

Votre niveau d'affirmation dans votre quotidien

Les questions qui suivent vous aideront à évaluer votre façon de vous comporter dans votre vie quotidienne. Nous vous demandons de répondre spontanément à chacune des questions, sachant que toutes les réponses sont bonnes.

Répondez aux questions en inscrivant le chiffre que vous jugez approprié. Votre réponse doit indiquer la façon dont vous vous exprimez généralement dans diverses situations. Si une situation particulière ne s'applique pas à vous, répondez comme si vous étiez dans cette situation, non pas comment vous aimeriez agir ou devriez agir dans cette situation.

Répondez spontanément.

RÉPONSES :

0 : Oui ou toujours

1 : Habituellement

2 : Quelquefois, parfois

3 : Non ou jamais

1. Êtes-vous mal à l'aise d'accepter des compliments de votre partenaire?

0 1 2 3

2. Êtes-vous mal à l'aise d'accepter des compliments de vos enfants?

0 1 2 3

3. Trouvez-vous difficile de demander à votre partenaire de vous rendre service? 0 1 2 3
4. Si votre partenaire vous fait une demande que vous jugez déraisonnable, avez-vous de la difficulté à dire non? 0 1 2 3
5. Vous est-il difficile de refuser une demande de votre enfant, que vous jugez déraisonnable? 0 1 2 3
6. Exprimez-vous vos sentiments négatifs envers votre partenaire lorsque ceux-ci sont appropriés? 0 1 2 3
7. Exprimez-vous vos sentiments négatifs envers vos enfants lorsque ceux-ci sont appropriés? 0 1 2 3
8. Si vous regardez une émission de T.V. très intéressante et qu'un des vôtres vous dérange, lui demandez-vous de se tranquilliser? 0 1 2 3
9. Si vous êtes fâché(e) contre votre partenaire est-ce difficile de lui dire? 0 1 2 3
10. Si vous êtes fâché(e) contre vos enfants, est-ce difficile de leur dire? 0 1 2 3
11. Si votre partenaire, devant aller vous chercher pour un rendez-vous important, vous appelle 15 minutes à l'avance et vous dit qu'il ne pourra être là, exprimez-vous votre contrariété? 0 1 2 3
12. Si vous êtes d'accord avec ce que votre partenaire fait, exprimez-vous cet accord? 0 1 2 3
13. Si vous êtes d'accord avec ce que vos enfants font, exprimez-vous cet accord? 0 1 2 3

14. Si votre partenaire exprime des idées avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord, osez-vous donner votre propre point de vue? 0 1 2 3

15. Si un de vos enfants exprime des idées avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord, osez-vous donner votre propre point de vue? 0 1 2 3

16. Si votre partenaire n'aime pas et critique constamment un de vos bons amis, exprimez-vous votre désaccord? 0 1 2 3

17. Trouvez-vous difficile de demander une faveur à votre partenaire? 0 1 2 3

18. Faites-vous des compliments et des éloges à vos enfants? 0 1 2 3

19. Si votre partenaire vous interrompt au milieu d'une importante conversation, lui demandez-vous d'attendre que vous ayez fini? 0 1 2 3

20. Si votre partenaire vous taquine au point où cela vous énerve, exprimez-vous facilement votre contrariété? 0 1 2 3

21. Avez-vous de la difficulté à verbaliser vos sentiments d'amour et d'affection envers votre partenaire? 0 1 2 3

22. Avez-vous de la difficulté à verbaliser vos sentiments d'amour et d'affection envers vos enfants? 0 1 2 3

TOTAL

0=
1=
2=
3=

Résultat du test:

Ce test ne peut pas servir à établir un diagnostic.

Additionnez tous les 0-1-2-3 que vous avez cochés, en considérant que le pointage est égal à 0-1-2-3 comme valeur.

Où vous situez-vous?

Non-affirmation

Affirmation totale

0 _____ 15 _____ 30 _____ 45 _____ 65

L'affirmation de soi c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins. C'est exprimer ce que nous ressentons. L'affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur.

Avoir une attitude affirmative c'est avoir le «contrôle de sa vie». C'est démontrer que nous sommes importants. L'affirmation de soi est avant tout une attitude qui démontre que nous nous respectons, que nous reconnaissons nos goûts, nos talents, nos sentiments et nos besoins.

S'affirmer c'est :

- *Le droit d'exprimer nos émotions*
- *Le droit de faire des erreurs*
- *Le droit de prendre soin de soi*
- *Le droit de dire comment nous voulons être traités*
- *Le droit d'accepter de l'aide sans être coupable*
- *Le droit de dire non!*
- *Le droit d'avoir des besoins*
- *Le droit d'être responsable de nos choix*

<http://www.capsante-outaouais.org/ressources/auto-apprentissage/affirmation2.html>

http://www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/images/BB07/SM-002.108.pdf