



**ANNEXE : AI-JE CONFIANCE EN MOI ?  
POUR REUSSIR SA MOTIV'LIVE**



**Mon avenir entre mes mains**

## AI-JE CONFIANCE EN MOI ?

Et vous ? Manquez-vous de confiance en vous ?

Voici un têts qui va vous aider à répondre à cette question. Répondez rapidement, spontanément et sans trop réfléchir aux questions suivantes. Cochez pour chaque question UNE des cases.

	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 le maîtrise pas				
8/ Je suis plutôt négatif sur moi même				
9/ Je me plains souvent				
10/ Je suis perfectionniste				
<b>Sous-total A =</b>				
11/ J'ai beaucoup de difficulté 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.				
<b>Sous-total B =</b>				
16/ Parfois je pense que je ne vau rien.				
17/ 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.				
<b>Sous-total C =</b>				
<b>Total A + B + C =</b>				

## AI-JE CONFIANCE EN MOI ?

---

### Pour interpréter les résultats du test

Comptez:

- Un point pour « tout à fait vrai »,
- Deux points pour « plutôt vrai »,
- Trois points pour « plutôt faux »,
- Quatre points pour « tout à fait faux ».

Faites un sous-total (A) pour les items de 1 à 10, puis un sous-total (B) pour les items de 11 à 15 et un sous-total (C) pour les items de 16 à 20.

Faites un total général en additionnant les trois scores précédents (sous-total A + sous-total B + sous-total 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 compris entre 40 et 60**, votre confiance en vous globale est plutôt satisfaisante. Vérifiez alors vos sous-scores.
- **Si votre score total est compris entre 20 et 40**, votre confiance en vous est défailante. Il va être nécessaire pour vous de l'améliorer.
- **Si votre score total est compris entre 0 et 20**, votre confiance en vous est mauvaise. Il est important que vous vous en occupiez.



**Les Espaluns III**  
3, rue Berthelot  
83160 La valette du Var

T : 04 9 4 29 76 51 - F : 04 94 41 63 04

[www.confore.com](http://www.confore.com) - [www.recrut-live.com](http://www.recrut-live.com)

**Mon avenir entre mes mains**