

Exercice

Reconnaître les attitudes non-assertives et les différencier des attitudes assertives

Donner des exemples de réponses possibles, correspondant aux quatre attitudes. Vous devez donc formuler quatre réponses à chaque situation, une d'entre elles étant assertive, une autre étant de fuite, une autre étant d'attaque et une autre étant manipulateur d'autrui.

Première situation

Vous achetez un ordinateur dans un grand magasin. Il est défectueux.

Vos réponses :

Assertive :

.....

Fuite :

.....

Agressive :

.....

Manipulateur :

.....

Deuxième situation :

Le Directeur de l'établissement découvre une faute. Il vous accuse d'en être la cause, alors que vous savez qu'un autre en est responsable.

Vos réponses :

Assertive :

.....

Fuite :

.....

Agressive :

.....

Manipulateur :

.....

MANAGER FORMATION

Troisième situation :

Des amis, qui habitent à l'étranger, font un séjour de plusieurs jours dans votre ville. Au début, vous êtes content de les voir, mais ils arrivent tous les soirs chez vous pour dîner, et vous et votre ami(e) en ressentez une certaine lassitude. Cela tombe d'autant plus mal que vous avez beaucoup de travail en ce moment et que votre ami(e) est fatigué(e).

Vos réponses :

Assertive :

.....

Fuite :

.....

Agressive :

.....

Manipulatoire :

.....