

**Provenance** : « Groupe de soutien pour femmes âgées de 65 ans et plus », sessions 9 à 16, de Michelle Mailloux, avec la collaboration de Julie Béchard, Karine Denis et Ghislaine Sirois, 2017.

<h3>Passive</h3>	<h3>Affirmative</h3>	<h3>Agressive</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Ne pas faire valoir ses droits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Défendre ses droits sans nier ceux des autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Défendre ses intérêts sans égard pour les autres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire passer les autres en premier et à ses dépens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se respecter soi-même et respecter l'autre personne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Penser d'abord à soi aux dépens des autres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Se soumettre à la volonté des autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Écouter et prendre la parole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Dominer les autres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Taire ses préoccupations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Exprimer ses sentiments positifs et négatifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Atteindre ses buts, sans égard pour les autres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire des excuses pour le comportement des autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire preuve d'assurance et de confiance sans être arrogante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Utiliser la coercition verbale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Autres</li> </ul>



# LES STYLES DE COMMUNICATION

---

## RÉFLEXION

**Mon style de communication habituel est :**

**Pour devenir plus affirmative dans mes communications, je peux (décrire une situation réelle et écrire ce que je pourrai dire lorsque je me retrouverai à nouveau dans cette situation) :**