

|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| <b>Statut</b>   | Terminée                  |
| <b>Commencé</b> | lundi 16 juin 2025, 14:00 |
| <b>Terminé</b>  | lundi 16 juin 2025, 14:20 |
| <b>Durée</b>    | 20 min 11 s               |

Question 1

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Quelle(s) phrase(s) décrivent une situation de tension en assertivité ? (plusieurs réponses possibles)

*Which sentence(s) describe a situation of tension in assertiveness? (several answers possible)*

☐

a. Quand on essaye d'équilibrer les deux objectifs opérationnel et relationnel

*When we try to balance both operational and relational objectives*

☐

b. Le ressenti d'une situation de tension est indépendant du contexte et de la personne

*The feeling of a tense situation is not related to the context and the person*

☒

c. Quand on a le ressenti qu'il y a un déséquilibre entre ses objectifs opérationnel et relationnel

*When we feel that there is imbalance between operational and relational objectives*

☐

d. Quand on a le ressenti que l'autre est agressif

*When we feel the other person is aggressive*

☒

e. Chacun peut avoir une vision différente de ce qu'est une situation de tension

*There may be different perspectives for different people about what a tense situation is*

Question 2

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Quels sont les 3 comportements refuge en situation de tension ?

*What are the three « shelter » behaviours in a situation of tension?*

☐

a. La manipulation, la paresse et l'agressivité

*Manipulation, laziness and aggressivity*

☐

b. La passivité, la dévalorisation et la persécution

*Passivity, devaluation, and persecution*

☐

c. La persécution, la passivité et la manipulation

*Persecution, passivity, and manipulation*

☒

d. La manipulation, l'agressivité et la passivité

*Manipulation, aggressivity and passivity*

☐

e. La culpabilisation, l'agressivité et la paresse

*Guilt, aggressivity and laziness*

Question 3

Terminé

Noté sur 2,00

Marquer la question

L'assertivité est une attitude dans laquelle on est en mesure de (plusieurs réponses possibles) :

*Assertiveness is an attitude that allows us to.... (several possible answers)*

☐

a. Imposer son point de vue coûte que coûte

*Impose your point of view at all costs*

☒

b. Jouer cartes sur table, tout en respectant l'autre

*Play transparent, while respecting the other one*

☐

c. Cacher ses émotions

*Hide our emotions*

☐

d. Eviter tout conflit en se taisant

*Avoid conflict by keeping quiet*

☒

e. Dire non sans culpabiliser

*Saying no without feeling guilty*

☒

f. Être à l'aise pour exprimer ou recevoir un compliment

*Feel at ease to make or receive a compliment*

☒

g. Communiquer ses besoins de façon claire et directe

*Communicate your needs clearly and directly*

☐

h. Rechercher son bénéfice personnel sans se préoccuper de l'autre

*Seeking personal gain without concern for others*

Question 4

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Indiquer pour chaque situation si le but est assertif ou non.

*Are these situations examples of assertive of non-assertive objectives?*

Faire en sorte que l'autre ait besoin de moi

*Manage to have others to need you*

But non assertif / Non-assertive objective

Demander un délai de réflexion

*Request some time for reflexion*

But assertif / Assertive objective

Se faire plaindre

*Make others feel sorry for you*

But non assertif / Non-assertive objective

Trouver une solution réaliste à un différend

*Find a realistic solution to differing opinions*

But assertif / Assertive objective

Faire reconnaître ses compétences

*Get your skills recognised*

But assertif / Assertive objective

Question 5

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Identifiez les 5 principes de la communication assertive.

*Identify the 5 principles of assertive communication.*

☐

a. Chercher à imposer son point de vue

*Try to impose your point of view*

☒

b. Parler en JE ou à la forme indirecte

*Speak with « I » or in indirect form*

☐

c. Ne pas essayer d'agir sur l'environnement

*Do not try to influence the environment*

☒

d. Éviter les mots et jugements définitifs et les injonctions

*Avoid words confirming your judgments and injunctions*

☐

e. Parler en TU

*Speak with « You »*

☒

f. Énoncer des faits

*Name the facts*

☐

g. Ravaler ses émotions

*Hide your emotions*

☒

h. Exprimer ses sentiments

*Express your feelings*

☐

i. Donner raison à l'autre

*Concede to other's ideas*

☒

j. Distinguer la situation de la personne

*Make a difference between the situation and the person*

Question 6

Terminé

Noté sur 2,00

Marquer la question

Indiquer de quel type de « stroke » il s'agit : conditionnel/inconditionnel, positif/négatif :

*Identify what kind of « stroke » each sentence refers to (conditional / unconditional, positive / negative):*

Tu es nul.

*You are dumb.*

Inconditionnel négatif / Unconditional negative

J'aime ton sens de l'organisation, je peux m'appuyer dessus.

*I love your organisation skills, I can lean on that.*

Conditionnel positif / Conditional positive

Je n'ai pas apprécié ton intervention hier lors de la réunion avec notre client.

*I didn't appreciate your intervention yesterday, during the meeting with our client.*

Conditionnel négatif / Conditional negative

J'apprécie travailler avec toi.

*I appreciate working with you.*

Inconditionnel positif / Unconditional positive

Question 7

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Repérez les 3 techniques pour dire non.

*Identify the three techniques to say no.*

☒

a. L'accord partiel

*Partial agreement*

☐

b. Le DESC

*DESC*

☒

c. L'alternative

*Alternative*

☒

d. Le disque rayé

*Scratched disk*

☐

e. L'édredon

*Quilt*

Question 8

Terminé

Noté sur 1,00

Marquer la question

Pour réagir à une critique justifiée, les conseils sont (plusieurs réponses possibles) :

*To react to a justified critique, the recommendations are... (several answers possible):*

☒

a. Laisser l'autre s'exprimer, écouter sans intervenir.

*Let the other person speak, listen without interfering*

☒

b. Faire une proposition pour ne plus refaire ou progresser.

*Make a proposal to avoid repeating the same mistake and progress*

☐

c. Poser ses limites.

*Set boundaries*

☒

d. Reconnaître ses erreurs sans se justifier.

*Acknowledge your mistakes without trying to justify yourself*

☐

e. Argumenter et expliquer son erreur.

*Explain your mistake*

Question 9

Terminé

Noté sur 2,00

Marquer la question

Quelle est la façon assertive pour faire cette demande ?

*What is the assertive way to make this request ?*

☐

a. Vous devez absolument me donner ce rapport aujourd'hui.

*You absolutely must give me that report today.*

☒

b. J'ai besoin de ce rapport aujourd'hui, est-ce possible pour vous ?

*I need this report today, is it possible for you?*

☐

c. J'apprécierais d'avoir le rapport dès que possible.

*I'd appreciate the report as soon as possible.*

☐

d. Si je n'ai pas ce rapport aujourd'hui, ce sera problématique pour vous !

*If I don't get this report today, it'll be a problem for you !*

Question 10

Terminé

Noté sur 2,00

Marquer la question

Transformez cette phrases pour qu'elle soit assertive

*Change this sentences to make it assertive*

Tu fais comme tu veux, mais je pense que ce n'est pas une bonne idée.

*Suit yourself, but I don't think it's a good idea.*

Je ne pense pas que ce soit une bonne idee mais je te laisse prendre la decision.

Question 11

Terminé

Noté sur 2,00

Marquer la question

Transformez ces phrases pour qu'elle soit assertive

*Change this sentences to make it assertive*

Ce n'est pas grave, je vais m'en occuper comme d'habitude.

*Don't worry, I'll take care of it as usual.*

Cela ne me derange pas, je vais m'en occuper.

Question 12

Terminé

Noté sur 4,00

Marquer la question

Rédigez un DESC qui vous permette de vous exprimer de façon assertive dans la situation suivante :

Lors d'une réunion de projet, un collègue propose une solution technique que vous jugez inadaptée ou inefficace.

*Elaborate a DESC that allows you to express yourself with assertiveness in the following situation :*

During a project meeting, a colleague proposes a technical solution that you consider unsuitable or ineffective.

La proposition consiste a faire ceci. Je ne suis pas a l'aise avec cette solution puisque je la pense inadaptee je pense qu'il serait plus souhaitable de faire comme cela. Merci pour ta proposition qui nous permet de faire avancer le projet.