



Test : Évaluation de la Confiance en Soi

Instructions :

Voici un test en 20 questions qui peut aider à évaluer le niveau de confiance en soi d'une personne.

Les réponses peuvent être notées sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie "pas du tout d'accord" et 5 signifie "tout à fait d'accord".

À la fin, vous pourrez faire une interprétation des scores.

Questions

1. Je me sens à l'aise dans des situations sociales.
2. Je valorise mon opinion, même si elle diffère de celle des autres.
3. J'ai tendance à éviter les défis par peur de l'échec.
4. Je m'apprécie tel que je suis.
5. Je préfère rester en retrait plutôt que de prendre la parole en public.
6. Je suis capable de prendre des décisions sans trop d'hésitation.
7. Je me fais souvent du souci pour ce que les autres pensent de moi.
8. Je suis fier(e) de mes réalisations, même petites.
9. Je doute souvent de mes compétences.
10. Je peux exprimer mes besoins et mes désirs sans hésitation.

11. Je me compare fréquemment aux autres et je me sens inférieur(e).
12. Je fais des efforts pour me fixer et atteindre des objectifs.
13. Je pense que je mérite le respect des autres.
14. Je fuis les situations où je pourrais être jugé(e).
15. Je me sens capable de faire face aux critiques.
16. J'ai une vision claire de ce que je veux dans ma vie.
17. Je doute souvent de mes choix.
18. Je prends le temps de reconnaître mes succès.
19. Je me suis déjà senti(e) comme un imposteur dans mes accomplissements.
20. Je sais comment gérer le stress face aux défis.

Interprétation des Résultats

- Score total : Additionnez vos réponses pour obtenir un score total sur 100.
- **80-100 : Confiance en soi élevée.** Vous avez une bonne image de vous-même et êtes à l'aise dans vos interactions.
- **60-79 : Confiance en soi modérée.** Vous avez des moments de doute, mais vous êtes généralement capable de faire face aux défis.
- **40-59 : Confiance en soi faible.** Vous ressentez souvent du doute et de l'insécurité dans vos interactions et vos décisions.
- **20-39 : Confiance en soi très faible.** Vous luttez avec votre image de vous-même et évitez fréquemment des situations qui pourraient renforcer vos doutes.

N'oubliez pas que ce test n'est qu'un outil de réflexion et ne remplace pas une évaluation professionnelle.

so