

AUTOÉVALUATION :

CONNAÎTRE SON STYLE DE COMMUNICATION POUR S'ADAPTER AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS

Directives :

Dans chaque cas, choisissez l'énoncé (a, b, c ou d) qui vous décrit le mieux dans le contexte du travail. Dans les cas où vous hésitez entre plusieurs options, rappelez-vous que le style personnel de communication correspond à la manière dont les autres vous perçoivent et aux déductions qu'ils font concernant vos motivations, vos attitudes, vos intérêts et vos intentions. **Encerclez la réponse choisie.**

Par exemple, en réponse à la première question, vous pouvez prétendre que vous êtes persuasif(ve) (a), diplomate (b), centré(e) sur les résultats (c) et logique (d), et c'est sûrement juste. Par contre, une autre personne qui devrait choisir parmi le groupe d'adjectifs celui vous caractérise le mieux n'aurait aucune hésitation à dire que c'est a, b, c ou d.

1. Quand je suis au sommet de ma forme, mon interlocuteur me décrirait comme une personne qui est...

- | | |
|---|---|
| a. imaginative, stimulante, persuasive. | c. pratique, centrée sur les résultats, efficace. |
| b. compréhensive, encourageante, diplomate. | d. logique, systématique, précise. |

2. Quand je dois présenter un projet devant un comité...

- | | |
|--|---|
| a. je me prépare à présenter mon projet de façon brève et concise. | c. je me prépare bien, mais je m'inquiète du climat qui régnera dans ce comité. |
| b. je prépare soigneusement les documents et j'essaie de prévoir les objections. | d. je me prépare de façon globale parce que je sais que je trouverai les bons mots une fois en situation. |

3. Je suis le(la) plus convaincant(e) quand...

- | | |
|---|---|
| a. j'ai assez de temps pour présenter une argumentation solide. | c. j'ai un point de vue original. |
| b. j'ai un objectif concret et réaliste à faire valoir. | d. j'ai l'estime et le respect de mes interlocuteurs. |

4. Quand je dois régler un problème, j'ai tendance à...

- | | |
|---|--|
| a. obtenir suffisamment d'information pour choisir la meilleure solution. | c. choisir rapidement la solution la plus pratique. |
| b. laisser la solution émerger à l'intérieur de moi. | d. trouver une solution qui me convient et qui est acceptable pour les autres. |

5. Quand je dois donner du feedback critique...

- a. *je documente mon feedback avec des données et des faits précis.*
- b. *je formule mon feedback de façon à ne pas heurter l'autre.*
- c. *je trouve une façon originale de présenter mon feedback.*
- d. *je dis les choses comme elles sont.*

6. Quand je fais une présentation...

- a. *je présente tous les points importants dans un ordre logique.*
- b. *je donne plus ou moins un spectacle afin de capter l'attention.*
- c. *je mets l'accent sur la compréhension et l'implication des participants.*
- d. *je vais droit au but.*

7. Si on m'attribuait des défauts, on dirait probablement que je suis...

- a. *contrôlé(e) et lent(e).*
- b. *indiscipliné(e) et excité(e).*
- c. *autoritaire et impatient(e).*
- d. *concerné(e).*

8. Si j'étais un tableau, les gens me verraient comme...

- a. *un déjeuner sur l'herbe.*
- b. *un jardin impeccable.*
- c. *une montagne.*
- d. *un volcan en éruption.*

9. Répondre à la question 8 m'a paru...

- a. *intéressant.*
- b. *quelque peu ridicule.*
- c. *incongru.*
- d. *intrigant.*

10. Dans une discussion...

- a. *je tiens compte des idées différentes des miennes.*
- b. *je défends mon point de vue avec insistance.*
- c. *j'argumente de façon pertinente.*
- d. *je présente souvent les choses sous un angle différent.*

11. Pour moi, les discussions de fond sont...

- a. *souvent une perte de temps (du pelletage de nuages).*
- b. *intéressantes si on peut vider une question à la fois.*
- c. *intéressantes si les gens ne se prennent pas trop au sérieux.*
- d. *riches si les gens cherchent à se comprendre plutôt qu'à demeurer sur leur position.*

12. Dans une situation conflictuelle où je suis impliqué(e) personnellement...

- a. je fais ou propose des compromis.
- b. je ne peux prévoir ma réaction.
- c. je trouve une solution au conflit.
- d. j'attends que la poussière retombe.

13. Quand je suis témoin d'une altercation entre deux collaborateurs...

- a. je tente de les amener à se comprendre.
- b. je m'implique personnellement.
- c. je m'abstiens d'intervenir pour éviter d'envenimer la situation.
- d. j'essaie de leur faire entendre raison.

14. Quand je suis impliqué(e) personnellement dans un conflit, mon modèle général de réaction est...

- a. d'amener l'autre à voir le problème tel qu'il est.
- b. d'analyser avec l'autre la situation de différents points de vue.
- c. d'investir beaucoup d'énergie pour trouver un compromis viable.
- d. de laisser le temps faire son œuvre.

15. La dimension interpersonnelle que j'aurais principalement avantage à développer est...

- a. l'écoute.
- b. l'affirmation de soi.
- c. l'expression affective.
- d. le contrôle de mes réactions.

16. Quand j'interagis avec quelqu'un...

- a. je fais peu de gestes.
- b. mes gestes sont plutôt harmonieux.
- c. mes gestes peuvent être saccadés.
- d. mes gestes sont amples et nombreux.

17. Quand quelqu'un m'expose un problème personnel...

- a. je cherche à dédramatiser en envisageant une autre façon de voir les choses.
- b. je cherche une solution.
- c. j'écoute attentivement et je reformule ce que je comprends.
- d. je pose beaucoup de questions afin d'avoir une vision complète de la situation.

18. On me perçoit comme quelqu'un qui...

- a. est souvent imprévisible.
- b. valorise les relations interpersonnelles.
- c. exige la rigueur et la logique.
- d. se montre très compétitif(ve).

19. Dans mes interactions, il m'arrive souvent de déplorer le fait que les gens...

- a. ne sont pas conscients de leurs sentiments.
- b. parlent sans réfléchir.
- c. manquent d'imagination.
- d. parlent pour ne rien dire.

20. Quand je suis stressé(e) et défensif ou défensive, je deviens...

- a. émotif ou émotive.
- b. impulsif ou impulsive.
- c. exagérément contrôlé(e).
- d. dominateur ou dominatrice.

21. Je défends mes idées...

- a. avec tact.
- b. avec des arguments logiques.
- c. avec entrain.
- d. avec force.

22. Quand j'ai une décision à prendre...

- a. je tiens compte des personnes impliquées.
- b. j'opte pour la décision la plus pratique.
- c. j'essaie de prendre la décision la plus éclairée.
- d. je me fie à mon intuition.

23. Quand j'écoute quelqu'un...

- a. j'ai tendance à l'interrompre pour donner mon idée.
- b. j'essaie de bien saisir son point de vue.
- c. je l'écoute en pensant à autre chose.
- d. je lui laisse le temps d'exprimer sa pensée.

24. Quand on me donne du feedback critique...

- a. je me défends.
- b. j'essaie de comprendre.
- c. je demande des preuves.
- d. je réagis de façon impulsive.

25. J'ai rempli ce questionnaire...

- a. en essayant d'analyser mon comportement le plus justement possible.
- b. en m'interrogeant sur sa valeur scientifique.
- c. de façon insouciante.
- d. rapidement sans me poser de questions.

GRILLE D'INTERPRÉTATION

Encerclez la lettre correspondant à votre choix pour chacun des énoncés et inscrivez le résultat.

	Analytique ou conforme	Dominant ou directif	Stable ou coopératif	Expressif ou influent
1.	d	c	b	a
2.	b	a	c	d
3.	a	b	d	c
4.	a	c	d	b
5.	a	d	b	c
6.	a	d	c	b
7.	a	c	d	b
8.	b	c	a	d
9.	c	b	d	a
10.	c	b	a	d
11.	b	a	d	c
12.	d	c	a	b
13.	c	d	a	b
14.	d	a	c	b
15.	c	a	b	d
16.	a	c	b	d
17.	d	b	c	a
18.	c	d	b	a
19.	b	d	a	c
20.	c	d	a	b
21.	b	d	a	c
22.	c	b	a	d
23.	d	a	b	c
24.	c	a	b	d
25.	b	d	a	c

Totaux :