



## Une courte autoévaluation

Voyons comment vous agissez d'habitude quand vous faites face à une personne qui n'a pas agi selon votre attente.

- |                                                                                                                                                                         | vrai                     | faux                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Pour éviter d'entrer dans une dispute, j'ai tendance, plus souvent qu'il ne faudrait, à remettre certaines discussions à plus tard.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Quand une personne ne tient pas sa promesse, il m'arrive de tirer trop hâtivement des conclusions et de juger son comportement.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Il arrive que la façon dont je soulève des problèmes pousse l'autre à se mettre sur la défensive.                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Quand une personne n'est pas capable de faire quelque chose, j'ai tendance à donner immédiatement mon avis alors qu'elle veut simplement pouvoir exprimer ses idées. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Parfois, je ne sais pas comment donner mon avis aux autres en toute franchise sans les offenser.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Quand je parle d'un problème à quelqu'un, il m'arrive de dévier du sujet.                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Parfois je demande à l'autre de soumettre ses idées alors que je n'en ai pas vraiment besoin parce que j'ai déjà un plan en tête.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je me demande parfois si je ne m'emporte pas trop vite.                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Parfois, quand une personne me déçoit, je m'adresse à elle pour m'apercevoir après que j'ai abordé un aspect simple de la situation et non le réel problème.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Il m'arrive parfois de rejeter toute la responsabilité d'un problème sur l'autre.                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Quand je soulève un problème avec quelqu'un, il m'arrive de ne pas le laisser exprimer son opinion.                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Parfois je ne parviens pas à comprendre pourquoi les gens n'ont pas envie d'accomplir la tâche qui leur est confiée.                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pour pouvoir communiquer de manière authentique et constructive, il est important de pouvoir évaluer une situation de manière objective, dans le non-jugement et dans un état d'esprit d'ouverture envers l'autre. La formation vous y emmène.