



LA CONFIANCE



Vous venez juste de rater pour la 5ème fois votre permis de conduire. Comment réagissez-vous ?

A - J'insulte l'inspecteur.

B - J'envisage d'acheter une voiture sans permis.

C - Je mets en place des moyens anti-stress pour le prochain examen.

D - La honte au ventre. Je n'en parle à personne pour éviter toute réflexion désagréable.

E - autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Pour vous la confiance en soi s'acquiert de quelle manière ?

A - À la naissance. C'est un don inné on l'a ou on l'a pas.

B - Au cours de l'enfance grâce à notre famille qui nous encourage à prendre confiance.

C - Par l'accumulation d'expériences.

D - En nous acceptant tels que nous sommes.

E - Grâce aux compliments que l'on peut recevoir.

F - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous avez décidé d'arrêter de fumer.
Votre entourage vous décourage en disant
«tu n'y arriveras jamais, tu vas prendre 10 kg !». Comment réagissez-vous ?

A - Je parie un bon resto avec eux que je n'aurai pas repris dans un an !

B - Ils me font déprimer et je craque en allumant une cigarette.

C - Je n'en démords pas et je leur dis que je vais me payer un beau voyage l'année prochaine avec l'argent économisé !

D - Je leur dis clairement que j'attendais d'eux plutôt des encouragements.

E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous apprenez qu'un ami vous ment.
Comment réagissez-vous ?

A - J'exprime à celui qui m'a menti, ma colère et mon sentiment d'avoir été trahi-e et je décide de ne plus le voir.

B - J'essaie de le comprendre et lui demande pourquoi il en est arrivé là.

C - Je lui raconte, moi aussi des «bobards».

D - Je décide de l'ignorer dorénavant.

E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous vous retrouvez au sein d'un groupe où vous ne vous sentez pas très à l'aise. Comment réagissez-vous ?

A - Je parle sans essayer de cacher ma nervosité, de tout manière elle se verra.

B - Je me tais et reste dans mon coin.

C - Soudain, j'en veux à mes parents de ne pas m'avoir aidé-e à prendre confiance en moi.

D - Je discute mais j'ai l'impression de dire n'importe quoi, d'être en décalage.

E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Je reprends confiance :

A - Quand on m'encourage ou qu'on me félicite.

B - Quand je me lance un nouveau défi.

C - Quand des personnes que je connais prennent de mes nouvelles et que je ne me sens pas oublié-e.

D - Quand je réussis à faire tout ce que j'avais prévu.

E - Quand je me sens écouté-e et estimé-e.

F - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Dans une soirée entre amis, quelqu'un m'écrase de son savoir en me disant, de façon méprisante :

« *quoi ! tu ne sais pas ça ?!* »

A - Je lui réponds tranquillement :

« *personne n'a la science infuse !* »

B - Je lui pose à mon tour «une colle» sur un sujet que je maîtrise.

C - Vexé-e, je lui réponds : « *tu commences à me gonfler ! T'as tout vu, t'as tout fait !* »

D - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous en êtes à votre 108^{ème} lettre de recherche d'emploi. Vous n'avez reçu que dix réponses et vous n'avez pas obtenu d'entretien. Comment réagissez-vous ?

A - Je fais le point sur mes compétences, mes qualités, je me dis que je vaudrais quand même quelque chose et je persévère.

B - J'abandonne toute recherche.

C - J'élargis mes recherches à d'autres emplois que je considère comme « des petits boulots », pour assurer l'alimentaire.

D - Je m'inscris à un atelier de technique de recherche d'emploi.

E- Je me fais plaisir pour compenser ce coup dur.

E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous êtes en CDD de 3 mois dans une société et Jacques avec qui vous travaillez, vous invite à une soirée barbecue chez ses amis.

- A - Je suis méfiant-e je ne crois pas aux relations de travail en dehors du travail alors je décline l'invitation.
- B - Je suis flatté-e d'être invité-e et j'y vais en toute confiance. Je ne reterais pas une occasion de faire de nouvelles rencontres.
- C - Je me rends au barbecue un peu stressé-e d'être avec des inconnus mais je sais qu'après 1 apéro tout ira bien.
- D - J'accepte me disant que c'est mieux qu'un repas autour d'une table, où j'aurais refusé de me rendre, de peur d'être mal à l'aise.
- E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous apprenez qu'un ami dit du mal de vous dans votre dos. Que décidez-vous ?

- A - De l'ignorer, maintenant il ne fait plus partie de vos relations.
- B - De vous expliquer fermement avec lui.
- C - D'aller le voir et de prendre des gants pour vérifier si c'est vrai.
- D - De lui écrire pour lui expliquer votre déception et votre tristesse.
- E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Un ami ou une amie d'enfance vous étale sans arrêt sous le nez tous ses biens matériels. C'est vrai qu'il a une superbe maison, une belle voiture et une maison de campagne. Que vous dites-vous ?

- A - Moi, je me content-e de ce que j'ai, je ne l'envie pas, il doit être couvert de dettes.
- B - Je cherche pourquoi je ne suis pas au même niveau que lui. J'ai l'impression d'avoir tout raté.
- C - Je suis content-e pour lui, même si je n'ai pas eu la même chance.
- D - Pas grave, du moment que je me promène dans sa voiture et que je suis invité-e dans sa maison de campagne.
- F - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous remarquez qu'un-e très bon ami-e vous évite sans explications. Quand vous lui demandez la raison, il/elle vous répond simplement : « *ça ne vient pas de toi, tu n'y est pour rien* ». Comment réagissez-vous ?

- A - J'essaie de lui trouver de bonnes raisons (j'en cherche).
- B - Je lui donne l'adresse de mon psy.
- C - Ce n'est pas grave, je me cherche de nouveaux amis moins compliqués.
- D - Je lui dis que je suis là s'il/elle a besoin de moi et que ma porte lui reste ouverte.
- E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous croisez une personne que vous connaissez, elle est très énervée à cause de problèmes personnels. Au cours de la conversation, elle interprète mal vos paroles et se montre très agressive à votre égard. Que faites-vous ?

A - Vous lui dites : « *reviens me voir quand tu seras calmé-e, nous en reparlerons !* »

B - Vous lui dites calmement : « *je ne suis pas là pour subir des sautes d'humeur* » et je m'en vais.

C - Je m'emporte.

D - Je l'invite à boire un verre pour désamorcer son agressivité.

E - Autre... (précisez)



LA CONFIANCE



Vous vous êtes confié-e à Emma sur vos difficultés de couple, vous apprenez que tout votre groupe d'amis est au courant. Comment réagissez-vous ?

- A - Je félicite Emma sur sa discrétion et je lui conseille d'appeler la presse la prochaine fois. Les nouvelles iront encore plus vite !
- B - « *Cela m'apprendra* ». Je ne parlerai plus de mes problèmes à personne.
- C - « *La prochaine fois, j'en parlerai à un psy* ». Au moins celui-ci a le secret professionnel.
- D - Je m'arrange pour lui «coller une étiquette de concierge» aux yeux de tous.
- E - Je coupe les ponts avec Emma.
- F - Autre... (précisez)