

D'après BOISVERT, J.M. et BEAUDRY, M. *S'affirmer et communiquer*, Les Éditions de l'Homme, 1979.

GRILLE D'ÉVALUATION DE LA COMMUNICATION VERBALE	
	- +
Je dis clairement et précisément ce que je pense et ressens.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
J'exprime ce que je ressens d'une façon non accusatrice, mais directe et constructive	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je respecte l'autre: pas d'insultes, de compliments déguisés, de sarcasmes, de remarques désobligeantes sur le passé.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
J'écoute l'autre.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je laisse l'autre parler.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je vérifie si j'ai bien compris ce que l'autre a dit.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je vérifie si l'autre a bien compris ce que j'ai dit.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je vérifie si l'autre pense ou ressent ce que je crois qu'il pense ou ressent.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je vérifie les besoins de l'autre et je les respecte.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Je remarque le côté positif de ses comportements, de ses idées et de ses sentiments, que j'apprécie sincèrement.	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Quand je suis sincèrement d'accord avec l'autre, je le dis honnêtement	1 2 3 4 5 6 7 8 9