

[Accueil](#) / [Cours](#) / [Cycle Ingénieur](#) / [Promo 2025 ING1](#) / [ODP2CO](#) / [Sections](#) / [Evaluation ODP2CO](#) / [Evaluation - Affirmation de soi](#)

Commencé le Monday 12 June 2023, 08:52

État Terminé

Terminé le Monday 12 June 2023, 09:14

Temps mis 21 min 42 s

Note 15,50 sur 20,00 (77,5%)

Question 1

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

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. Être à l'aise pour faire une demande, exprimer un compliment, un refus, une critique ✓
Feel at ease to make a request, a compliment, a refusal, or a critique
- ☐ b. Se soumettre partiellement à autrui
Partially submit to the other one
- ☐ c. S'imposer à autrui
Impose oneself on others
- ☒ d. Jouer cartes sur table, tout en respectant l'autre ✓
Play transparent, while respecting the other one
- ☐ e. Cacher ses émotions
Hide our emotions

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

Jouer cartes sur table, tout en respectant l'autre

Play transparent, while respecting the other one ,

Être à l'aise pour faire une demande, exprimer un compliment, un refus, une critique

Feel at ease to make a request, a compliment, a refusal, or a critique

Question **2**

Correct

Note de 2,50 sur 2,50

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



Faire reconnaître ses compétences

Get your skills recognised

But assertif / Assertive objective



Trouver une solution réaliste à un différend

Find a realistic solution to differing opinions

But assertif / Assertive objective



Se faire plaindre

Make others feel sorry for you

But non assertif / Non-assertive objective



Demander un délai de réflexion

Request some time for reflexion

But assertif / Assertive objective



Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est :

Faire en sorte que l'autre ait besoin de moi

Manage to have others to need you → But non assertif / Non-assertive objective,

Faire reconnaître ses compétences

Get your skills recognised → But assertif / Assertive objective, Trouver une solution réaliste à un différend

Find a realistic solution to differing opinions → But assertif / Assertive objective,

Se faire plaindre

Make others feel sorry for you → But non assertif / Non-assertive objective,

Demander un délai de réflexion

Request some time for reflexion → But assertif / Assertive objective

Question **3**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Quelle(s) phrase(s) correspond(ent) à une situation de tension en assertivité ? (plusieurs réponses possibles)

Which sentence(s) correspond(s) to a situation of tension in assertiveness? (several answers possible)

- ☐ a. 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
- ☒ b. 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
- ☐ c. Quand on a le ressenti que l'autre est agressif
When we feel the other person is aggressive
- ☐ d. Quand on essaye d'équilibrer les deux objectifs opérationnel et relationnel
When we try to balance both operational and relational objectives
- ☒ e. 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

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

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,

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 4

Correct

Note de 2,50 sur 2,50

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. Donner raison à l'autre
Concede to other's ideas
- ☒ d. Exprimer ses sentiments ✓
Express your feelings
- ☒ e. Distinguer la situation de la personne ✓
Make a difference between the situation and the person
- ☐ f. Ne pas essayer d'agir sur l'environnement
Do not try to influence the environment
- ☐ g. Parler en TU
Speak with « You »
- ☒ h. Énoncer des faits ✓
Name the facts
- ☒ i. Éviter les mots et jugements définitifs et les injonctions ✓
Avoid words confirming your judgments and injunctions
- ☐ j. Ravalier ses émotions
Hide your emotions

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

Distinguer la situation de la personne

Make a difference between the situation and the person ,

Parler en JE ou à la forme indirecte

Speak with « I » or in indirect form ,

Énoncer des faits

Name the facts ,

Exprimer ses sentiments

Express your feelings ,

Éviter les mots et jugements définitifs et les injonctions

Avoid words confirming your judgments and injunctions

Question **5**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Quels sont les 3 comportements refuge en situation de tension ?

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

- ☐ a. La culpabilisation, l'agressivité et la paresse
Guilt, aggressivity and laziness
- ☐ 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, la paresse et l'agressivité
Manipulation, laziness and aggressivity
- ☒ e. La manipulation, l'agressivité et la passivité ✓
Manipulation, aggressivity and passivity

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est :

La manipulation, l'agressivité et la passivité

Manipulation, aggressivity and passivity

Description

Transformez ces phrases au « je » assertif ou à la forme indirecte.

Change these sentences to assertive « I » or indirect form.

Question **6**

Terminé

Note de 0,75 sur 1,00

Vous vous moquez de moi.

You are making fun of me.

Je subis des moqueries.

Commentaire :

Question **7**

Terminé

Note de 1,00 sur 1,00

On ne me dit rien, comment pourrais-je savoir ?

I am not informed; how would I know?

Je n'ai pas été mis au courant, je ne peux donc pas savoir.

Commentaire :

Question **8**

Partiellement correct

Note de 1,00 sur 2,00

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):

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

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

Inconditionnel positif / Unconditional positive



Tu es nul.

You are dumb.

Inconditionnel négatif / Unconditional negative



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.

Conditionnel positif / Conditional positive



Votre réponse est partiellement correcte.

Vous en avez sélectionné correctement 2.

La réponse correcte est :

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,

Tu es nul.

You are dumb. → Inconditionnel négatif / Unconditional negative,

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 9

Correct

Note de 1,50 sur 1,50

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. Poser ses limites.
Set boundaries
- ☐ c. Argumenter et expliquer son erreur.
Explain your mistake
- ☒ d. L'alternative ou une proposition pour ne plus refaire ou progresser. ✓
The alternative or a proposal to avoid repeating the same mistake and progress
- ☒ e. Reconnaître ses erreurs sans se justifier. ✓
Acknowledge your mistakes without trying to justify yourself

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

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

Let the other person speak, listen without interfering ,

Reconnaître ses erreurs sans se justifier.

Acknowledge your mistakes without trying to justify yourself,

L'alternative ou une proposition pour ne plus refaire ou progresser.

The alternative or a proposal to avoid repeating the same mistake and progress

Question **10**

Terminé

Note de 3,00 sur 5,00

Rédigez un DESC sur la situation suivante :

Votre collègue de bureau vous interrompt sans cesse pour vous demander de l'aide. Au départ vous avez trouvé cela plutôt flatteur, d'autant qu'il vous fait toujours des compliments sur l'aide que vous lui apportez. Cette situation est devenue de plus en plus insupportable. D'une part parce que vous êtes moins efficace dans votre travail, d'autre part parce que vous vous sentez utilisé(e).

Elaborate a DESC from the following situation :

You are constantly interrupted by your colleague to ask for your help. At the beginning, you felt flattered, as he was always complementing you for your support. This situation is getting more and more unacceptable for you. On the one hand because you are less efficient in your own work, on the other because you feel you are being used.

J'apprécie la confiance que tu m'accordes mais je ne peux plus gérer toutes tes demandes d'aide.

Je ne me sens plus efficace dans mon travail et cela me dérange.

Je te propose de demander de l'aide aux autres collègues et à moi-même de manière plus équitable.

Sinon, tu peux poser tes questions par mail ou par message afin que j'y réponde lorsque j'ai du temps libre.

Ainsi, nous pourrions tous les deux continuer à avancer dans notre travail.

Commentaire :

Question **11**

Partiellement correct

Note de 0,25 sur 1,50

Repérez les 3 techniques pour dire non.

Identify the three techniques to say no.

- ☐ a. L'alternative
Alternative
- ☒ b. Le disque rayé ✓
Scratched disk
- ☐ c. Le DESC
DESC
- ☒ d. L'accord partiel ✓
Partial agreement
- ☒ e. L'édredon ✗
Quilt

Votre réponse est partiellement correcte.

Vous en avez sélectionné correctement 2.

Les réponses correctes sont :

Le disque rayé

Scratched disk ,

L'accord partiel

Partial agreement,

L'alternative

Alternative