

AUTODIAGNOSTIC : MON COMPORTEMENT FACE A L'AGRESSIVITE

Répondez en accordant des notes de 0 à 3 étalonnées comme suit :

0 = non ce n'est pas du tout moi/ jamais ; 1= c'est vrai ça peut m'arriver / parfois ; 2 = oui ça me ressemble /souvent ; 3= oui c'est tout à fait moi / toujours.

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 ressens ou pense si je ne connais pas bien la personne	
4	Je suis plutôt autoritaire et décidé(e)	
5	Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement	
6	J'essaie de trouver une solution satisfaisante pour les deux parties	
7	Je ne crains pas de critiquer la position de l'autre et de dire aux gens ce que je pense vraiment	
8	Je n'ose pas refuser certains arguments	
9	Je ne crains pas de donner mon opinion, même en face d'interlocuteurs hostiles	
10	Quand il y a une discussion un peu conflictuelle, je préfère me tenir en retrait pour voir comment cela va tourner	
11	On me reproche quelquefois d'avoir l'esprit de contradiction	
12	Pour se tirer d'une situation de conflit, je crois qu'il est nécessaire d'abattre cartes sur table	
13	J'ai du mal à écouter les autres et à prendre en considération leurs arguments	
14	Je m'arrange pour être dans le secret des dieux ; cela m'a bien rendu service	
15	Je ne pense pas qu'il soit possible de résoudre un conflit autrement que par le dialogue et la discussion	
16	On me considère en général comme assez malin et habile dans les négociations et tractations	
17	J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que sur la domination ou le calcul	
18	Je préfère ne pas demander d'aide à un collègue : il risquerait de penser que je suis incompetent	
19	Je suis timide et je me sens bloqué(e) dès que je dois affirmer mon point de vue, surtout face à quelqu'un d'agressif	
20	Dans une situation délicate, je trouve important de prendre en considération tous les aspects de la situation	
21	Lorsqu'on me provoque, je reste la plupart du temps bouche bée. Je perds tous mes moyens face à l'agressivité ou la colère	
22	Je suis à l'aise dans les contacts en face à face	
23	Je joue assez souvent la comédie : comment faire autrement pour arriver à ses fins ?	
24	Je cherche généralement l'aide de l'autre pour trouver une solution	
25	Je m'emporte assez facilement et je coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte à temps	
26	J'ai de l'ambition et je suis prêt à faire ce qu'il faut pour arriver	
27	Je sais en général qui il faut voir et quand il faut le voir : c'est important pour réussir et défendre sa position	
28	J'écoute autant le point de vue de l'autre que je tiens compte du mien	
29	Je suis toujours en faveur d'une discussion franche du problème	
30	J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois dire	
31	J'attends que l'orage se calme de lui-même	
32	En général, je me présente tel que je suis, sans dissimuler mes sentiments	
33	Un conflit est une richesse, tandis qu'une situation bloquée est une perte d'énergie	
34	Il en faut beaucoup pour m'intimider	
35	Faire peur aux autres est souvent un bon moyen de prendre du pouvoir	
36	Quand je me suis fait avoir une fois, je sais prendre ma revanche à l'occasion	

37	Pour critiquer quelqu'un, il est efficace de lui reprocher de ne pas suivre ses propres principes.	
38	Je sais tirer parti du système ; je suis débrouillard	
39	Je préfère jouer cartes sur table	
40	Je suis capable d'être moi-même, tout en continuant d'être accepté(e) socialement	
41	Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et je me fais entendre	
42	J'ai le souci de ne pas importuner les autres	
43	J'ai du mal à prendre parti et à choisir	
44	Je n'aime pas être la seule personne de mon avis dans un groupe : dans ce cas, je préfère me taire	
45	Je n'ai pas peur d'exprimer clairement mon désaccord	
46	La vie n'est que rapports de force et luttes	
47	Un conflit peut être considéré comme un problème à résoudre, il s'agit alors de le comprendre et d'envisager, ensemble, toutes les solutions possibles	
48	Je n'ai pas peur de relever des défis dangereux et risqués	
49	Créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions	
50	Il me semble important de rechercher ensemble les causes de nos tensions	
51	Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre en confiance	
52	Je sais écouter et je ne coupe pas la parole	
53	Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire	
54	Je n'ai pas peur d'exprimer mes sentiments tels que je les ressens	
55	Je sais bien faire adhérer les gens et les amener à mes idées	
56	Je suis convaincu(e) qu'il y a toujours moyen de s'arranger et de s'entendre	
57	Flatter tout un chacun reste encore un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut	
58	En cas de désaccord, je recherche les compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels	
59	Une fois que je suis lancé dans mon argumentation, j'ai du mal à m'arrêter	
60	Je sais manier l'ironie mordante	
61	Je suis serviable et facile à vivre, parfois même je me fais un peu exploiter	
62	J'aime mieux observer que participer	
63	Si nous restons bloqué(e)s dans un conflit, peut-être vaut-il mieux faire appel à un tiers pour résoudre au mieux la situation	
64	Je préfère être dans la coulisse qu'au premier rang	
65	Je ne pense pas que la manipulation soit une solution efficace	
66	Je partage ma vision du problème avec l'autre pour que nous puissions le régler	
67	Il ne faut pas annoncer trop vite ses intentions, c'est maladroit	
68	Je choque souvent les gens par mes propos	
69	Pour gérer une situation difficile, je crois que si l'on cherche à négocier en sortant gagnant-gagnant, c'est le meilleur moyen de maintenir la relation	
70	Je préfère être loup plutôt qu'agneau	
71	Influencer les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut	
72	Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité excessive	
73	Je trouve que les problèmes ne peuvent être vraiment résolus sans en chercher les causes profondes	
74	Je cherche à trouver un juste milieu pour nos concessions mutuelles	
75	Je n'aime pas me faire valoir et j'abandonne facilement mon dû plutôt que d'être perçu(e) comme vindicatif(ve)	