

**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. |  |  |