



Faire la différence entre un comportement inhibé, agressif, manipulateur ou affirmé

Dans cette perspective, vous trouverez ci-après plusieurs situations. Pour chacune d'entre elles, quatre réponses sont proposées. A vous de déterminer à quelle catégorie de comportements -«inhibés», «agressifs», «manipulateurs», «affirmés»- ces différentes réponses appartiennent. Cochez la case correspondant à votre choix.

Situation 1 : Votre ami(e) arrive avec plus d'une heure de retard pour le repas. Il(elle) ne vous a pas averti(e) de ce retard. Vous êtes ennuyé(e). Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Entre. Le dîner est prêt... » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 2. « Ca m'ennuie d'avoir attendu une heure. J'aurais apprécié que tu me téléphones pour m'informer de ton retard » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 3. « Tu es vraiment gonflé(e) d'arriver si tard. C'est bien la dernière fois que je t'invite ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 4. « Tu as vu de la lumière et tu t'es dit : Tiens, si je rentrais ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 2 : Vos parents critiquent votre compagnon(compagne), injustement selon vous. Vous dites :

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. « Oh, bien sûr... Monsieur et Madame Je-sais-tout... » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 2. « Taisez-vous ! Vous êtes tous les deux stupides et méchants ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 3. « Ouais... je vois ce que vous voulez dire... » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| <hr/> | | |
| 4. « Je trouve que votre critique n'est pas justifiée. Cela me touche que vous pensiez cela de lui (d'elle) et je n'ai pas le sentiment qu'il (elle) soit comme ça. » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 3 : Un ami vous fait un compliment sur les vêtements que vous portez aujourd'hui. Vous venez de les acheter et ils vous plaisent beaucoup. Vous dites :

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. « Merci J'ai vraiment 'flashé' en les voyant dans la vitrine du magasin ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Tu as un service à me demander ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « Parce que les autres jours... j'étais mal habillé(e) ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « Et bien... ce n'est pas grand chose...hmm... je les ai trouvés... aux soldes...
hmm » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 4 : Vous êtes avec un groupe d'amis et tout le monde discute pour savoir quel film vous irez voir ce soir. Une des personnes du groupe propose un film que vous n'avez pas envie d'aller voir. Vous dites :

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. « Tu choisis toujours les films que je ne veux pas voir ! Tu ne penses qu'à toi ! Tu n'es qu'un(e) égoïste ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Je n'ai pas envie de voir ce film. Je préférerais aller voir le dernier Luc Besson. Qu'en penses-tu ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « Je n'ai pas beaucoup entendu parler de ce film. Mais si tu veux, on peut aller le voir. » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « Encore une soirée ringarde en perspective ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 5 : Vous venez de terminer un repas au restaurant avec un(e) ami(e). Vous appréciez beaucoup cette personne et souhaitez lui en faire part. Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Ca va ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Tu sais, j'ai vraiment beaucoup de sympathie pour toi » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « On ne peut pas dire que tu sois très causant(e)... » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « Quand je pense comme je te trouvais casse-pieds la première fois que je t'ai rencontré(e) ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 6 : Vous avez acheté un pull-over ce matin. En rentrant chez vous, vous constatez qu'une maille est filée. Vous retournez au magasin, demandez à parler au vendeur qui vous a servi(e), lui montrez le défaut. Il vous rétorque que personne n'y verra rien . Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Vous êtes sûr que cela ne se verra pas ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Remboursez-moi tout de suite, je n'ai pas que ça à faire ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « C'est possible... Mais je désire malgré tout que vous me l'échangiez ou que vous me le remboursiez. Je ne veux pas garder ce pull-over en l'état. » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « Et comment pensez-vous que je vais réagir ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 7 : Votre mère vous téléphone pour vous annoncer qu'elle viendra vous rendre visite ce soir. Vous avez d'autres projets pour la soirée, auxquels vous n'avez pas envie de renoncer. Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Maman ! Je t'ai déjà vue deux fois cette semaine ! Ca suffit... Tu es toujours en train de me courir après ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Ca m'aurait fait tellement plaisir de te voir. Mais j'ai un de ces boulots en ce moment ! Pourquoi pas demain ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « Pas ce soir, maman. J'ai d'autres projets qui me tiennent à couer. » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « OK, si tu veux... A quelle heure ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 8 : Vous aimeriez que votre enfant aille chercher un paquet chez votre voisin. Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Jacques, j'aimerais que tu ailles chez Monsieur Dupont prendre un paquet pour moi. J'aimerais bien que tu le fasses avant quinze heures. Es-tu d'accord de me rendre ce service ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Est-ce que tu pourrais... éventuellement... si cela ne t'embête pas trop... aller chez Monsieur Dupont aujourd'hui ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « C'est le moment de te rendre utile ! Va chez Monsieur Dupont et ramène-moi le paquet qui m'est destiné. Pas de discussion ! Secoue-toi un peu ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. Vous vous adressez à votre conjoint(e) : « Tu pourrais demander à Jaques d'aller chez Monsieur Dupont ? » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 9 : Un de vos collègues vous laisse toujours une partie de son travail à faire. Vous en avez marre. Il vient juste de vous demander un nouveau service. Vous dites :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. « Je suis relativement occupé(e). Mais si vraiment tu n'y arrives pas, je pourrais me débrouiller pour t'aider » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. « Hors de question ! C'est le moment que tu te débrouilles tout seul. Je ne suis pas ton esclave ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. Vous acceptez de faire le travail puis allez voir votre chef pour lui expliquer ce qui se passe et vous plaindre. | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. « Non, Jérôme. Je ne t'aiderai pas. Je suis fatigué(e) de faire mon travail plus le tien. » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

Situation 10 : Vous avez un nouveau voisin. Vous avez envie de faire sa connaissance.

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. Vous souriez lorsque vous le rencontrez dans la cage d'escalier mais ne lui dites rien. | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 2. Vous frappez à sa porte : « Bonjour, je m'appelle Je suis votre voisin de palier. Bienvenue. Je suis ravi(e) de faire votre connaissance ». | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 3. « Vous pourriez vous présenter ! » | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |
| 4. Vous vous arrangez pour que la concierge de l'immeuble vous présente à votre nouveau voisin. | inhibé | q |
| | agressif | q |
| | manipulateur | q |
| | affirmé | q |

A titre de rappel...



Comportement affirmé

- Les émotions sont exprimées
- Les cognitions sont exprimées
- On utilise le «Je...»
- On recherche un compromis
- On clarifie le comportement souhaité

Comportement inhibé

- Les émotions ne sont pas exprimées
- Les cognitions ne sont pas dites

Comportement agressif

- Les émotions ne sont pas exprimées ou de manière indirecte
- Le ton est «accusateur»
- On parle de l'autre et non de soi : «Tu...»

Comportement manipulateur

- Les émotions ne sont pas exprimées directement
- Les cognitions ne sont pas exprimées directement
- On parle de l'autre et non de soi : «Tu...»
- Le ton est « méprisant », « moqueur », « disqualifiant »
- Un tiers est utilisé pour véhiculer l'information

Corrigé de l'exercice :

Situation 1	1) inhibé	2) affirmé	3) agressif	4) manipulateur
Situation 2	1) manipulateur	2) agressif	3) inhibé	4) affirmé
Situation 3	1) affirmé	2) agressif	3) manipulateur	4) inhibé
Situation 4	1) agressif	2) affirmé	3) inhibé	4) manipulateur
Situation 5	1) inhibé	2) affirmé	3) manipulateur	4) agressif
Situation 6	1) inhibé	2) agressif	3) affirmé	4) manipulateur
Situation 7	1) agressif	2) manipulateur	3) affirmé	4) inhibé
Situation 8	1) affirmé	2) inhibé	3) agressif	4) manipulateur
Situation 9	1) inhibé	2) agressif	3) manipulateur	4) affirmé
Situation 10	1) inhibé	2) affirmé	3) agressif	4) manipulateur