

Stéphanie Milot
OSEZ VOUS AMÉLIORER



*AVEZ-VOUS
CONFIANCE EN VOUS ?*

Questionnaire	T	P	R	J
1. J'ai facilement le dessous dans une discussion				
2. Je me sens inutile				
3. Il m'arrive de renoncer à des projets				
4. Je me sens incapable de gérer mon avenir				
5. Les autres peuvent me faire changer d'avis même quand j'ai décidé quelque chose				
6. Mes idées sont embrouillées et j'oublie ce que je veux dire				
7. J'ai l'impression d'être emprunté et maladroit				
8. J'ai l'impression que je ne suis pas aussi performant que les autres				
9. Je me trouve beaucoup de défauts				
10. Je m'en veux de céder aux autres si souvent				
11. Cela me gêne quand on me fait des compliments				
12. Il m'est arrivé de me faire du souci pour une raison qui n'en valait pas la peine				
13. J'ai du mal à prendre des décisions				
14. Les changements dans ma vie quotidienne me font peur				
15. Je suis très tendu quand je travaille				
16. La vie est une épreuve pour moi				
17. Je suis très anxieux soit pour quelqu'un soit pour quelque chose				
18. Je suis bouleversé par les déceptions et je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.				
19. Je rougis facilement				
20. Je recule devant les difficultés				
21. Les critiques me blessent terriblement				
22. Quand je suis dans un groupe, j'ai du mal à trouver des sujets de conversations				
23. Je suis facilement mal à l'aise				
24. Je suis incapable de manifester des émotions ou d'exprimer mes sentiments				
25. Il m'est difficile de dire non.				
26. Je préfère m'habiller de manière discrète				
27. Je me sens coupable si les autres paraissent froids et réservés à mon égard				

T = Toujours, P = Parfois, R = Rarement, J = Jamais

Comptez 5 points pour Toujours, 3 points pour Parfois, 2 points pour rarement, 1 point pour Jamais. Additionnez vos points pour obtenir votre score.

Entre 135 et 108 points

Vous n'avez aucune confiance en vous, le doute vous mine, la honte vous étouffe. Vous partez battu d'avance, vous êtes persuadé que vous misez toujours sur le mauvais cheval. Vous vous dénigrez, vous soulignez toujours ce qui ne va pas. Enfermé dans vos pensées négatives, vous vous lamentez en permanence : « Je n'y arriverais jamais, je n'ai jamais de chance, je n'ai rien réussi dans ma vie, je ne suis bon à rien ». Vous pensez que vous n'évoluerez jamais. « Je suis nul et je le resterai » semble être votre devise. Vous êtes menacé par des moments dépressifs. Le contact avec les autres n'est pas facile. Vous vous méfiez de leur jugement. Vous avez peu d'amis et vous leur cachez vos sentiments, vos émotions.

Entre 107 et 80 points

Vous êtes extrêmement anxieux. Le monde vous fait peur, les initiatives vous angoissent, les changements vous bouleversent. Vous vous faites des reproches dès qu'il vous arrive quelque chose de négatif. Vous avez du mal à contrôler vos émotions; vous rugissez facilement, vous tremblez, vous pleurez pour un rien. Quand vous devez vous engager ou réaliser un projet, vous vous créez des obligations à travers des « Je dois, il faut », qui vous gâche la vie et ne résolvent rien; ou encore, comme les autres vous paraissent toujours mieux et plus intelligents que vous, vous demandez l'avis de vingt personnes différentes. Et vous ne faites rien, perdu parmi ces dizaines de propositions, incapable de prendre une décision. Ce qui vous permet de déclarer : « Je savais bien que cela ne marcherait pas ».

Entre 79 et 55

Vous rêvez de l'être idéal que vous pourriez devenir si... vous arriviez à être plus créatif, à mieux adapter votre comportement dans des moments importants ou difficiles, à accéder à vos désirs profonds, à oser davantage sans vous sentir pour autant coupable ou ridicule. Vous cherchez à vous rassurer, ce qui vous rend très dépendant du regard de votre entourage. Vous avez toujours peur de décevoir. Vous faites passer les autres avant vous, vous devancez leur moindre désir. Cette « prise en charge » obligatoire de vos proches vous pèse et, quand vous n'en pouvez plus, la fuite est votre seul refuge. Vous vous minimisez; en réalité, vous réussissez plus souvent que vous ne voulez bien le reconnaître.

Entre 54 et 25 points

Vous avez suffisamment confiance en vous. Vous connaissez vos limites, vous êtes plutôt épanoui et équilibré. Vous ressentez et pouvez exprimer vos émotions. Vous ne vous découragez pas facilement quand vous avez décidé de réaliser un projet. Vous êtes compréhensif, chaleureux, ouvert aux autres, attentif à leur problèmes; vous tenez compte de leurs droits et de leurs besoins. Mais vous ne vous laissez pas pour autant marcher sur les pieds; vous restez libre de donner votre point de vue, avec précision et fermeté, tout en restant courtois : vous êtes capable de prendre des décisions, de faire des demandes, de dire non quand vous estimez que c'est nécessaire.

Entre 25 points et moins

Votre confiance en vous est quasi absolue. Vous avez la conviction que vous êtes un individu unique et exceptionnel, que vous détenez des compétences personnelles très supérieures. Vous avez tendance à ne pas vous remettre en question, à ne pas tenir compte des autres, de leur avis, de leurs opinions; vous ne savez pas composer avec eux. Vous pouvez parfois devenir irascible, agressif, dominateur et écraser les personnes de votre entourage. Ne vous laissez pas aveugler par cette assurance intérieure qui frise la suffisance.

Source : Marie Haddou, « Avoir confiance en soi » ISBN 2-290-31771-3