

AUTOÉVALUATION :

TEST D'ASSERTIVITÉ DE GORDON

Pour réaliser ce test en ligne et obtenir les résultats instantanément :

<https://mathis-backert.com/page/gordon/>

Répondez spontanément en mettant une croix correspondant à votre réponse dans la colonne :

- **plutôt vrai**, si vous pensez ou agissez de cette façon la plupart du temps;
- **plutôt faux**, si vous ne faites ou ne pensez que rarement ce qui est énoncé.

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. Je dis souvent oui, alors que je voudrais dire non.	☐	☐
2. Je défends mes droits sans empiéter sur ceux des autres.	☐	☐
3. Quand je ne connais pas bien mon interlocuteur, je préfère dissimuler ce que je pense ou ce que je ressens.	☐	☐
4. Je suis plutôt autoritaire et décidé(e).	☐	☐
5. Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement.	☐	☐
6. Je ne crains pas de critiquer et de dire aux gens ce que je pense.	☐	☐
7. Je n'ose pas refuser certaines tâches qui, manifestement, ne relèvent pas de mes attributions.	☐	☐
8. Je ne crains pas de donner mon opinion, même à des interlocuteurs hostiles.	☐	☐
9. Quand il y a un débat, je préfère me tenir en retrait pour voir comment cela tournera.	☐	☐

	Plutôt vrai	Plutôt faux
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 dans les secrets des dieux; cela m'a bien rendu service.	☐	☐
13. On me considère en général comme étant assez malin(e) et habile en matière de relations.	☐	☐
14. J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance plutôt que sur la domination ou le calcul.	☐	☐
15. Je préfère ne pas demander d'aide à un(e) collègue; je n'aime pas montrer quand je ne sais pas faire.	☐	☐
16. Je suis timide et je me sens bloqué(e) dès que je dois agir de façon inhabituelle.	☐	☐
17. On me dit « soupe au lait »; je m'énerve et cela fait rire les autres.	☐	☐
18. Je suis à l'aise dans les contacts face à face.	☐	☐
19. Je joue assez souvent la comédie : comment faire autrement pour arriver à ses fins?	☐	☐
20. Je suis bavard(e) et je coupe la parole aux autres sans m'en rendre compte à temps.	☐	☐
21. J'ai de l'ambition et je suis prêt(e) à faire ce qu'il faut pour parvenir à mes fins.	☐	☐

	Plutôt vrai	Plutôt faux
22. Je sais en général qui voir et quand les voir, c'est important pour réussir.	☐	☐
23. En cas de désaccord, je cherche des compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels.	☐	☐
24. Je préfère jouer « cartes sur table ».	☐	☐
25. J'ai tendance à remettre à plus tard ce que je dois faire.	☐	☐
26. Je laisse souvent un travail en plan, sans le terminer.	☐	☐
27. En général, je me présente comme je suis, sans dissimuler mes sentiments.	☐	☐
28. Il en faut beaucoup pour m'intimider.	☐	☐
29. Faire peur aux autres est souvent un bon moyen d'accroître son pouvoir.	☐	☐
30. Quand je me suis fait avoir, je sais prendre ma revanche à l'occasion.	☐	☐
31. Pour critiquer une personne, il est efficace de lui reprocher de ne pas suivre ses propres principes. Elle est forcément d'accord.	☐	☐
32. Je sais tirer parti du système; je suis débrouillard(e).	☐	☐
33. Je suis capable d'être moi-même tout en continuant d'être accepté(e) socialement.	☐	☐
34. Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans passion et je me fais entendre.	☐	☐

	Plutôt vrai	Plutôt faux
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 la seule personne de mon avis dans un groupe; dans ce cas, je préfère me taire.	☐	☐
38. Je suis à l'aise quand je dois parler en public.	☐	☐
39. La vie n'est que rapports de force et luttes.	☐	☐
40. J'aime relever des défis dangereux et risqués.	☐	☐
41. Pour arranger une situation, créer des conflits peut être plus efficace que réduire les tensions.	☐	☐
42. Jouer la franchise est un bon moyen pour mettre l'autre en confiance.	☐	☐
43. Je sais écouter et je ne coupe pas la parole.	☐	☐
44. Je mène jusqu'au bout ce que j'ai décidé de faire.	☐	☐
45. J'exprime mes sentiments comme je les ressens.	☐	☐
46. Je sais bien faire adhérer les gens et les rallier à mes idées.	☐	☐
47. Flatter tout un chacun reste encore un bon moyen d'obtenir ce que l'on veut.	☐	☐
48. J'ai du mal à maîtriser mon temps de parole.	☐	☐

	Plutôt vrai	Plutôt faux
49. Je sais manier l'ironie mordante.	☐	☐
50. Je suis serviable et facile à vivre; je me fais même parfois un peu exploiter.	☐	☐
51. J'aime mieux observer que participer.	☐	☐
52. Je préfère être en coulisse qu'au premier rang.	☐	☐
53. Je ne pense pas que la manipulation soit une solution efficace.	☐	☐
54. Il ne faut pas annoncer trop vite ses intentions, c'est maladroit.	☐	☐
55. Je choque souvent les gens par mes propos.	☐	☐
56. Je préfère être loup plutôt qu'agneau.	☐	☐
57. Manipuler les autres est souvent le seul moyen pratique pour obtenir ce que l'on veut.	☐	☐
58. Je sais en général protester avec efficacité, sans agressivité excessive.	☐	☐
59. Je trouve qu'il n'y a pas forcément besoin de chercher les causes profondes pour résoudre les problèmes.	☐	☐
60. Je n'aime pas me faire mal voir.	☐	☐

COMPILATION DES RÉSULTATS –

Chaque phrase correspond à un exemple d'attitude de fuite passive, d'attaque agressive, de manipulation ou de détermination. Les phrases indiquées par un numéro ont été classées en quatre colonnes correspondant aux quatre attitudes. Vous mettez un point si vous avez répondu « oui, plutôt vrai ». Le total des points indique le degré de votre tendance à utiliser l'attitude indiquée.

Attitude de fuite passive		Attitude d'attaque agressive		Attitude de manipulation		Attitude déterminée	
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	
Total / 15		Total / 15		Total / 15		Total / 15	

EXPLICATIONS DES QUATRE ATTITUDES DU TEST DE L’AFFIRMATION DE SOI

Attitude de fuite passive

Vous avez tendance à vous dérober, à fuir plutôt que d'affronter les gens et les choses. Cette fuite peut prendre diverses formes : excès de gentillesse, d'esprit de conciliation (questions 1, 7 et 50); tendance à traîner, à toujours remettre à plus tard ou à ne jamais se trouver assez renseigné(e) pour décider (questions 25, 26, 36 et 59); peur maladroite du jugement des autres (questions 15, 16, 35, 37 et 60); crainte de se mettre en avant, de prendre des responsabilités (questions 51 et 52); voire colère, car on peut se fâcher pour ne pas avoir à résoudre un problème (question 17). L'inconvénient de cette attitude, c'est qu'elle ne vous fait respecter ni des autres ni de vous-même et provoque chez vous des sentiments de rancœur, l'impression d'être exploité(e).

Attitude d'attaque agressive

Un orgueil mal placé vous pousse à vouloir toujours être celui ou celle qui a le dernier mot, qui crie le plus fort, qui domine, même si cela doit indisposer les autres et vous-même, en fin de compte. Ici aussi, cette attitude prend des formes différentes : on peut chercher à dominer les autres, voire à leur faire peur ou mal (questions 4 et 29); réussir à tout prix (questions 21, 39 et 56); monopoliser la parole (questions 11, 20 et 48); contredire ou choquer pour le plaisir (questions 10 et 55); critiquer les gens, se moquer d'eux, les humilier (questions 6 et 49); être sans gêne (question 28); tenir à se venger de la moindre offense, réelle ou imaginaire (question 30); prendre des risques excessifs (question 40). Cette attitude, bien entendu, suscite en retour l'agressivité des autres ou leur antipathie et peut vous rendre malheureux(se).

Attitude de manipulation

Pour vous, la ligne droite n'est jamais le bon chemin; vous préférez les détours par les coulisses. Vous vous dérobez ou maniez l'ellipse plutôt que de dire carrément ce que vous pensez; d'ailleurs, vous changez volontiers de langage selon l'interlocuteur. Vous aimez « être dans le secret des dieux », connaître des détails ignorés de tous, et, si votre interlocuteur vous dit : « Beau temps, n'est-ce pas? », vous cherchez l'intention cachée derrière cette phrase. Dans cette attitude globale, certains aspects peuvent être plus marqués chez l'un, d'autres chez l'autre; l'un songe surtout à faire faire aux autres ce qu'il veut, fût-ce en les dupant ou en les culpabilisant (questions 12, 31, 41, 42, 46, 47 et 57); l'autre cherche avant tout à ne pas se mouiller (questions 3, 5, 9 et 54); un(e) autre peut avoir une âme de conspirateur(trice), qui veut tout savoir, connaître tout le monde, tourner habilement toutes les règles à son avantage (questions 12, 22 et 32); sans compter la personne qui est comédienne dans l'âme (question 19). L'ennui, c'est que si les manœuvres de cette personne sont percées à jour, les autres lui en voudront et se méfieront désormais d'elle.

Attitude déterminée

Vous savez vous affirmer, défendre vos droits et vos opinions, sans pour autant agresser autrui. Vous aimez être vous-même, sans faux-semblants (questions 27, 33 et 45); vous fondez vos relations avec les autres sur la confiance et la franchise (questions 14, 24 et 53) et vous savez les écouter, tenir compte de leur point de vue (questions 23 et 43), ce qui ne vous empêche pas de vous affirmer avec une assurance tranquille, de maintenir fermement vos opinions et vos décisions (questions 2, 8, 18, 34, 38, 44 et 58). C'est la meilleure attitude, celle qui vous permettra d'arriver à vos fins dans un nombre raisonnable de cas sans provoquer le ressentiment de vos vis-à-vis, et même en vous attirant leur estime.