		
13	Vous arrive-t-il de « faire la gueule » ?		
14	Avez-vous l'impression que les autres font semblant de vous écouter lorsque vous leur parlez ?		
15	Demandez-vous systématiquement à votre interlocuteur quel est son sentiment sur les points que vous exposez ?		
16	Dans la conversation, vous arrive-t-il de vous mettre à la place de votre interlocuteur ?		
17	Etes-vous contrarié(e) lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ?		
18	Acceptez-vous facilement les critiques constructives des autres ?		
19	D'une façon générale, faites-vous plutôt confiance aux autres ?		
20	Avez-vous le plus souvent des difficultés à faire des compliments aux autres ?		
21	Lorsque vous conversez avec quelqu'un, laissez-vous toujours l'autre personne finir de parler avant de réagir ?		
22	Lorsqu'un différend intervient entre une personne et vous, pouvez-vous en discuter sans vous mettre en colère ?		
23	Lorsque quelqu'un vous parle, l'écoutez-vous attentivement pour comprendre ce qu'il veut dire ?		
24	Dans la conversation, supposez-vous que votre interlocuteur est au courant de ce que vous voulez dire, sans lui expliquer ce que vous voulez vraiment dire ?		
25	Vous est-il parfois difficile d'exprimer vos idées lorsqu'elles sont différentes de celles de votre entourage ?		
26	Avez-vous conscience que le ton de votre voix peut avoir un effet sur votre interlocuteur ?		
27	Vous est-il arrivé de vous excuser, après coup, auprès d'une personne que vous avez blessée ?		
28	Avez-vous tendance à ne pas contredire les autres parce que vous craignez qu'ils ne se mettent en colère ?		
29	Dans la conversation avec une personne, parlez-vous de sujets qui intéressent vos interlocuteurs ?		
30	Avez-vous du mal à penser clairement lorsque vous êtes en colère ?		
31	Dans la conversation, avez-vous tendance à parler plus que votre interlocuteur ?		
32	Lorsqu'on vous pose une question qui ne vous paraît pas claire, demandez-vous à votre interlocuteur de clarifier ce qu'il veut dire ?		
33	Avez-vous l'impression que les autres aimeraient que vous soyez différent de ce que vous êtes ?		
34	Vous sentez-vous mal à l'aise lorsqu'on vous fait un compliment ?		
35	Etes-vous conscient des réactions que les autres peuvent avoir à ce que vous êtes en train de dire ?		
36	Exprimez-vous vos pensées, vos convictions et vos sentiments afin que les autres vous comprennent mieux ?		
37	Arrivez-vous à faire la différence entre les paroles qu'une personne peut prononcer et les sentiments sous-jacents qu'elle peut éprouver ?		
38	Etes-vous satisfait de la façon dont vous résolvez les différences qui peuvent exister entre vous et les autres ?		
39	Lorsque quelqu'un vous a blessé, discutez-vous ensuite de la chose avec cette personne ?		
40	Vous est-il difficile, dans la conversation, de considérer les choses du point de vue de votre interlocuteur ?		



**MOOD  
COACHING**

by Anne LABARE

RÉSULTATS - BAROMÈTRE DE LA COMMUNICATION



## Feuille de calcul

Questions	Oui	Non
1	0	2
2	2	0
3	0	2
4	0	2
5	0	2
6	2	0
7	0	2
8	0	2
9	2	0
10	0	2
11	0	2
12	2	0
13	0	2
14	0	2
15	2	0
16	2	0
17	0	2
18	2	0
19	2	0
20	0	2
21	2	0
22	2	0
23	2	0
24	0	2
25	0	2
26	2	0
27	2	0
28	0	2
29	2	0
30	0	2
31	0	2
32	2	0
33	0	2
34	0	2
35	2	0
36	2	0
37	2	0
38	2	0
39	2	0
40	0	2
<b>Total des 2 colonnes</b>		