

## AUTODIAGNOSTIC DES ROLES

Extrait de « Prévenir conflits et violence », collection « outils pour la classe »,  
MJ Chalvin, Edition Nathan

Répondez aux 60 questions suivantes le plus spontanément possible sans chercher l'exactitude absolue et la vérité profonde. Cet auto diagnostic est à considérer comme un test de personnalité à valeur indicative. Il vous décrit tel que vous vous voyez « ici et maintenant ». Malgré son coté aléatoire, **il constitue un point de départ pour une réflexion sur vos comportements**. Il vous donne une indication sur l'image que vous offrez aux autres.

Si une question vous laisse perplexe, laissez là sans réponse.

La réponse « plutôt vrai » signifie que vous reconnaissez un de vos comportements familiers, la réponse « plutôt faux » que vous avez rarement recours à ce type de comportement : mettre une croix dans la colonne choisie.

**Lorsque vous aurez répondu aux 60 questions, vous utiliserez la grille de décodage pour construire votre histogramme, reflet de l'image que vous avez de votre style de communication.**

Vous serez tenté(e) parfois de répondre en décrivant ce que vous faites effectivement, et parfois en disant votre opinion plus distanciée sur la question, les deux sont possibles.

Retrouvez toutes les ressources en formation sur le site INNOVATION de l'académie de Paris

<http://innovalo.scola.ac-paris.fr> rubrique innover dans la formation

## Questionnaire

| Mettez une croix dans la colonne qui vous concerne afin de pouvoir ensuite établir l'histogramme de vos comportements. |  | Plutôt vrai | Plutôt faux |
|--|--|-------------|-------------|
| 1  | J'ai souvent du mal à refuser et à dire non  |             |             |
| 2  | Je suis sur(e) de mes droits, je les défend sans empiéter sur ceux des autres                    |             |             |
| 3  | Je suis prudent(e), je ne me livre pas si je ne connais pas bien mon vis à vis                   |             |             |
| 4  | Je décide et je tranche facilement   |             |             |
| 5  | Quand c'est possible, j'agis par personne interposée plutôt que directement, c'est plus efficace |             |             |
| 6  | Je suis direct(e) ! je dis aux gens ce que je pense et je ne crains pas de les critiquer         |             |             |
| 7  | Je n'ose pas dire mon opinion devant un groupe ou dans une réunion                               |             |             |
| 8  | Je donne mon avis sans états d'âme, même si cela va à l'encontre de l'opinion générale           |             |             |
| 9  | Dans les débats, j'observe et j'attends de voir comment ça tourne pour définir ma stratégie      |             |             |
| 10   | On me reproche parfois d'avoir l'esprit de contradiction   |             |             |
| 11   | J'ai du mal à écouter les autres   |             |             |
| 12   | je m'arrange pour être au courant de tout (même des petits potins), cela me rend bien service    |             |             |
| 13   | J'ai la réputation d'être assez habile avec les gens   |             |             |
| 14   | Je fais confiance aux gens qui m'entourent   |             |             |
| 15   | Je n'ose pas demander d'aide, j'ai peur que l'on me juge incapable ou incompetent                |             |             |
| 16   | J'ai du mal à me décider quant je dois faire quelque chose d'inhabituel                          |             |             |
| 17   | Je suis un(e) faux(sse) calme : quand je m'énerve je fais parfois rire les autres                |             |             |
| 18   | Je suis à l'aise devant les gens, en groupe comme en face à face                                 |             |             |
| 19   | Je joue souvent la comédie pour arriver à mes fins   |             |             |
| 20   | Je coupe souvent la parole aux autres sans m'en rendre compte à temps                            |             |             |
| 21   | J'aime avoir le dernier mot et imposer mon point de vue.   |             |             |
| 22   | Je sais qui il faut voir et quand il faut le/la. ..voir, cela m'a beaucoup servi.                |             |             |
| 23   | Je règle les désaccords en trouvant ..un compromis qui convienne à chacun.                       |             |             |
| 24   | Je préfère agir franchement sans cacher mes intentions.  |             |             |
| 25   | Je remets souvent à plus tard ce que je dois faire   |             |             |
| 26   | Je dis souvent: " Ça m'est égal! . Comme tu veux! "  |             |             |
| 27   | Je me présente comme je suis, sans complexe.   |             |             |
| 28   | Il en faut beaucoup pour m'intimider.  |             |             |
| 29   | Je fais peur aux autres pour m'imposer.  |             |             |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 30 | Je me fais rarement avoir mais, si cela arrive, je sais prendre ma revanche.                               |  |  |
| 31 | J'exagère les faits, je caricature les situations pour obtenir ce que je veux.                             |  |  |
| 32 | Je suis débrouillard(e), je sais tirer -parti du système.  |  |  |
| 33 | Je suis à la fois bien avec moi-même, bien avec les autres. ..   |  |  |
| 34 | Je sais exprimer mon désaccord sans excès, de façon à me faire entendre                                    |  |  |
| 35 | J'ai le souci de ne pas importuner les autres.   |  |  |
| 36 | J'ai du mal à prendre parti et à choisir .   |  |  |
| 37 | Je n'aime pas être seul(e) à exprimer un avis dans un groupe.  |  |  |
| 38 | Je n'ai pas peur de parler en public.  |  |  |
| 39 | La vie m'a appris à savoir me défendre et lutter.  |  |  |
| 40 | J'aime les défis, les risques, même excessifs.   |  |  |
| 41 | Je suis souvent assez habile pouf éviter les conflits  |  |  |
| 42 | Je " joue cartes sur table" pour mettre les gens en confiance.   |  |  |
| 43 | J'ai de bonnes capacités d'écoute et d'attention.  |  |  |
| 44 | Quand j'ai décidé une chose, je la mène jusqu'au bout malgré les imprévus.                                 |  |  |
| 45 | J'exprime sans réticence ce que je ressens.  |  |  |
| 46 | J'arrive à amener les gens à adhérer à mes idées, je suis persuasif(ve) . .                                |  |  |
| 47 | Compliments, sourires, flatteries permettent d'obtenir ce que l'on veut.                                   |  |  |
| 48 | J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.   |  |  |
| 49 | Je sais manier l'ironie mordante.  |  |  |
| 50 | Je suis serviable et facile à v;ivre, je me fais même parfois exploiter .                                  |  |  |
| 51 | J'aime mieux observer que participer.  |  |  |
| 52 | Je n'aime pas être au premier rang, je préfère les seconds rôles.  |  |  |
| 53 | J'ai pris l'habitude de ne pas me comparer aux autres.   |  |  |
| 54 | Je trouve maladroit de dévoiler trop vite mes intentions.  |  |  |
| 55 | Je choque parfois les gens par mes propos.   |  |  |
| 56 | Si je n'avais pas appris à me défendre, j'aurais été dévoré(e).  |  |  |
| 57 | On obtient plus facilement ce que l'on veut en cachant ses objectifs plutôt qu'en révélant ses intentions. |  |  |
| 58 | Je sais détendre mon entourage par un humour sans arrière-pensée.  |  |  |
| 59 | On ne peut prétendre régler un problème sans en chercher les causes profondes.                             |  |  |
| 60 | Je n'aime pas me faire mal voir.   |  |  |

## Grille de décodage

Chaque phrase correspond à un exemple d'attitude : passive, agressive, manipulatrice ou assertive.

Les phrases indiquées par un numéro ont été classées en 4 colonnes correspondant à ces 4 comportements.

Seules les réponses « plutôt vrai » sont prises en compte.

**Le total par colonne indique la fréquence d'utilisation de chacun de ces 4 rôles.**

| Passivité    |  | Agressivité  |  | Manipulation |  | Assertivité  |  |
|--------------|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--|
| 1            |  | 4            |  | 3            |  | 2            |  |
| 7            |  | 6            |  | 5            |  | 8            |  |
| 15           |  | 10           |  | 9            |  | 14           |  |
| 16           |  | 11           |  | 12           |  | 18           |  |
| 17           |  | 20           |  | 13           |  | 23           |  |
| 25           |  | 21           |  | 19           |  | 24           |  |
| 26           |  | 28           |  | 22           |  | 27           |  |
| 35           |  | 29           |  | 31           |  | 33           |  |
| 36           |  | 30           |  | 32           |  | 34           |  |
| 37           |  | 39           |  | 41           |  | 38           |  |
| 50           |  | 40           |  | 42           |  | 43           |  |
| 51           |  | 48           |  | 46           |  | 44           |  |
| 52           |  | 49           |  | 47           |  | 45           |  |
| 59           |  | 55           |  | 54           |  | 53           |  |
| 60           |  | 56           |  | 57           |  | 58           |  |
| <b>total</b> |  | <b>total</b> |  | <b>total</b> |  | <b>total</b> |  |

\*Assertivité : être soi même, exprimer avec aisance son point de vue et ses intérêts sans anxiété, une alternance de calme, de dynamisme, de doigté...

## Histogramme des rôles

Reportez sur ce schéma le nombre de points obtenus dans chaque colonne sous la forme d'une croix et réalisez un graphique en colonnes grisées ou en courbe.

|    |               |                 |                     |                 |
|----|---------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 15 |               |                 |                     |                 |
| 14 |               |                 |                     |                 |
| 13 |               |                 |                     |                 |
| 12 |               |                 |                     |                 |
| 11 |               |                 |                     |                 |
| 10 |               |                 |                     |                 |
| 9  |               |                 |                     |                 |
| 8  |               |                 |                     |                 |
| 7  |               |                 |                     |                 |
| 6  |               |                 |                     |                 |
| 5  |               |                 |                     |                 |
| 4  |               |                 |                     |                 |
| 3  |               |                 |                     |                 |
| 2  |               |                 |                     |                 |
| 1  |               |                 |                     |                 |
|    | <b>Passif</b> | <b>Agressif</b> | <b>Manipulateur</b> | <b>Assertif</b> |

Le schéma ainsi dessiné est une représentation du système de communication que vous établissez avec votre entourage.

Ce n'est qu'une approche globale, peut être erronée, en tout cas imparfaite.

Pour affiner ce portrait, les chapitres 2 à 6 constituent une aide précieuse.