

AS-TU CONFIANCE EN TOI ?

As-tu la bonne dose de confiance en toi qui peut te donner des ailes ? Te vois-tu en éternel champion ou en éternel perdant ?



► Choisis la réponse qui te convient et entoure le chiffre correspondant.

A Tu es en pleine discussion avec tes amis...

- 1 Tu as un avis sur tout, tu prends la parole en coupant celui qui parle.
- 2 Tu écoutes les avis et les idées, tu attends ton tour pour parler.
- 3 Tu attends que tout le monde ait parlé pour ne pas dire de bêtises.

B Tu as l'impression que ton meilleur ami te fait la tête...

- 1 Tu lui demandes tout de suite ce qu'il a, pour l'aider s'il a un problème.
- 3 Tu n'oses rien dire, car tu as peur que ce soit ta faute.
- 2 Tu cherches un moyen de lui en parler.

C Tu te retrouves en compétition avec les autres...

- 2 Tu l'acceptes et tu travailles à t'améliorer.
- 3 La compétition te coupe les jambes et tu te décourages tout de suite.
- 1 La compétition t'excite et tu la recherches !



D Tu arrives dans un endroit où tu ne connais personne...

- 2 Tu regardes qui est là et avec qui tu pourrais te faire copain.
- 1 Tu parles à tout le monde : tu n'as rien à perdre, personne ne te connaît !
- 3 Ton cœur bat vite, tu attends qu'on s'intéresse à toi.

E Dans la cour, des grands forment deux équipes de foot...

- 3 Tu dis que s'il n'y a pas de place pour toi, ce n'est pas grave...
- 1 Tu es sûr que tu vas être choisi en premier !
- 2 Tu discutes de ta place dans l'équipe, pour utiliser au mieux tes qualités.



F On t'accuse de quelque chose que tu n'as pas fait...

- 1 Tu fais un scandale pour faire honte à ceux qui t'accusent.
- 3 Tu te tais en te disant que tu ne les feras pas changer d'avis.
- 2 Tu entames calmement une conversation pour te défendre, tu en as le droit.

Prénom

Score

..... :

..... :

..... :

G Devant la nouveauté, comment réagis-tu ?

- 3 Tu paniques, tu as peur de ne pas savoir quoi faire.
- 1 Tu n'aimes que ça. Le train-train t'ennuie !
- 2 Tu es souple et capable d'affronter des choses différentes.



H On te propose de faire partie d'une chorale...

- 3 Tu as peur de ne pas être à la hauteur et tu refuses.
- 2 Tu te renseignes et tu te testes, car tu as envie d'essayer ta voix.
- 1 Ça t'amuse d'essayer, de toute façon tu acceptes toujours tout !

I Tu viens de faire une dictée...

- 1 Tu es sûr que tu as réussi !
- 2 Tu espères que tu n'as pas refait les mêmes fautes... Tu relis tes mots.
- 3 Tu penses qu'elle était trop dure et tu es trop nul.

Fini ! Additionne les chiffres que tu as entourés et note ton score dans le tableau. Puis lis les résultats.

Tu as entre 22 et 27 points

Ce qui est nouveau te fait peur et tu doutes de toi. Si tu réussis, tu crois que c'est de la chance ! Pourtant tu as des qualités : tu es modeste, gentil, intelligent, tu cherches à bien faire. Tu peux beaucoup t'améliorer, il faut le vouloir, la volonté est un muscle comme les autres !

Tu as entre 14 et 21 points

Tu t'aimes avec tes forces et tes faiblesses, ce qui en cas d'échec te permet de ne pas te dévaloriser. Tu es calme, tu as du sang-froid. Tu sais résister sans agressivité. Tu respectes les autres autant que toi. Surtout, garde ton sens de l'humour !

RÉSULTATS

Tu as entre 9 et 13 points

Tu ne vois aucune raison de douter de toi : tu penses pouvoir faire face à toutes les situations, tu as confiance en tes capacités. Et tu réussis souvent ! Fais attention à ne pas être trop vantard, à ne pas dévaloriser les autres et à ne pas tomber dans la facilité !