

## *Découvrir les styles de communication*

Vous trouverez ci-dessous 12 questions relatives aux styles de communication. En couple, passez en revue chaque question et indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec ces affirmations concernant votre propre style de communication.

D'accord    Plutôt d'accord    Pas d'accord

D'accord    Plutôt d'accord    Pas d'accord

### À propos de l'expressivité...

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1. Je parle beaucoup</b>                 | <input type="checkbox"/> |
| <b>2. Je domine souvent la conversation</b> | <input type="checkbox"/> |

### À propos de la précision...

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>3. Je fais attention aux mots que j'utilise</b>          | <input type="checkbox"/> |
| <b>4. Je peux faire passer mon message avec peu de mots</b> | <input type="checkbox"/> |

### À propos de l'agression verbale...

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>5. Lorsque je suis contrarié, il m'arrive souvent d'être brusque envers les autres</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>6. Je m'attends à ce que les gens obéissent à mes demandes/exigences</b>               | <input type="checkbox"/> |

### À propos du questionnement

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>7. J'aime parler des aspects plus profonds de la vie</b>       | <input type="checkbox"/> |
| <b>8. J'aime m'enquérir du contexte de l'opinion de quelqu'un</b> | <input type="checkbox"/> |

### À propos des émotions...

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>9. Quand je vois les autres pleurer, j'ai les larmes aux yeux</b>                | <input type="checkbox"/> |
| <b>10. Lorsque je suis contrarié, j'ai parfois du mal à m'exprimer efficacement</b> | <input type="checkbox"/> |

### À propos d'être axé sur les impressions...

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>11. J'utilise mon charme pour obtenir ce que je veux</b>             | <input type="checkbox"/> |
| <b>12. J'omets des informations si cela me permet de mieux paraître</b> | <input type="checkbox"/> |

*Ensuite, discutez des notes que vous avez attribuées à chaque élément et réfléchissez aux questions suivantes :*

- Qu'avez-vous remarqué à propos de chacun de vos styles de communication? Y a-t-il des similitudes? Des différences?
- Comment décririez-vous vos styles de communication respectifs?
- Le contexte a-t-il une incidence sur votre style de communication? Par exemple, vos réponses changeraient-elles selon que vous êtes au travail, à la maison avec votre famille ou avec des amis?
- Certaines familles du PSP trouvent que le travail en sécurité publique a un impact sur le moment, les sujets et les styles de communication. Selon vous, quel est l'impact du travail du PSP sur votre communication en tant que couple?