

ANNEXE

LES CARTES



COMPORTEMENT PASSIF



Sur les cartes « comportement passif » figure le chiffre 0.

Longues phrases confuses qui n'ont ni queue ni tête et qui semblent interminables.

680

Des phrases comportant des mots superflus, comme :

- « Peut-être... »
- « Vous voyez bien ce que je veux dire... »
- « En fait... »
- « Disons que... »

40

Des phrases qui commencent par un prétexte :

- « Normalement je ne le dirais pas, mais... »
- « Ce ne sont pas mes affaires, mais... »

30

Des phrases qui commencent par une excuse :

- « Je suis désolée de vous déranger... »
- « J'espère que cela ne vous dérange pas... »
- « Je m'excuse, mais... »
- « Mon but n'était nullement de... »

0

Des phrases du type :

- « J'aurais dû... »
- « J'aurais dû... »

907

Des phrases marquées par l'incertitude :

- « Ce n'est que mon avis, mais...et vous ne serez peut-être pas d'accord... »
- « Je peux me tromper, mais... »

309

Expressions dans lesquelles vous vous diminuez :

- « Ce n'est pas important... »
- « Peu importe... »

70

Des phrases dans lesquelles l'orateur se diminue :

- « Je suis désespérée/inutile... »
- « Ne faites pas attention à moi... »

608

ANNEXE

COMPORTEMENT AGRESSIF



Sur les cartes « comportement agressif » figure le chiffre 1.

Des phrases qui mettent l'accent sur le

« je » et le « moi » :

« Écoutez-moi... »

« Je veux... »

« Je sais quoi faire... »

1

Remarques vantardes :

« Je n'ai pas de problèmes comme les vôtres... »

« Si tu avais fait comme moi... »

« Je t'ai tout de même expliqué que je savais comment faire... »

51

Demandes menaçantes :

« Tu devrais plutôt faire ceci ou... »

« Je veux que tu fasses ça, sinon... »

31

Conseils manquant de tact :

« Tu devrais plutôt... »

« Pourquoi ne le fais-tu pas ? »

« Reprends-toi... »

14

Accusations :

« Tu as tout gâché... »

« Cela ne serait jamais arrivé si... »

« C'est entièrement de ta faute... »

18

Sarcasme :

« Tu es en train de plaisanter là ? »

« Je suppose que tu as échoué ? »

« Tu appelles ça terminé ? »

91

Abaissier les autres :

« Il est inutile de faire cela de la sorte... »

« Personne ne devrait se comporter de la sorte... »

« Ça ne m'étonne pas que tu n'y arrives pas... »

71

Questions menaçantes :

« Vous n'avez pas encore fini ? »

« Mais enfin, pourquoi as-tu fait comme ça ? »

15

ANNEXE

COMPORTEMENT ASSERTIF



Sur les cartes « comportement assertif » figure le chiffre 2.

Les phrases sont claires.
Elles comportent les mots « je » ou
« moi », mais ne sont pas menaçantes :

- « J'aimerais... »
- « Je préfère... »
- « Je pense... »
- « Il me semble... »

2

La personne ne se vante pas.
Les affirmations peuvent être interprétées
de différentes façons :

- « J'ai une expérience différente... »
- « Je pense peut-être que... »
- « Certaines personnes pensent que... »

22

Les propositions sont formulées sans
l'utilisation de termes comme « devrait »
ou « aurait dû » :

- « Que penses-tu de... »
- « Voudrais-tu... »
- « Pouvons-nous également... »

24

Vous précisez la raison de ce que vous
demandez :

- « Je me sens irritée lorsque vous
m'interrompez... »
- « J'aimerais essayer moi-même... »
- « Je pense qu'il serait utile que je... »
- « As-tu déjà songé à... »

25

D'autres personnes sont également
impliquées dans l'entretien et leur avis
est demandé :

- « En quoi est-ce que cela correspond à
tes idées ? »
- « Que penses-tu de ce que j'ai fait ? »
- « Peux-tu y ajouter quelque chose ? »
- « Ai-je oublié quelque chose ? »

268

La personne se montre prête à adopter
un autre point de vue :

- « Comment pouvons-nous résoudre ce
problème ? »
- « Que proposez-vous ? »
- « Nous pouvons le faire ensemble »

32