

Affirmation

Evaluation des difficultés d'affirmation de soi

Cette évaluation permet simplement de faire le point sur vos éventuelles difficultés relationnelles. L'évitement dont il s'agit est le fait de chercher à ne pas être confronté à une situation qu'on imagine stressante.

	Pas de gêne, spontanéité	Gêne légère sans évitement	Gêne certaine tendance à l'évitement	Gêne importante Evitement fréquent	Gêne majeure évitement important
	0	1	2	3	4
Faire un compliment					
Recevoir un compliment					
Faire une demande					
Formuler un refus					
Exprimer une critique					
Recevoir une critique juste					
Recevoir une critique fausse					
Entrer en contact					
Mener une conversation					
Total					

Le total final est la somme des différents totaux.

Commentaires

- Entre 0 et 5 : vous être dans l'ensemble très à l'aise en société et sur le plan relationnel. Si vous être proche de 0, n'êtes-vous pas parfois « trop à l'aise » ?
- Entre 6 et 10 : vous ressentez quelques réserves naturelles, comme quasiment tout un chacun. Cela dépend des gens et des moments.
- Entre 10 et 15 : ces réserves risquent parfois de vous gêner, voire d'être préjudiciables. La lecture du livre *Mieux communiquer* et l'entraînement avec le CD vous seront certainement utiles.
- Entre 16 et 20 : en plus de ce travail, l'aide d'un psychologue est fortement conseillé. Choisissez-le formé en thérapie comportementale. L'étude du manuel « aisance et audace » sera probablement intéressant.
- Au-dessus de 21 : sauf s'il s'agissait d'un état stable où le conseil précédent est adapté, il serait fortement conseillé de consulter votre médecin traitant.