

# Je me connais... je communique

C'est important de savoir communiquer partout, dans sa vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle.

Nous vous proposons un petit test qui vous permettra de réfléchir sur votre façon de communiquer et vous aidera à comprendre comment vous utilisez votre personnalité dans vos rapports quotidiens.

## Savez-vous communiquer?

1. Votre message est-il dit avec des mots que l'autre peut comprendre?

Oui                  Non

2. Pouvez-vous toujours exprimer votre idée même si elle est différente de celle des autres?

Oui                  Non

3. Dans une conversation, essayez-vous de vous mettre à la place de l'autre?

Oui                  Non

4. Lorsqu'on vous blesse, discutez-vous de la chose avec la personne?

Oui                  Non

5. Si vous blessez quelqu'un, vous excusez-vous après coup?

Oui                  Non

6. Avez-vous de la facilité à faire des compliments aux autres?

Oui                  Non

7. Est-ce facile de vous confier, de faire des confidences à un ami?

Oui                  Non

8. L'autre semble-t-il vous écouter quand vous parlez?

Oui                  Non

9. Avez-vous l'habitude d'utiliser le «je» au lieu du «on» dans une conversation?

Oui                  Non

10. Vérifiez-vous souvent comment l'autre a compris votre message?

Oui                  Non

11. Êtes-vous habituellement attentif au langage non verbal de l'autre?

Oui                  Non

12. Êtes-vous capable d'identifier le sentiment exprimé dans le message de l'autre?

Oui                  Non

# Je me connais... je communique

13. Êtes-vous capable d'écouter l'autre sans le conseiller ou le critiquer?

Oui Non

14. Vous arrive-t-il souvent de demander à l'autre ce qu'il ressent?

Oui Non

15. Est-il facile pour vous d'accepter les critiques constructives?

Oui Non

16. Pouvez-vous parler de vos rêves, de vos secrets avec un intime?

Oui Non

17. Est-ce facile de parler de vous, de vos goûts, vos valeurs, vos projets?

Oui Non

18. Pouvez-vous écouter l'autre sans l'interrompre ni terminer sa phrase?

Oui Non

19. Donnez-vous facilement votre opinion?

Oui Non

**TOTAL : OUI**

Si vos réponses ne se calculent pas automatiquement dans votre navigateur, enregistrez le questionnaire sur votre ordinateur

## Résultats

Si vous avez répondu «Oui» à **plus de 15 questions**, vous avez un style de communication excellent. Vos relations interpersonnelles sont riches.

Si vous avez répondu «Oui» à **plus de 10 questions**, vous êtes sur la bonne voie mais il y a place à l'amélioration.

Si vous avez répondu «Oui» à **10 questions ou moins**, reprenez les questions où vous avez répondu «Non» pour mieux saisir vos difficultés.

---

Source : Cap Santé Outaouais