

Test : Avez-vous confiance en vous ?

Cela peut vous pourrir la vie selon que vous en ayez, un peu, beaucoup ou pas du tout. La confiance en soi peut donner des ailes ou clouer au sol, mais attention, à trop en avoir, certains vont trop loin.

Vous participez à une conversation avec vos amis, quelle est votre attitude ?

- J'attends que tout le monde ait fini de parler pour avoir plus de chance d'être entendu(e)
- Je prends la parole avec facilité, mais sans couper personne.
- Je prends la parole en coupant celui qui parle.

Globalement, par rapport à ce que vous entreprenez :

- Je m'en sors mieux que les autres.
- Je m'en sors moins bien que les autres.
- Je ne m'en sors pas trop mal.

Un ami vous demande un service pour lequel vous n'êtes pas vraiment disponible

- Vous dites oui quand même, sinon, vous aurez peur de le décevoir.
- Je dis « non, ça va pas la tête » !
- Je réponds : « j'aurais bien voulu t'aider, mais je ne suis pas dispo ».

Quelqu'un de l'autre sexe vous regarde, et en plus, c'est un canon !

- Je le (la) regarde droit dans les yeux. Profitons de l'occasion !
- Je suis gêné(e) alors je tourne la tête, de toute façon, je dois me tromper, il (elle) regarde peut-être quelqu'un d'autre.
- Je le (la) dévisage par dessus l'épaule, pour voir s'il (ou elle) continue à me mater.

Vous arrivez dans une soirée où vous ne connaissez personne :

- Je parle au premier venu, de toute façon, je n'ai rien à perdre, personne ne me connaît.
- Je respire un grand coup, j'avale un whisky et j'attends nerveusement que quelqu'un vienne je parler.
- Je réfléchis à une stratégie, une phrase pour le contact, et je me force à me lancer, je vais parler à quelqu'un qui me paraît open.

Vous débarquez dans une soirée déguisée et vous êtes le seul(e) à être déguisé.

- Je repars immédiatement, un peu honteux de ne pas avoir compris l'invitation.
- Je me sens un peu mal, mais bon, si on m'a invité, c'est que ce sont des potes, j'en rigole et je me change.
- Super, je vais être l'attraction de la soirée !

La dernière fois que je vous vous êtes dit « je suis le (la) meilleur(e) »

- Il y a 30 secondes, en venant de répondre à la réponse précédente
- Il y a quelques jours quand je me suis fait plaisir.
- Il y a 4 ans, quand j'ai pris le bus tout(e) seul(e).

S'il vous arrive de vous tromper ou de faire une erreur

- J'accuse le coup et je repars de l'avant après un temps de réflexion.
- Je me maudis et je pense que je n'y arriverais jamais.
- Me tromper ou faire une erreur, moi ! Cela ne m'arrive jamais !

Vous connaissez-vous vous-même ?

- Oui, je connais toutes mes qualités.
- Oui, je connais mes qualités et mes limites.
- Oui, je connais surtout mes limites.

On vous accuse d'une chose que vous n'avez pas commise :

- Je fais un scandale pour mettre la honte à ceux qui m'accusent.
- J'entame calmement une conversation pour me défendre et je sens que j'ai le bon droit pour moi.
- Je me tais en me disant que je ne les ferais pas changer d'avis

Vous avez oublié vos clefs, il est minuit, il n'y a personne chez vous et vous sentez que si ça continue, vous allez passer la nuit dehors :

- Je passe la nuit dans ma voiture.
- J'appelle mon ou ma meilleur(e) ami(e) au secours.
- Je réveille tous ceux qui sont sur le répertoire de mon portable pour trouver le meilleur hébergement pour la nuit.

RESULTATS

réponses 1 & 2 idem réponses = « vision correcte »

Vous avez une vision correcte de votre valeur et de celle des autres

Tu as une qualité c'est d'estimer chacun, chacune à sa propre valeur. Toi compris, ce qui n'est pas le plus évident. Tu n'affiches pas une confiance en toi démesurée, mais tu es globalement tranquille face aux situations. D'abord parce que tu as conscience de tes atouts et aussi de tes limites, ce qui en cas d'échec te permet de ne pas te sentir dévalorisé(e), mais surtout ce qui te permet de ne pas te prendre pour un champion du monde quand tu ne l'es pas. Au final les gens comptent sur toi parce qu'ils savent que tu ne t'engages pas à la légère dans un projet et lorsque tu dis « j'y vais » t'as 9 chances sur 10 d'y arriver.

Oui, vous pouvez y arriver

Tu manques carrément de confiance en toi. Les situations nouvelles te stressent et tu doutes fréquemment de tes aptitudes, tu hésites à te lancer des défis. Quand tu réussis quelque chose, tu ne te félicites jamais, mais tu te dis plutôt que tu as eu de la chance. Essaie de te comparer objectivement aux autres, en faisant attention à tous les détails et tu verras qu'ils ne sont pas plus brillants que toi. Il y a un trop grand décalage entre l'image que tu as de toi et l'image que tu as des autres. L'image que tu as de toi a été ternie pas des échecs, par un manque d'encouragement... L'image que tu te fais des autres est flatteuse, mais exagérée. En gros, tu crois que les autres sont mieux que toi et que toi tu es moins bien. C'est faux, car même si tu n'es pas la star que le monde attend, comme chacun de nous, tu as des qualités précieuses. Penses-y et mets les en avant, dans ta tête et à l'extérieur et tout ira mieux.

Champion du monde

Quand tu regardes autour de toi, tu ne vois aucune raison de douter de tes capacités. Tu penses pouvoir faire face à toutes les situations. Tu as énormément confiance en tes possibilités. Le problème c'est que cette confiance en soi est plutôt exagérée. Elle est quasi invulnérable, à la limite de la vantardise et tu risques, à la longue, de t'attirer quelques inimitiés. Ou alors, tu as tendance à dévaloriser les autres et c'est pour ça que tu te sens plus fort que tout. Résultat, tu as une certaine fragilité si ton système de pensée déraile. Tu es à la merci d'un échec qui te forcerait à prendre une claque et donc conscience de tes limites, ce à quoi tu n'as pas été vraiment habitué(e). Un peu plus d'humilité te ferait du bien, ainsi que la prise de conscience que les autres aussi peuvent être des gens formidables.