






QUESTIONNAIRE: RECONNAÎTRE LES ÉLÉMENTS DU LANGAGE GIRAFE



Grâce à ce questionnaire, découvre si tu connais les éléments du langage girafe. Repère quelles phrases peuvent aggraver un conflit (flamme) ou l'apaiser (girafe). Fais une croix supplémentaire en face des phrases que tu utilises toi-même au quotidien (je l'utilise).

Évaluation personnelle :





Question/affirmation			Je l'utilise
01. Quand je me dispute avec quelqu'un, j'essaie toujours de parler sur un ton calme.			
02. En cas de dispute, j'utilise souvent des mots comme « toujours » ou « jamais » : par ex. « Tu ne m'écoutes jamais ! »			
03. Quand je veux convaincre quelqu'un, lui crier dessus est très efficace.			
04. Quand quelque chose ne m'intéresse pas, je n'écoute pas vraiment.			
05. En cas de conflit, je peux admettre mes propres erreurs.			
06. Quand je suis vraiment fâché(e), j'insulte la personne.			
07. Les avis des autres ne m'intéressent pas.			
08. Quand quelqu'un veut m'expliquer ou me raconter quelque chose, je lui offre toute mon attention.			

Question/affirmation			Je l'utilise
09. J'ignore tout simplement certains problèmes pour éviter les conflits.			
10. Selon moi, les conflits peuvent parfois améliorer certaines situations.			
11. Les votes ne sont pas nécessaires, car mon avis est le plus important.			
12. Quand je veux dire à quelqu'un ce qui ne me convient pas, j'essaie toujours de nommer mes sentiments pour qu'elle puisse bien me comprendre.			
13. Même quand quelqu'un me provoque dans un conflit, j'essaie de me contenir et de discuter de manière objective.			
14. Si je parle parfois de quelqu'un dans son dos, ça ne pose aucun problème.			
15. Quand de nombreuses personnes peuvent exprimer leur opinion, cela permet de recueillir différents points de vue sur un problème ou différentes pistes de solution.			
16. En cas de dispute, quand j'en ai assez, je m'en vais simplement sans rien dire et je ne réponds plus non plus aux SMS, par exemple.			
17. Même quand une personne a un autre point de vue, j'essaie de lui expliquer le mien.			
18. En cas de dispute, j'essaie aussi de me mettre à la place de l'autre pour le/la comprendre.			