

Test : Ai-je confiance en moi ?

Répondez Oui ou Non à chacune des affirmations ci-dessous avec franchise et spontanéité.

<i>Affirmations</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
1. Rougez-vous facilement ?	_____	_____
2. Avez-vous l'impression d'être comme <i>un chien dans un jeu de quilles</i> partout où vous aller ?	_____	_____
3. Vous empêchez-vous de vous exprimer par peur de bafouiller, de vous tromper ?	_____	_____
4. Avez-vous peur de ce que l'entourage peut penser de vous ?	_____	_____
5. Redoutez-vous d'échanger avec les autres participants lorsque vous faites partie d'un groupe ?	_____	_____
6. Limitez-vous vos activités sociales ?	_____	_____
7. Avez-vous peur qu'on se moque de vous ?	_____	_____
8. Êtes-vous du genre à vous dire : « La vie ne vaut bien souvent pas la peine d'être vécue ! » ?	_____	_____
9. Détestez-vous les jeux de société ?	_____	_____
10. Ditez-vous : « Les autres sont mieux que moi ! » ?	_____	_____
11. Avez-vous de la difficulté à reconnaître vos limites ?	_____	_____
12. Vous sentez-vous soit supérieur ou inférieur aux autres ?	_____	_____
13. Vous arrive-t-il rarement d'être spontané ?	_____	_____
14. Pensez-vous l'une ou l'autre de ces affirmations : « Je connais tout de moi. » ou « Je ne connais rien de moi. » ?	_____	_____
15. Avez-vous l'impression parfois de vous mentir à vous-mêmes ?	_____	_____
16. Y a-t-il des parties de vous (physiques ou autres) que vous n'acceptez pas ?	_____	_____
17. Vous sentez-vous mal à l'aise en société ?	_____	_____
18. Y a-t-il toujours un coupable à vos malheurs, soit vous, soit les autres ?	_____	_____
19. Êtes-vous incapable de prendre une décision rapidement ?	_____	_____
20. Revenez-vous souvent sur vos décisions ?	_____	_____
<i>Total</i>	_____	_____