

## Es-tu de nature..... agressif/ve ?



Commençons par les questions négatives :

souvent rarement jamais

- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| - Pendant le cours, réponds-tu à tort et à travers sans attendre ton tour ?                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Grondes-tu les autres enfants ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Bouscules-tu lorsque tu es dans une file d'attente ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Leur cries-tu dessus ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Est-ce que tu rigoles, ou tu te moques lorsque les autres enfants ne réussissent pas certaines choses ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Est-ce que tu jures lorsque tu ne réussis pas ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Vas-tu au cours de sport avec un esprit de vengeance ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Cogner, donner des coups de pieds/coups de poings, griffer... est-ce ton comportement habituel ?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Détériorer-tu des objets par colère, déception ou pour le plaisir de casser ?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Claques-tu la porte lorsque tu es en colère ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Hausses-tu le ton lorsque tu critiques les autres ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Coupes-tu la parole aux autres, même lorsque personne n'a demandé ton avis ?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toutes ces questions servent à t'assurer que tu te préoccupes de ton comportement social !

Si tu as répondu plus de cinq fois avec la réponse „souvent“ tu as tendance à être de caractère agressif.



- Qui te met facilement en colère ?

---

---

- Dans quelles situations risque-t-on le plus de te mettre en colère ?

---

---

- Connais-tu les moyens de faire sortir ta colère de façon positive ?

---

---

- As-tu une idée comment tu peux apaiser ta colère ?

---

---

- S'il y a eu une explosion de colère : est-ce gênant pour toi par la suite ?

---

---

- As-tu eu, lorsque tu étais petit, souvent des crises de colère ?

---

---

- As-tu obtenu gain de cause après une crise de colère ?

---

---

Forme des groupes de travail et commentez vos résultats.

Page 2



**Et maintenant les questions positives :**

souvent rarement jamais

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| - Arrives-tu à prendre une décision arbitraire même si tu penses que c'est une mauvaise décision ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Donnes-tu ton opinion en critiquant normalement ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Peux-tu écouter quand les autres donnent leur avis ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Lors d'une déception, peux-tu contrôler tes réactions ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Peux-tu faire preuve d'empathie envers vous-même et les autres ?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Respectes-tu les règles non sollicitées ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - As-tu un effet calmant sur les autres ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Arrives-tu à jouer normalement même si le déroulement du jeu n'est pas à ton avantage ?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Les mots „Je suis désolé” ou „excuse-moi” sortent-ils facilement de ta bouche ?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Arrives-tu à travailler avec les autres ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Arrives-tu à régler un différent ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si tu as coché plus de cinq fois „oui”, on peut supposer que tu arrives à contrôler ton comportement et que tu as un bon comportement social. Tes amis ne se plaignent pas souvent de toi