



ECHELLE D’AFFIRMATION DE SOI

adaptée de l’autodiagnostic « Etes-vous affirmé ? » de Dominique Chalvin,
in : « *L’affirmation de soi. Mieux gérer ses relations avec les autres* »,
ESF Editeur, Collection Formation Permanente,
Séminaires Muchielli, pages 101 à 103

Vous trouverez ci-dessous une série de phrases qui correspondent à la manière dont certaines personnes pensent, ressentent ou agissent. Pour chacune d’entre elles, demandez-vous si vous avez tendance à penser, à ressentir ou faire les choses de cette manière. Si tel est le cas, cochez la case « Plutôt vrai » en regard de la phrase. Si tel n’est pas le cas, cochez la case « Plutôt faux ». Répondez spontanément et le plus sincèrement possible. Décrivez-vous tel(le) que vous êtes et non tel(le) que vous aimeriez être. Il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

	<i>Plutôt vrai</i>	<i>Plutôt faux</i>
1. Il m’arrive souvent de dire « oui » alors que je voudrais dire « non »	☐	☐
2. Je défends mes droits sans empiéter ceux des autres	☐	☐
3. Si je discute avec quelqu’un que je ne connais pas bien, je ne partage pas volontiers ce que je pense ou ce que je ressens	☐	☐
4. Je considère que je suis quelqu’un d’autoritaire et décidé	☐	☐
5. Lorsque je dois dire ou faire certaines choses, il m’arrive de m’arranger pour que d’autres le disent ou le fassent à ma place	☐	☐
6. Je n’hésite pas à faire des critiques et à dire ce que je pense	☐	☐
7. J’ai de la peine à refuser de rendre un service que l’on me demande, même si cela n’est pas de mon ressort	☐	☐
8. Je n’ai pas peur de donner mon opinion, même si les autres se montrent relativement agressifs ou hostiles	☐	☐
9. Quand il y a un débat, je préfère me taire et me tenir en retrait pour voir comment cela va tourner	☐	☐
10. On me reproche parfois d’avoir l’esprit de contradiction	☐	☐
11. J’ai du mal à écouter les autres	☐	☐
12. J’aime bien que l’on me fasse des confidences. J’ai ainsi des informations que je peux utiliser si besoin.	☐	☐
13. On dit que je suis quelqu’un d’habile, de malin, dans mes relations	☐	☐
14. J’essaie toujours de construire mes rapports avec les autres sur la confiance et non sur la domination ou le calcul	☐	☐
15. Je n’aime pas demander de l’aide; j’ai peur que l’on me juge incompetent(e)	☐	☐
16. Je suis timide et me sens bloqué(e) si je dois faire quelque chose d’inhabituel	☐	☐
17. On me dit «soupe au lait»: je m’énerve facilement	☐	☐



	<i>Plutôt vrai</i>	<i>Plutôt faux</i>
18. Je me sens à l'aise dans les contacts « face à face »	□	□
19. J'ai le sentiment que, pour arriver à mes fins, je dois souvent « jouer la comédie »	□	□
20. Je suis bavard(e) et je coupe souvent la parole aux autres	□	□
21. Je suis quelqu'un d'ambitieux et je suis prêt(e) à tout pour atteindre mes objectifs	□	□
22. Quand je veux quelque chose, je calcule à quel moment et à qui je dois le demander pour l'obtenir	□	□
23. Lorsque je n'ai pas le même avis que quelqu'un d'autre, je cherche à trouver le compromis susceptible de nous satisfaire tous deux	□	□
24. Je préfère « jouer cartes sur table », être sincère et transparent(e)	□	□
25. J'ai tendance à différer, à repousser au lendemain, ce que je dois faire	□	□
26. Il m'arrive souvent de ne pas terminer le travail que j'ai commencé, de le laisser « en plan »	□	□
27. En général, je montre mes sentiments ; je me montre tel(le) que je suis	□	□
28. Il en faut beaucoup pour m'intimider	□	□
29. Si l'on est craint, il est plus facile de prendre le pouvoir	□	□
30. Si je me fais avoir, je prends ma revanche dès que l'occasion se présente	□	□
31. La meilleure manière de toucher quelqu'un, c'est de le critiquer sur des points qui ont de la valeur à ses yeux ; c'est ce que j'essaie de faire généralement	□	□
32. Je suis quelqu'un de débrouillard, qui sait tirer partie de toutes les situations	□	□
33. Je ne renonce jamais à être moi-même, même si cela devait me conduire à ne pas être accepté(e) par les autres	□	□
34. Quand je ne suis pas d'accord, je le dis, sans m'énerver, et je parviens généralement à me faire entendre	□	□
35. J'essaie d'éviter d'embêter les autres, de les ennuyer	□	□
36. J'ai du mal à prendre parti, à choisir	□	□
37. En groupe, je me sens mal à l'aise si je suis le (la) seul(e) à avoir une opinion donnée; si tel est le cas, je préfère me taire	□	□
38. Je n'ai pas peur de parler en public	□	□
39. Selon moi, la vie n'est qu'une série de rapports de force et de lutte	□	□
40. Je n'ai pas peur de relever des défis, même s'ils comportent un risque	□	□
41. Selon les situations, il est parfois plus utile de créer un conflit supplémentaire plutôt que de résoudre une tension	□	□
42. Jouer franc jeu est une bonne façon de mettre l'autre en confiance	□	□
43. Je sais écouter les autres et je ne leur coupe pas la parole	□	□
44. Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire	□	□
45. Je n'ai pas peur d'exprimer mes sentiments tels qu'ils sont	□	□



	<i>Plutôt vrai</i>	<i>Plutôt faux</i>
46. Je me débrouille bien pour amener les autres à adhérer à mes idées	□	□
47. Pour obtenir ce que je veux, il m'arrive de flatter l'autre	□	□
48. J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole	□	□
49. J'aime bien faire de l'humour noir, de l'ironie grinçante	□	□
50. Je suis quelqu'un de serviable et de facile à vivre ; parfois, je me fais même un peu exploiter	□	□
51. J'aime mieux observer que participer	□	□
52. Je préfère m'asseoir au fond qu'au premier rang	□	□
53. Je ne pense pas que manipuler les autres soit efficace	□	□
54. Il est maladroit de déclarer trop vite ses intentions	□	□
55. Je choque souvent les gens par mes propos	□	□
56. Je préférerais être un loup plutôt qu'un agneau	□	□
57. Manipuler les autres est souvent le seul moyen d'obtenir ce que l'on veut	□	□
58. En général, je sais protester efficacement, sans me montrer trop agressif(ve)	□	□
59. Je trouve que l'on ne peut vraiment résoudre un problème si l'on n'en connaît pas la cause profonde	□	□
60. Je n'aime pas me faire mal voir	□	□

Chaque fois que vous avez répondu « Plutôt vrai » à une question, vous avez 1 point. Chaque fois que vous avez répondu « Plutôt faux », vous avez 0 point. Inscrivez maintenant, à côté de chacune de vos réponses, les points que vous avez obtenus.

Complétez les 4 tableaux ci-après en indiquant le nombre de points que vous avez obtenus pour chacune des phrases qui suivent :

Tableau n°1 : les comportements inhibés	
Phrase n°1	_____
Phrase n°7	_____
Phrase n°15	_____
Phrase n°16	_____
Phrase n°17	_____
Phrase n°25	_____
Phrase n°26	_____
Phrase n°35	_____
Phrase n°36	_____
Phrase n°37	_____
Phrase n°50	_____
Phrase n°51	_____
Phrase n°52	_____
Phrase n°59	_____
Phrase n°60	_____

Tableau n°2 : les comportements agressifs	
Phrase n°4	_____
Phrase n°6	_____
Phrase n°10	_____
Phrase n°11	_____
Phrase n°20	_____
Phrase n°21	_____
Phrase n°28	_____
Phrase n°29	_____
Phrase n°30	_____
Phrase n°39	_____
Phrase n°40	_____
Phrase n°48	_____
Phrase n°49	_____
Phrase n°55	_____
Phrase n°56	_____

**Tableau n°3 : les comportements manipulateurs**

- Phrase n°3 _____
- Phrase n°5 _____
- Phrase n°9 _____
- Phrase n°12 _____
- Phrase n°13 _____
- Phrase n°19 _____
- Phrase n°22 _____
- Phrase n°31 _____
- Phrase n°32 _____
- Phrase n°41 _____
- Phrase n°42 _____
- Phrase n°46 _____
- Phrase n°47 _____
- Phrase n°54 _____
- Phrase n°57 _____

Tableau n°4 : les comportements affirmés

- Phrase n°2 _____
- Phrase n°8 _____
- Phrase n°14 _____
- Phrase n°18 _____
- Phrase n°23 _____
- Phrase n°24 _____
- Phrase n°27 _____
- Phrase n°33 _____
- Phrase n°34 _____
- Phrase n°38 _____
- Phrase n°43 _____
- Phrase n°44 _____
- Phrase n°45 _____
- Phrase n°53 _____
- Phrase n°58 _____

Pour chaque tableau, calculez la somme des points que vous avez obtenus et inscrivez-la dans la case prévue à cet effet :

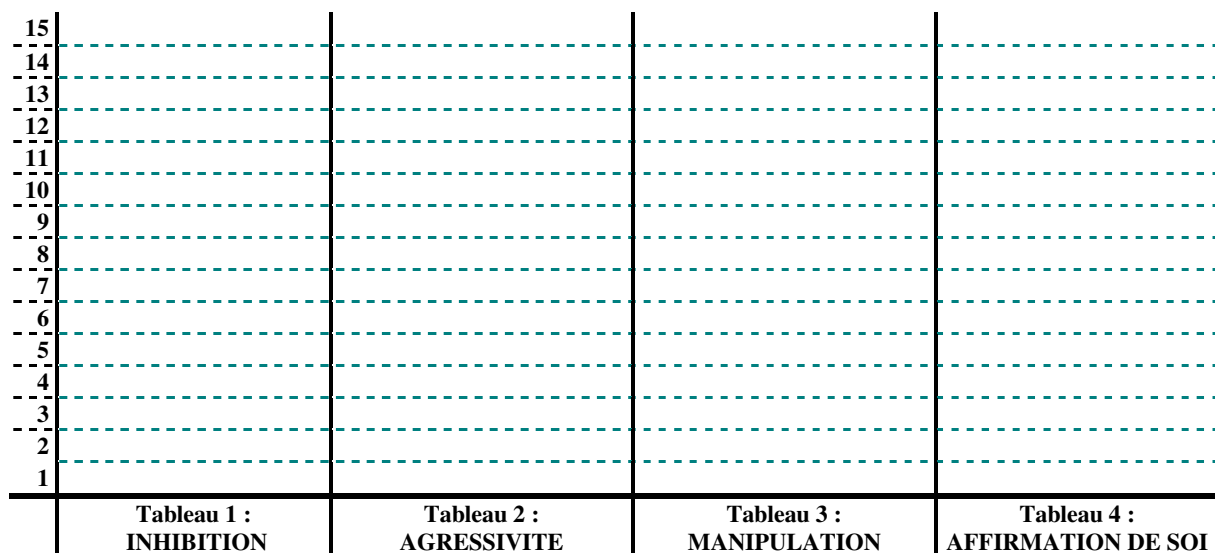
Tableau n°1 : les comportements inhibés *Total de points*

Tableau n°2 : les comportements agressifs *Total de points*

Tableau n°3 : les comportements manipulateurs *Total de points*

Tableau n°4 : les comportements affirmés *Total de points*

Reportez maintenant vos résultats, sur le graphique ci-après, en noircissant les cases correspondant au nombre total de points que vous avez obtenus.



Vous obtenez ainsi un profil de vos comportements. Plus le score est élevé, plus vous avez tendance à utiliser un comportement appartenant à la catégorie « inhibition », ou « agressivité », ou « manipulation », ou « affirmation de soi ».