

Échelles circulaires d'efficacité interpersonnelle

Pour chacun des comportements qui suivent, évaluez votre degré de certitude que vous pouvez agir de cette façon envers d'autres personnes. Utilisez l'échelle de valeur qui suit :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je ne suis pas du tout sûr que		Je suis faiblement sûr que		je suis modérément sûr que			je suis très sûr que		je suis absolument sûr que	

Exemple :

Quand je suis avec les autres personnes du groupe 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux m'exprimer clairement

Si vous êtes absolument sûr que vous pouvez vous exprimer clairement, vous encerclerez le 10. Si vous sentez que vous n'êtes pas du tout sûr, vous encerclerez le 0. Si vous vous sentez modérément sûr que vous pouvez vous exprimer clairement, vous encerclerez le 5 et ainsi de suite.

01. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux m'exprimer ouvertement
02. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux être dur
03. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux suivre les règles
04. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10... je peux m'affirmer
05. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux cacher mes pensées et mes sentiments
06. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10...je peux m'intégrer
07. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux prendre le dessus
08. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux éviter les disputes
09. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux traverser toutes sortes de difficultés
10. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux être froid et inamical quand je le veux.
11. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux m'entendre bien avec eux
12. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux me faire entendre quand j'ai quelque chose à dire
13. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux être soumis
14. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux comprendre leurs sentiments
15. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux remporter n'importe quel débat ou compétition
16. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...je peux être un suiviste

17. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux les amener à écouter ce que j'ai à dire
18. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux les amener à me laisser en paix
19. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux être gentil
20. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je prendre la situation en main
21. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux disparaître dans l'arrière-scène si je le veux
22. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux apaiser les sentiments blessés
23. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux devenir agressif s'il le faut
24. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux éviter de les mettre en colère
25. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux être un meneur
26. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux devenir cruel quand la situation l'exige
27. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux être généreux
28. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux être puissant
29. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux rester tranquille
30. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux aider
31. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux leur dire quand je suis agacé
32. Quand je suis avec d'autres personnes du groupe, 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... je peux laisser les autres être en charge