

COMMENT JE COMMUNIQUE



Consignes :

*A répondre seul dans un premier temps
A discuter en couple ensuite, échangez notamment
sur les points forts et les points à améliorer.*

Encerchez la lettre qui correspond le mieux à votre situation

Presque toujours A

La plupart du temps B

Quelques fois C

Presque jamais D

Questions

Evaluation

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Je dis ce que je pense vraiment | A | B | C | D |
| 2. Je prends la responsabilité entière de ce que je dis | A | B | C | D |
| 3. Pour mieux comprendre ce que mon/ma partenaire ressent, je vérifie ou je pose des questions | A | B | C | D |
| 4. Je parle des choses qui m'ennuient à un moment où nous pouvons être tous les deux attentifs et écouter | A | B | C | D |
| 5. Quand nous discutons, je n'ai pas tendance à changer de sujet | A | B | C | D |
| 6. Quand je ne suis pas d'accord, je le dis ouvertement sans me mettre en colère | A | B | C | D |
| 7. Je suis capable de le/la féliciter pour ce qu'il/elle a fait | A | B | C | D |
| 8. Je parle directement de ce que je pense et ressens actuellement au lieu de parler du passé | A | B | C | D |
| 9. J'écoute ce qu'il/elle veut dire | A | B | C | D |
| 10. Je dis des choses pour lui exprimer qu'il/elle compte pour moi | A | B | C | D |
| 11. Je le/la laisse terminer ses phrases, son idée sans l'interrompre | A | B | C | D |
| 12. Je lui dis que je veux connaître ses sentiments et ses opinions et que je les respecte | A | B | C | D |