



# LA COMMUNICATION VERBALE



## Autoévaluation de mes habiletés à communiquer

Échelle : Très peu 1 2 3 4 5 6 7 Beaucoup

Pour chacun des énoncés, répondez le plus honnêtement possible.

<b>1.</b>	Je porte attention aux indices non verbaux émis par les autres	1 2 3 4 5 6 7
<b>2.</b>	Je cherche à comprendre les idées différentes des miennes	1 2 3 4 5 6 7
<b>3.</b>	J'essaie de saisir le cadre de référence de mon interlocuteur	1 2 3 4 5 6 7
<b>4.</b>	Je reformule les propos de l'autre avec justesse	1 2 3 4 5 6 7
<b>5.</b>	Je suis à l'aise dans le monde des émotions	1 2 3 4 5 6 7
<b>6.</b>	J'accepte les suggestions de mes collaborateurs	1 2 3 4 5 6 7
<b>7.</b>	Je demande des précisions, des clarifications	1 2 3 4 5 6 7
<b>8.</b>	Je veille avec soins à distinguer entre les faits et les opinions.	1 2 3 4 5 6 7
<b>9.</b>	J'encourage l'autre à clarifier sa pensée	1 2 3 4 5 6 7
<b>10.</b>	Je donne de la rétroaction critique quand c'est nécessaire	1 2 3 4 5 6 7
<b>11.</b>	Je souligne les actions ou comportements que j'apprécie.	1 2 3 4 5 6 7
<b>12.</b>	J'ai conscience des effets de mon comportement chez les autres	1 2 3 4 5 6 7
<b>13.</b>	J'accepte que les autres me donnent de la rétroaction critique	1 2 3 4 5 6 7
<b>14.</b>	Je reconnais ouvertement mes erreurs	1 2 3 4 5 6 7
<b>15.</b>	Je demande aux autres d'être critiques dans leur rétroaction	1 2 3 4 5 6 7
<b>16.</b>	Je m'adapte aux personnes avec lesquelles j'interagis	1 2 3 4 5 6 7
<b>17.</b>	Je prends l'initiative de régler les malentendus dès qu'ils surviennent	1 2 3 4 5 6 7
<b>18.</b>	Quand on me conteste, je suis capable d'en discuter calmement	1 2 3 4 5 6 7
<b>19.</b>	J'exprime clairement mon désaccord	1 2 3 4 5 6 7
<b>20.</b>	Je m'excuse quand c'est approprié, sans me justifier outre mesure	1 2 3 4 5 6 7
<b>TOTAL</b>		



Pierrette Desrosiers  
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires

**Suggestion :** choisissez les 3 énoncés les plus faibles et concentrez-vous dans les prochaines semaines à changer ces comportements ou ces attitudes. Parlez-en à une personne en qui vous avez confiance et demandez-lui si elle observe des améliorations.



## **Interprétation des résultats pour les habiletés à communiquer**

### **Entre 20 et 50**

De toute évidence, vous êtes plus à l'aise dans les tâches dont vous pouvez vous acquitter seul que dans les rapports interpersonnels.

### **Entre 51 et 80**

Vous possédez certaines habiletés de communication, mais d'autres sont moins développées. Vous êtes cependant conscient de vos limites ce qui constitue un levier important pour le développement personnel.

### **Entre 81 et 110**

Vous êtes parfaitement à l'aise dans le monde des rapports interpersonnels; il ne vous reste qu'à raffiner les habiletés que vous possédez déjà et à enrichir le répertoire de vos réponses.

### **Au-delà de 110**

Vous maîtrisez très bien l'ensemble des habiletés de communication; mais, vous connaissez-vous bien?

*Source : La communication et la gestion; Solange Cormier, 1999.*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**

*Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires*