



CANEVAS DE TRAVAIL POUR LES PATIENTS - STRESS TRAUMATIQUE / VIOLENCE, ABUS

QUESTIONNAIRE D'ASSERTIVITÉ

Suis-je concernée?	Toujours	Parfois	Jamais
▀ Je sais exprimer ouvertement mes sentiments aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Lorsque quelqu'un ne se conduit pas correctement envers moi je lui dis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Je n'ai pas de problèmes à avouer mes erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Lorsque que quelqu'un me demande de faire quelque chose que je n'aime pas, j'exprime mes sentiments à cet égard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Je suis convaincu de pouvoir mener à bien la plupart des tâches auxquelles je m'attelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Le contact visuel est important dans les conversations et j'essaie de la maintenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Je trouve que mes sentiments et mes besoins sont tout aussi importants que ceux des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Lorsque quelqu'un fait quelque chose qui m'irrite, lui demander d'arrêter ne me dérange pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Je gère bien les conflits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Je fais des remarques aux resquilleurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Si quelqu'un me critique, j'essaie d'en retirer quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▀ Si je suis en désaccord avec quelqu'un, je peux le lui dire avec tact.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment calculer votre score ?

Attribuer vous 2 points à chaque fois que vous avez répondu «toujours», 1 point pour «parfois», 0 point pour «jamais» .

19-24 points : bon niveau d'assertivité.

13-18 points : vous êtes généralement assertif mais Vous pouvez encore développer vos capacités.

7-12 points : vous êtes peu assertif. Déterminez les situations dans lesquelles vous souhaiteriez l'être plus.

0-6 points : il est difficile pour vous d'être assertif.