

TEST confiance en soi

Avez-vous confiance en vous ?

<u>Mettez une croix dans la colonne qui vous paraît le mieux vous caractériser</u>		VRAI	Plutôt vrai	Plutôt faux	FAUX
		2	1	-1	-2
1	J'ai le sentiment d'être acteur de ma vie				
2	La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même				
3	J'aime ce que je fais (travail, loisirs, vie en général).				
4	J'ai l'impression d'être épanoui, que ma vie est de plus en plus intéressante.				
5	J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage				
6	Je vis et agis en accord avec mes valeurs				
7	Au fond de moi, je me sens en sécurité dans le monde qui m'entoure, il n'est ni hostile ni dangereux.				
8	J'ai l'impression de choisir ma vie, de ne pas la subir				
9	Je pense qu'on est largement acteur de son destin, même en cas de grande difficulté				
10	Ma vie me permet souvent de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi et pour les autres.				
11	En général j'ai l'impression que mes actions sont acceptées et appréciées par les autres.				
12	Je suis heureux(se) lorsque mes choix et mes actions sont approuvés et appréciés par les autres mais, dans le cas contraire, cela ne m'empêche pas d'agir				
13	Lorsqu'on me demande de faire quelque chose, je sens tout de suite si j'en suis capable				
14	Je me permets de me tromper sans avoir peur d'être critiqué(e) par les autres				
15	Je peux réessayer plusieurs fois même si je considère que la première fois a été un échec				
16	Je peux accepter qu'un de mes proches ne soit pas d'accord avec moi sans remettre mes actions en cause				

<u>Mettez une croix dans la colonne qui vous paraît le mieux vous caractériser</u>		VRAI	Plutôt vrai	Plutôt faux	FAUX
		2	1	-1	-2
17	Je peux me sentir bien même si je n'arrive pas à être performant comme je le souhaiterais				
18	J'ose tenter de nouvelles expériences en acceptant d'avance et sans peur l'éventualité de ne pas réussir				
19	Je prends souvent des décisions sans l'accord ou l'approbation de quiconque.				
20	Dans ma vie, j'estime avoir eu plus de succès que d'échecs				
21	En général, je réussis à atteindre les objectifs que je me fixe				
22	En général, je sais identifier mes propres besoins et désirs, je sais ce que je veux				
23	J'ose entreprendre des choses nouvelles sans anxiété excessive				
24	Là où les autres voient des problèmes, moi je vois des possibilités				
25	Je me préoccupe rarement de ce que vont penser les autres avant de faire quelque chose d'important				
26	Lorsque j'ai envie de faire des choses, je n'ai pas de blocages psychologiques (peur, doute, anxiété) qui m'en empêchent systématiquement				
27	Je me sens rarement bloqué lorsqu'une situation est complexe, je décompose les étapes				
28	Quand je décide d'entreprendre un projet, je pars toujours convaincu de mes capacités à le mener à bien				
29	Il y a un temps pour la réflexion, mais il y a surtout un temps pour l'action				
30	Lorsque je j'entreprends quelque chose, j'anticipe facilement les difficultés qui risquent de survenir				
Total du nombre de croix par colonne					
Multipliez ce total par le chiffre dessous					
		x 2	x 1	x1	x2
Total		Total +		Total -	

Total + : _____

(Total+) – (Total-) =

Total – : _____

Confiance en soi « dans les normes » entre +18 et +42