

AUTODIAGNOSTIC Etes-vous assertif ?

Répondez spontanément en mettant une croix correspondant à votre réponse dans la colonne :

- plutôt vrai : si vous pensez ou agissez de cette façon le plus souvent
- plutôt faux : si vous ne faites ou ne pensez que rarement ce qui est écrit.

Soyez le plus sincère possible, afin de situer au plus près votre comportement dans la relation à l'autre et ainsi mieux définir vos axes de progrès.

		PLUTOT VRAI	PLUTOT FAUX
1	Je dis souvent oui alors que je voudrais dire non		
2	Je défends mes droits sans empiéter sur ceux des autres		
3	Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien la personne		
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 manifestement ne relèvent pas de mes attributions		
8	Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face de personnes qui n'ont pas le même avis		
9	Quand il y a un débat, je préfère me tenir 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, je « décroche » assez vite		
12	Je m'arrange pour être au courant de tout dans l'entreprise : 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 plutôt que la domination ou le calcul		
15	Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue, il pourrait penser que je ne suis pas compétent		
16	Je suis timide et je me sens bloqué dès que je dois réaliser une action inhabituelle		
17	Je peux ne rien dire pendant un bon moment, mais quand la coupe est pleine, je m'énerve brusquement et cela peut surprendre		
18	Je suis à l'aise dans les contacts « face à face »		

19	Je joue assez souvent la comédie, c'est souvent le seul moyen d'arriver à ses fins		
20	Je suis bavard et je coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte à temps		
21	J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour y arriver		
22	Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir		
23	En cas de désaccord, je sais négocier et rechercher des compromis		
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	Se mettre en colère est souvent un bon moyen pour être écouté		
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 ne peut rien répondre.		
32	Je sais tirer parti du système : je suis débrouillard		
33	Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant à être accepté socialement		
34	Quand je ne suis pas d'accord, je peux le dire tranquillement et me faire entendre.		
35	J'ai le souci de ne pas importuner les autres.		
36	J'ai du mal à prendre parti, à choisir		
37	Je n'aime pas être la seule personne de mon avis dans un groupe : dans ce cas, je préfère me taire.		
38	Je n'ai pas peur de parler en public.		
39	La vie n'est que rapport de force et de luttes.		
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 de 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 mener à mes idées.		
47	Flatter une personne reste encore un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut.		
48	J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.		
49	J'aime bien me moquer des autres		
50	Je suis serviable et facile à vivre, parfois j'ai l'impression de me faire un peu exploiter		
51	J'aime mieux observer que participer		
52	En cours, je préférais m'asseoir après les premiers rangs.		
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 le loup plutôt que l'agneau		
57	Parfois on ne peut pas faire autrement que de mentir pour obtenir ce que l'on veut		
58	Je sais protester quand quelque chose me dérange, mais je ne suis pas forcément agressif		
59	Les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en chercher les causes profondes		
60	Je n'aime pas me faire mal voir		

Dépouillement de l'auto diagnostic

Vous allez retrouver ci-dessous un tableau de numéros reprenant les différentes phrases du test.

Attention, les numéros sont dans le désordre.

Si vous avez répondu « oui, plutôt vrai » comptez 1 point à côté du numéro correspondant.

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							

Faites le total de vos points par colonne et trouvez votre attitude dominante en situation de relation à l'autre, ainsi que votre attitude secondaire.

Les différents types d'attitude

Quand une personne se trouve devant la nécessité de faire face aux réactions des autres, a besoin des autres ou doit régler un désaccord avec d'autres personnes, les diverses réactions possibles peuvent être résumées en 4 attitudes-types :

- éviter, fuir
- attaquer
- manipuler
- s'affirmer (être assertif)

Chaque attitude peut se réaliser de façon très variée à travers de multiples comportements. La description de certains de ces comportements permet de mieux les comprendre et peut aider chacun à renforcer son assertivité en l'adaptant à chaque circonstance.

Attitude 1 : Evitement

Vous pensez que beaucoup de choses peuvent se régler d'elles-mêmes sans dramatiser. Vous n'aimez pas imposer des solutions et pensez qu'il vaut mieux patienter, laisser les gens libres de trouver eux-mêmes la solution qui leur convient le mieux. Vous n'aimez pas vous faire remarquer et lors d'une discussion animée, vous préférez écouter les uns et les autres plutôt que de vous mêler de la conversation. Cela ne vous empêche pas d'avoir votre avis, mais vous préférez le garder pour vous. Les gens bruyants, agressifs peuvent vous mettre mal à l'aise. Vous savez faire des concessions, et vous êtes en général très serviable, vous avez d'ailleurs parfois l'impression que les autres en abusent. Cependant il vous est difficile de le dire, car vous craignez de blesser les gens. Vous ne voulez pas embêter les autres avec vos problèmes et souvent vous les gardez pour vous.

Quelques comportements d'évitement de la vie quotidienne: la personne débordée (n'a jamais le temps de tout faire) la personne qui temporise (remet à plus tard ce qu'elle doit faire) la personne coupable (craint d'importuner les autres, s'excuse beaucoup) l'adjoint (assistant dévoué, personne des coulisses, esprit d'abnégation) la personne trop gentille (pour être aimée et acceptée) La personne dépendante (attend des autres, du système social) la personne qui se plaint , la personne conformiste (se fondre dans la collectivité et le groupe pour ne pas se faire remarquer)

Attitude 2 : Agressivité

Vous pensez que pour y arriver dans la vie, il faut savoir s'imposer : vous avez constaté que dans le monde il y a des forts et des faibles et vous préférez être du côté des premiers. Vous aimez les sensations fortes. Vous êtes plutôt franc et direct, même spontané : si vous avez quelque chose à dire vous le dites sans attendre. Vous pouvez vous mettre en colère et vous êtes capable de faire pression pour imposer votre point de vue. Dans une discussion, vous n'hésitez pas à affirmer votre avis même s'il est contraire à celui des autres. Mais vous avez tendance à vous énerver si l'on vous tient tête. Vous avez de l'ambition et vous n'êtes pas facilement intimidé. Parfois vous ne supportez plus les autres et ressentez le besoin d'être seul.

Quelques comportements agressifs de la vie quotidienne: la personne autocrate (position hiérarchique dominante) la personne insurgée (position hiérarchique subordonnée) l'esprit de contradiction, le redresseur de torts (la personne qui a toujours une cause à défendre) la personne bavarde (et sourde aux opinions des autres) la personne culottée, la personne risque-tout (aime relever des défis dangereux) la personne susceptible, la personne intolérante, la personne arriviste.

Attitude 3 Manipulation

La séduction tient une place importante dans votre relation à l'autre. Vous aimez imaginer de scénarios, les énigmes et les mystères, et parfois votre vie réelle devient elle même un peu compliquée. Vous empruntez souvent des chemins détournés pour arriver à vos fins- cependant vous avez souvent une idée précise de vos buts. Vous savez écouter l'autre, et vous savez très bien l'amener là où vous voulez. Vous savez également vous rapprocher au bon moment des personnes qui comptent pour vos objectifs professionnels ou personnels. Vous êtes agréable en société, et vous aimez les relations sociales. Cependant les gens peuvent vous lasser et vous les trouvez parfois « limités », sans intérêt.

Quelques comportements manipulateurs de la vie quotidienne:

Flatter et séduire, dévaloriser, exagérer et caricaturer, échanger quelque chose contre quelque chose (un cadeau contre une bonne note, un service contre une recommandation...), mentir, inventer des histoires, culpabiliser (tu n'as pas honte), chercher à avoir « des relations », se débrouiller (système D)

Attitude 4 Assertivité

Vous êtes plutôt calme et avez du recul par rapport aux situations. Vous vous intéressez à ce qui se passe autour de vous, aux autres, et posez des questions pour comprendre. Vous écoutez les gens jusqu'au bout avant de leur répondre. Vous êtes d'une nature plutôt optimiste et réaliste. Vous avez l'impression d'avoir progressé sur vous-même et gagné en confiance personnelle au fil des années. Vous dites ce que vous avez à dire, en vous efforçant dans la mesure du possible de ne blesser la personne. Vous pouvez parler de vos émotions personnelles sans gêne particulière, et vous n'êtes pas gêné par les émotions des autres.

Qu'est-ce que l'assertivité ?

Le mot vient de l'anglais (assertiveness), et désigne une attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer tout en respectant autrui.

L'affirmation de soi est une des composantes fortes du développement personnel, essentielle en de nombreuses situations professionnelles et personnelles.

On peut définir l'assertivité comme la faculté d'être soi-même, d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on désire, ce que l'on refuse. Elle inclut également la capacité à faire respecter ses droits naturels.

Développer en nous l'assertivité nous permettra d'augmenter de façon significative de nombreuses compétences, de maîtriser les situations de stress et de conflits, et d'une manière générale, de gérer au mieux nos relations interpersonnelles et notre propre estime de nous-même.

S'AFFIRMER SANS AGRESSIVITE ET MANIPULATION



Voici trois cas réels, reconnaissez les attitudes de soumission, d'attaque, de manipulation et d'affirmation dans les réponses.

Premier cas : Votre N+1 vous dit : « vous n'êtes pas assez strict avec... votre client ... votre équipe... ».

Réponses possibles :

1. Je connais mon client (mon équipe) mieux que vous
2. Je m'excuse, Monsieur, j'essaierai de bien faire.
3. Qu'ai-je fait en particulier qui vous fasse dire cela ?
4. Avez-vous lu le dernier livre sur le management participatif ?

Deuxième cas : Vous revenez d'un séminaire. Vos collègues plaisantent : « Alors, c'était bien les vacances pendant une semaine ? »

1. Euh !
2. C'est vrai, je n'étais pas dans l'entreprise. Comment ça s'est passé pour vous ?
3. Vous n'avez qu'à suivre ce stage et vous verrez si ce sont des vacances.
4. En fait vous mettez en doute l'utilité de se former c'est ça ?

Troisième cas : Cela fait trois fois que votre collègue arrive avec un retard d'une demi-heure, alors que vous devez travailler sur un dossier urgent ensemble.

1. Cela fait trois fois que tu arrives en retard cette semaine. Que se passe-t-il ?
2. Alors, encore une panne de réveil ce matin ?
3. Bonjour.
4. Tu te rappelles de la charte de collaboration qu'on est censés mettre en place dans l'équipe?