

Quizz 1 : Avez-vous confiance en vous ?

		Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
1	Je doute de mes capacités				
2	J'ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent				
3	Je m'habille très discrètement pour passer inaperçu				
4	J'ai très peur de l'échec				
5	Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr de réussir				
6	J'ai tendance à garder mes émotions pour moi plutôt que de les exprimer				
7	Tout imprévu m'inquiète surtout si je ne le maîtrise pas				
8	Je suis plutôt négatif sur moi-même				
9	Je me plains souvent				
10	Je suis perfectionniste				
	Sous total A =				
11	J'ai beaucoup de difficultés à dire non				
12	Les compliments me mettent mal à l'aise				
13	Je n'exprime pas souvent mes besoins et mes désirs				
14	Les critiques me déstabilisent et je ne sais pas bien y répondre				
15	Je ne prends pas souvent la parole en groupe				
	Sous total B =				
16	Parfois je pense que je ne vauds rien				
17	Parfois je pense que j'ai beaucoup plus de défauts que de qualités				
18	Je pense que je suis une personne moins valable que les autres				
19	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même				
20	J'ai une opinion négative de moi-même				
	Sous total C =				
	Score Total A+B+C				

Interprétation des résultats du test

Compter 1 point pour « tout à fait vrai », 2 points « pour plutôt vrai », 3 points pour « plutôt faux », 4 . Pour « tout à fait faux »

Faites un sous-total A, B et C puis A+B+C

Si votre score total est compris entre **60 et 80**, votre confiance en vous est excellente. vérifiez seulement que vous n'êtes pas dans le cas d'un excès de confiance en vous qui vous amène à dominer les autres ou à les écraser.

Si votre score total est entre **40 et 60**, votre confiance en vous globale est plutôt satisfaisante. Vérifiez alors vos sous scores.

Si votre score total est entre **20 et 40**, votre confiance en vous est défaillante. Il va être nécessaire pour vous de l'améliorer.

Votre sous score A traduit vos confiance en vous. S'il est inférieur à 20, vous serez alors aidés vous serez alors aidés par l'action : Osez agir

Votre sous score B traduit vos capacité à vous affirmer. Si votre score est inférieur à 10, votre confiance passe par l'affirmation de Soi

Votre sous score C traduit vos estime de vous. Si est inférieur à 10, vous allez apprendre à vous aimer et à vous envoyer des mantras positifs tous les jours

Quel que soit votre score au test il existe des solutions pour les 3 domaines qui sont en fait liés. Une amélioration de votre affirmation de soi à de bonnes chances d'entraîner par effet de cascade une amélioration de votre confiance en vous et de votre estime de vous. C'est l'effet de la pyramide de champagne.

Dans la vie il n'y a que 2 façons de se construire : par mimétisme ou par opposition. Aussi vous l'aurez compris nos premiers modèles sont nos parents. Mais voilà il se peut que notre confiance n'ait pas pu se construire du fait déjà de nos parents qui eux-mêmes étaient peut-être en manque de confiance. Ils ne pouvaient pas nous transmettre leurs outils voir pire ils nous ont transmis leur peur.

Puis au fur et à mesure que nous entrons en interaction avec notre entourage, notamment notre famille qui va valider la pensée de nos parents, puis nos instituteurs, nos professeurs, nos amis, notre environnement plus lointain et enfin nous-mêmes, Notre confiance va grandir ou au contraire s'effriter et par là même notre estime, notre regard sur nous-mêmes.

Ainsi, l'enfant va expérimenter sans peur dans un premier temps et selon les réactions de ces parents encouragement, peur où maltraitance, l'enfant va développer le doute de ces capacités, de ses possibilités, de ses limites.

Les messages ainsi envoyés dans l'enfance sont donc la base de cette construction.