

Inventaire de l'affirmation de soi

Ce questionnaire d'exploration décrit les difficultés d'affirmation de soi dans la vie quotidienne : exprimer ses opinions et ses besoins, dire non et poser des limites, demander et réclamer, faire face à la critique et au désaccord, exprimer ses émotions et recevoir des compliments. Il distingue ce versant passif des réactions agressives et aide à cibler les situations à travailler en entraînement à l'affirmation de soi.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Everyday Assertiveness Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Affirmation de soi, Problème de relation interpersonnelle, Estime de soi

Aperçu des 24 questions

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand on me demande mon avis, je reste vague.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'accepte ce qu'on me demande sans prendre le temps de savoir si j'en ai envie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'hésite à demander un service, même à une personne proche.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand on me critique injustement, je me tais au lieu de répondre.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je fais semblant d'aller bien alors que quelque chose m'a blessé(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence dans la vie de tous les jours. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs, le pôle passif (se taire, céder, s'effacer) puis le pôle agressif (s'emporter, imposer, blesser). Les deux peuvent coexister, la retenue accumulée finissant par déborder : l'entretien cherche alors les situations où la personne passe de l'un à l'autre.

Points de vigilance

Un pôle passif marqué peut accompagner une anxiété sociale ou une estime de soi fragile, à rechercher en entretien. Quand la retenue concerne surtout une personne précise (partenaire, parent, supérieur), rechercher une relation d'emprise ou des violences : s'affirmer peut alors exposer la personne, et sa sécurité passe en premier.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

PÔLE PASSIF

Exprimer ses émotions, recevoir des compliments — 11 / 16

Difficulté à montrer ce que l'on ressent, de la blessure ou de la colère à la joie et à l'affection, et à accueillir un compliment.

À explorer : les émotions les plus retenues, les personnes avec qui elles peuvent se montrer, la réaction aux compliments.

Dire non, poser des limites — 10 / 16

Difficulté à refuser une demande et à protéger son temps, son espace et ses priorités.

À explorer : les demandes acceptées à contrecœur, les personnes à qui il est le plus difficile de refuser, ce que la personne associe au refus (égoïsme, peur de décevoir).

Pour approfondir : IIP-32.

Faire face à la critique et au désaccord — 9 / 16

Difficulté à répondre à une critique, à maintenir un désaccord et à défendre son point de vue sans céder.

À explorer : la réaction habituelle aux reproches, justifiés ou non, les désaccords évités, ce que la personne craint dans un conflit.

Exprimer ses opinions et ses besoins — 6 / 16

Difficulté à donner son avis et à dire ce que l'on veut ou ce dont on a besoin, tendance à s'effacer devant les choix des autres.

À explorer : les situations et les personnes face auxquelles la personne se tait, ce qu'elle redoute en s'exprimant, ce que ce silence lui coûte.

Pour approfondir : RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Demander et réclamer — 5 / 16

Difficulté à demander de l'aide ou un service et à réclamer ce qui est dû, sentiment de ne pas y avoir droit.

À explorer : les demandes repoussées ou abandonnées, le sentiment de légitimité, la crainte de déranger ou d'être redevable.

PÔLE AGRESSIF

Réactions agressives — 12 / 16

Façon de s'imposer aux dépens des autres : hausser le ton, blesser, décider à leur place, exploser après avoir longtemps retenu.

À explorer : les situations qui déclenchent l'emportement, ce qui le précède (contrariétés accumulées), ses conséquences sur les relations.

Pour approfondir : BPAQ, STAXI-2.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC