



Autodiagnostic

Pour découvrir les 4 types d'attitudes utilisées lorsqu'on vit une situation "insatisfaisante" mais aussi et surtout découvrir celle qui paraît la plus dominante chez soi, on peut proposer aux jeunes de pratiquer un "[autodiagnostic](#)".

Sans citer, au préalable, les 4 types d'attitudes, inviter chaque jeune à répondre aux questions, assez spontanément, selon que ces affirmations soient plutôt vraies ou plutôt fausses le concernant.

Une fois terminé, donner la [grille de décodage](#) afin de découvrir les résultats.

Chacun peut alors donner au groupe son résultat ou juste faire part de son étonnement ou non face à ceux-ci.

On peut ensuite engager une conversation avec le groupe en mettant l'accent, par exemple, sur : la pertinence des réponses (ce sont mes réponses ici et maintenant et les résultats m'indiquent aujourd'hui et maintenant une "tendance"), la difficulté ou l'hésitation de répondre à certaines questions, ...)

Il est intéressant, après ce test, que l'animateur puisse mieux [décrire les 4 types d'attitudes](#) et proposer aux jeunes de s'exercer à l'affirmation de soi via des messages assertifs (voir animation « DESC que tu as à dire »).