



# 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.

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