



## Êtes-vous une personne affirmée ?

Le test que je vous propose est connu sous le nom d' **Échelle d'affirmation de soi de Rathus** (psychologue américain qui a publié ce test en 1973).

**L'affirmation de soi est** la capacité d'exprimer honnêtement ses opinions, ses sentiments et ses attitudes, sans anxiété excessive et sans agressivité, d'une manière respectueuse qui ne porte pas atteinte aux droits d'autrui. C'est une attitude dans la vie qui consiste à n'être ni hérisson, ni paillason.

L'affirmation de soi c'est aussi : la capacité de faire des demandes, d'être activement en désaccord, d'exprimer ses droits, d'initier et de maintenir des conversations ou de s'en désengager, de se défendre soi-même, de dire NON... Et ce, avec tact, dans le respect de l'autre personne (position OK+/OK+ de l'analyse transactionnelle).

**Ce test permet de mesurer le degré d'affirmation de soi** à partir de 30 items pour lesquels vous devez indiquer à quel degré ces affirmations vous sont caractéristiques en choisissant 1 des 6 réponses (de +3 : « me ressemble beaucoup » à -3 : « Très différent de moi »).

### 1. La plupart des gens me semblent être plus agressifs et défendre mieux leurs droits que moi.

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**2. Il m'est arrivé d'hésiter par timidité au moment de donner ou d'accepter un rendez-vous.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**3. Quand la nourriture dans un restaurant ne me satisfait pas, je m'en plains au serveur ou à la serveuse.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**4. Je fais attention à ne pas heurter le sentiment des autres, même lorsque l'on m'a blessé(e).**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**5. Si un vendeur s'est donné beaucoup de mal à me montrer une marchandise qui ne me convient pas parfaitement, j'ai un moment difficile lorsque je dois dire "non".**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**6. Lorsqu'on me demande de faire quelque chose, j'insiste pour en savoir la raison.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**7. Il y a des moments où je cherche une bonne et vigoureuse discussion.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**8. Je me bats pour arriver aussi bien que les autres dans ma profession.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**9. A vrai dire, les gens tirent souvent profit de moi.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**10. J'ai du plaisir à entreprendre des conversations avec de nouvelles connaissances ou des étrangers.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**11. Souvent je ne sais rien dire à des personnes séduisantes du sexe opposé.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**12. J'hésiterais à téléphoner à un grand établissement de commerce ou à une administration.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**13. Je préférerais poser ma candidature pour un autre travail par lettre plutôt que par un entretien personnel.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**14. Je trouve embarrassant de renvoyer une marchandise.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**15. Si un parent proche et respecté est en train de m'ennuyer, j'étoufferai mes sentiments plutôt que d'exprimer cette gêne.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**16. Il m'est arrivé de ne pas poser des questions par peur de paraître stupide.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**17. Pendant une discussion serrée, j'ai souvent peur d'être bouleversé(e) au point de trembler de tout mon corps.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**18. Si un conférencier réputé et respecté dit quelque chose que je pense inexact, j'aimerais que le public entende aussi mon point de vue.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**19. J'évite de discuter les prix avec les représentants et les vendeurs.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**20. Lorsque j'ai fait quelque chose d'important et de valable, je m'arrange pour le faire savoir des autres.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**21. Je suis ouvert et franc au sujet de mes sentiments.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**22. Si quelqu'un a répandu des histoires fausses et de mauvais gout à mon sujet, je le vois aussi vite que possible pour une explication.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**23. J'ai souvent un moment difficile lorsque je dois dire "non".**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**24. J'ai tendance à contenir des émotions plutôt que de faire une scène.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**25. Je me plains lorsque le service est mal fait dans un restaurant ou ailleurs.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)



**26. Souvent je ne sais pas quoi dire lorsque l'on me fait un compliment.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**27. Au cinéma, au théâtre, ou lors d'une conférence, si un couple près de moi est en train de parler à voix haute, je lui demande se taire ou d'aller autre part.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**28. Quiconque cherche à passer devant moi dans une queue risque une bonne explication.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**29. Je suis rapide dans l'expression de mes opinions.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

**30. Il y a des moments où je ne sais pas quoi dire.**

- Me ressemble beaucoup (+3)
- Me ressemble moyennement (+2)
- Me ressemble légèrement (+1)
- Légèrement différent de moi (-1)
- Moyennement différent de moi (-2)
- Très différent de moi (-3)

