

**ETES-VOUS ASSERTIF ?**

**Comment se déroule l’exercice ?**

* Répondez rapidement et spontanément aux différentes questions, sans jamais revenir en arrière.

* Quand le test est rempli, comptabilisez vos points sur la base suivante :

Attribuer 1 point pour chaque réponse "plutôt vrai" et noter le point dans le tableau en face du numéro de la question.

Totaliser les points des 4 colonnes,

Reporter les points sous forme de graphique en colonnes.

**QUESTIONNAIRE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Affirmations**  | **Plutôt** **VRAI**  | **Plutôt** **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 d'interlocuteurs hostiles.  |   |   |
|  **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.  |   |   |
| **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 plutôt que sur la domination ou le calcul.  |   |   |
| **15**  | Je préfère ne pas demander de l'aide à un collègue, il risquerait de 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**  | On me dit "soupe au lait" ; je m'énerve et cela fait rire les autres.  |   |   |
| **18**  | Je suis à l'aise dans les contacts en "face à face".  |   |   |
| **19**  | Je joue assez 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 à temps.  |   |   |
| **21**  | J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour 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 recherche les compromis 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.  |   |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Affirmations**  | **Plutôt** **VRAI**  | **Plutôt** **FAUX**  |
| **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 : 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, 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 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 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 peu exploiter.  |   |   |
| **51**  | J'aime mieux observer que participer.  |   |   |
| **52**  | Je préfère être dans la coulisse 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.  |   |   |