

ETES-VOUS ASSERTIF(VE) ?

Chaque phrase correspond à un exemple d'attitude de fuite, d'attaque, de manipulation ou de comportement « assertif ».

Les phrases indiquées par un numéro ont été classées en 4 colonnes correspondant aux 4 attitudes.

Vous mettez un point si vous avez répondu « plutôt vrai » ou « oui ».

Le total des points montre votre tendance à utiliser l'attitude indiquée.

Attitude de fuite		Attitude d'attaque		Attitude de manipulation		Attitude assertive	
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 /15		Total /15		Total /15		Total /15	

ASSERTIVITE : terme issu de l'anglais « to assert » qui signifie s'affirmer, défendre ses droits.

ETRE ASSERTIF : bien communiquer, c'est être soi-même, dire ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent, sans fuir, sans agresser, sans manipuler.