



Stratégies relationnelles

Choisissez une situation, personnelle ou professionnelle

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

. Plutôt vrai : si vous pensez ou agissez de cette façon la plupart du temps.

. Plutôt faux : si vous ne faites ou ne pensez que rarement ce qui est décrit.

	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 assez 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 le secret des dieux : cela m'a bien rendu service		
13. On me considère en général comme assez malin et habile dans mes 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 : je n'aime pas montrer quand je ne sais pas faire		
16. Je suis timide et 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 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 réussir		
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 cours sans le terminer		



	Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
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		
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 d'être accepté socialement		
34. Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et me faire 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 suis à l'aise quand je dois parler en public		
39. La vie n'est que rapport de forces et lutte		
40. J'aime relever des défis dangereux et risqués		
41. Pour arranger une situation, 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. J'exprime 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 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 les coulisses 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 un moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut		
58. Je sais en général protester avec efficacité sans agressivité excessive		
59. Je trouve qu'il n'y a pas forcément besoin de chercher les causes profondes pour résoudre les problèmes		
60. Je n'aime pas me faire mal voir		

Dépouillement des stratégies relationnelles

Mettez une croix à chaque fois que vous avez marqué « plutôt vrai », puis faites le total par colonne

FUITE PASSIVITE		ATTAQUE AGRESSIVITE		MANIPULATION		ASSERTIVITE	
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 :		TOTAL :		TOTAL :		TOTAL :	
15		15		15		15	