

TEST : Avez-vous confiance en vous ??

1/ Combien de vos qualités pouvez-vous citer en 15 secondes ?

B - une ou deux

A - au moins trois

C - aucune

2/ Pouvez-vous changer de look si on vous le demandait ?

C - non, certainement pas

B - oui, peut-être

A - oui, sans problème

3/ Pensez-vous être débrouillard(e) ?

A- oui, parfaitement

C - non, pas vraiment

B - cela dépend des fois

4/ Pour vous, parler avec un inconnu, c'est :

A- complètement naturel

B - pas toujours gagné d'avance

C - souvent très difficile

5/ Attendez-vous d'être félicité (e) pour être fier(e) de vous ?

A - non, jamais

C - oui, toujours

B - oui, mais j'ai du mal à le croire

6/ Savez-vous décliner poliment une invitation ?

B- non, je m'embrouille souvent

A- oui facilement

C- non, je n'y arrive jamais

7/ Quand vous ratez quelque chose dans la vie, vous dites :

A - « il y a forcément une solution »

C - « je suis vraiment nulle »

B - « mais qu'est ce qui m'arrive ? »

8/ Votre meilleure ami traverse une rude épreuve

A- vous l'aidez à s'en sortir

B- vous ne savez pas quoi faire

C- vous êtes également affectée

9/ Un inconnu vous manque de respect :

B - vous l'ignorez superbement

C - vous y pensez pendant trois jours

A - vous lui répondez sèchement

10/ En vous regardant dans un miroir, vous aimez ce que vous voyez ?

A- oui, j'aime mon image

C- je n'aime pas me regarder ainsi

B- je ne regarde pas trop longtemps

11/ Vous arrivez en retard en cours :

A- Vous vous excusez en souriant

C- Vous vous sentez très mal

B- Vous faites comme si de rien n'était

12/ Comment imaginez-vous votre futur ?

A- forcément agréable

C- vous préférez ne pas y penser

B- vous avez assez à faire avec le présent

13/ Avez-vous parfois peur de vous faire rejeter par vos amis ?

A- non, jamais

C- oui, souvent

B- il m'arrive de faire attention à ce que je dis

Vous avez un maximum de C :

Selon ce test, votre confiance en vous est extrêmement faible. Vous avez très souvent une petite voix qui vous susurre un truc du genre : « Je suis nulle, je vais encore échouer, mon entourage vaut bien mieux que moi ». Il vous manque la petite dose de narcissisme qui vous permet d'accepter vos défauts et vos échecs qui sont présents chez tout le monde.

Vous avez un maximum de B :

Selon ce test, votre confiance n'est pas encore au zénith ! Vous arrivez à être confiant sur certains points mais le doute est encore là et vous avez besoin que votre entourage vous rassure sur l'estime qu'il porte sur vous.

Vous êtes quand même de ceux qui croîtent en eux mais qui n'ose se l'avouer ou le montrer aux autres, peut être par excès de modestie.

Vous avez un maximum de A :

Selon ce test, Votre confiance en vous est très forte, gardez-là !! Vous avez cette petite voix intérieure qui nous assure qu'on a toutes les capacités pour faire face, pour aller vers les autres, qu'on va y arriver, que chaque petit défi quotidien est réalisable.