

Nom de l'élève: _____

Quel est ton style?

Quel est ton style de communication?

Instructions : Lis chaque scénario et choisis la réponse qui correspond le mieux à ta réaction. Sois honnête dans tes réponses! Il n'y a pas de mauvaises réponses.

1. Ton ami.e t'interrompt pendant que tu parles. Que fais-tu?

- a) Tu restes silencieux.se et tu le.la laisses parler, même si cela te dérange.
 - b) Tu dis quelque chose de sarcastique, comme "Oh, je suppose que mon histoire n'a pas d'importance".
 - c) Tu élèves la voix et tu dis : "Arrête de m'interrompre! Tu es vraiment impoli.e!"
 - d) Plus tard, dis-lui que tu as une histoire importante à raconter et tu exagères les détails pour qu'iel se sente mal de t'avoir interrompu.e.
 - e) Tu attends qu'iel ait terminé, puis tu dis calmement : "Je n'avais pas fini de parler. Est-ce que je peux continuer?"
-

2. Tu joues à un jeu et quelqu'un change constamment les règles pour gagner. Que fais-tu?

- a) Tu les laisse faire, même si c'est injuste.
 - b) Plus tard, tu te plains à quelqu'un d'autre de ton agacement.
 - c) Tu cries : "Tu triches! C'est pour ça que personne ne veut jouer avec toi!"
 - d) Tu fais semblant de ne pas t'en soucier, mais tu commences secrètement à contourner les règles pour te venger.
 - e) Tu dis : "J'ai l'impression que les règles changent tout le temps. Pouvons-nous nous mettre d'accord sur la façon de jouer pour que ce soit juste pour tout le monde?"
-

3. Un.e camarade de classe a emprunté ton stylo préféré et ne te l'a pas rendu. Que fais-tu?

- a) Je ne dis rien et j'espère qu'iel finira par le rendre.
- b) Je fais une blague devant lui.elle, comme "Je suppose que je ne reverrai jamais mon stylo!"
- c) J'exige : "Rends-moi mon stylo tout de suite!"
- d) je lui dis que j'en ai besoin pour un "travail spécial", même si ce n'est pas le cas, juste pour le.la faire culpabiliser.

Nom de l'élève: _____

e) je lui rappelle poliment : "J'ai remarqué que tu as toujours mon stylo. Peux-tu me le rendre quand tu auras fini?"

4. Tu ne comprends pas une partie de ton devoir, mais tu n'oses pas demander à l'enseignant.e. Que fais-tu?

- a) Je décide de ne pas demander et j'espère trouver la solution plus tard.
 - b) Je me plains à un.e ami.e de la difficulté des devoirs, mais je ne pas demande l'aide de l'enseignant.e.
 - c) Je dis haut et fort en classe : "Ce devoir est impossible! Pourquoi devons-nous le faire?"
 - d) je fais semblant d'avoir plus de mal que je n'en ai en réalité pour que quelqu'un d'autre propose de le faire à ma place.
 - e) Je lève la main et je dis : "J'ai des difficultés avec cette question. Pourriez-vous la réexpliquer, s'il vous plaît?"
-

5. Un groupe d'ami.e.s veut regarder un film que tu n'aimes pas. Que fais-tu?

- a) Je dis : "Bien sûr, peu importe", même si je n'ai pas envie de le regarder.
 - b) Je grommelle sous mon souffle pendant le film pour qu'ils sachent que je ne suis pas content.e.
 - c) J'insiste : "Je déteste ce film. On va regarder autre chose".
 - d) Je dis que je veux vraiment voir un autre film parce que j'ai entendu dire qu'il était "important pour l'école", alors que ce n'est pas le cas.
 - e) Je suggère : "Je n'aime pas ce film. Est-ce qu'on pourrait en trouver un qui nous plaise à tous?"
-

6. Tu participes à un projet de groupe et une personne ne fait pas sa part du travail. Que fais-tu?

- a) Je fais sa part sans rien dire.
 - b) je me plains aux autres membres du groupe de la paresse de cette personne.
 - c) Je l'affronte avec colère et je lui dis : "Pourquoi ne fais-tu pas ta part?".
 - d) Je dis secrètement à l'enseignant.e qu'il n'aide pas, mais je fais croire que la situation est pire qu'elle ne l'est.
 - e) Je lui parle calmement et je lui dis : "Nous avons vraiment besoin de ton aide pour terminer ce travail. Y a-t-il une raison pour laquelle tu n'as pas fait ta part?"
-

Nom de l'élève: _____

7. Un.e ami.e fait une blague sur un sujet qui te tient à cœur devant d'autres personnes.

Que fais-tu?

- a) Je fais semblant que cela ne me dérange pas, même si c'est le cas.
 - b) Je fais un commentaire sarcastique pour que la personne se sente mal ou embarrassée.
 - c) Je lui crie "Arrête, tu n'es même pas drôle!".
 - d) Je ris, mais j'évoque plus tard un sujet embarrassant pour me venger.
 - e) Je lui dis en privé : "Je n'ai pas aimé cette blague. S'il te plaît, ne me taquine plus à ce sujet".
-

8. Dans une longue file d'attente, quelqu'un coupe devant vous. Que fais-tu?

- a) Je ne dis rien dire et je laisse la personne rester devant.
 - b) je chuchote à la personne derrière moi que c'est injuste.
 - c) Je crie : "Hé, va à l'arrière de la file!".
 - d) Je fais semblant de trébucher et le heurter accidentellement pour l'obliger à se déplacer.
 - e) Je dis calmement : "Excuse-moi, mais je crois que j'étais avant vous dans la file d'attente".
-

Nom de l'élève: _____

Notation de ton quiz

1. **Compte tes choix :** Additionne le nombre de fois où tu as choisi chaque lettre :

a	
b	
c	
d	
e	

2. **Identifie ton style de communication :**

- La lettre que tu as choisie le **plus souvent** reflète ton style de communication principal.
- En cas d'égalité entre deux ou plusieurs styles, tu peux utiliser différents styles de communication en fonction de la situation.

La signification de tes résultats :

- **Le plus souvent a (passif, passive) :**

Tu as tendance à éviter les conflits et à donner la priorité aux besoins des autres plutôt qu'aux tiens, mais cela peut t'empêcher d'exprimer ce que tu veux.

Conseil : entraîne-toi à t'exprimer dans des situations simples, comme le choix d'un jeu ou d'un film avec des ami.e.s.

- **Principalement b (passif-agressif, passive-agressive) :**

Tu évites la confrontation directe, mais tu manifestes ta frustration de manière indirecte. Cela peut empêcher les autres de comprendre ce que tu veux vraiment.

Conseil : essaie d'exprimer ce que tu ressens directement mais calmement.

- **Principalement c (agressif, agressive) :**

Tu as confiance en toi pour te défendre, mais tu le fais parfois d'une manière qui blesse les autres.

Conseil : travaille à exprimer tes sentiments avec respect et à écouter le point de vue des autres.

- **Principalement d (manipulateur, manipulatrice) :**

Tu utilises des méthodes indirectes pour obtenir ce que tu veux, parfois aux dépens des autres. Cela peut créer de la méfiance dans les relations.

Conseil : essaie d'être plus ouvert.e et honnête sur tes besoins au lieu de t'appuyer sur des stratégies cachées.

Nom de l'élève: _____

- **Principalement e (assertif, assertive) :**

Tu trouves un équilibre entre la défense de tes intérêts et le respect des autres.

Tu exprimes clairement tes besoins et accorde de l'importance à une communication saine.

Conseil : continue à t'entraîner à l'affirmation de soi, car c'est une excellente compétence en matière de communication!