



CONFIANCE EN SOI

BILAN DE VOTRE IMAGE

Pour la déterminer, répondez sincèrement et spontanément aux différentes questions. Cochez la lettre (A,B,C) correspondant aux réponses qui vous concernent (plusieurs réponses possibles). Si aucune réponse ne vous convient, ne répondez rien.

A) *L'estime de soi*

- 1) Vous êtes fier de :
 - Vos performances physiques
 - Votre capacité d'influencer les autres
 - Votre intelligence

- 2) Vous devez animer une réunion, c'est :
 - L'occasion de tester votre charisme
 - L'occasion de séduire/vous faire des amis
 - L'occasion de briller

- 3) Mes collègues me voient comme :
 - Un lion, superbe et généreux
 - Un renard, malin et rusé
 - Un aigle, observateur et dominateur

- 4) Vous aimez la compétition dans le domaine :
 - Du sport
 - De la séduction
 - Des études

- 5) Votre plus grande qualité :
 - Votre force ou votre beauté
 - Votre sens de la communication
 - Votre intelligence

- 6) Vos vacances de rêve :
 - Au club (sea, sex and sport)
 - N'importe où avec vos proches
 - En formation

- 7) Le poste idéal:
 - Concret, sur le terrain
 - Au centre d'une équipe (manager ?)
 - Expert dans un domaine qui vous passionne



CONFIANCE EN SOI

8) Vous méprisez les gens :

- Maladroits
- Timides
- Stupides

9) Votre dernière résolution :

- Faire du sport ou retaper un logement
- Séduire quelqu'un
- Suivre une formation ou une validation des acquis de l'expérience

10) Votre cadeau préféré :

- Un bijou ou un vêtement
- Un compliment
- Un livre

11) Vos rencontres votre future belle-famille :

- Vous peaufinez votre look
- Vous vous renseignez sur leurs passions
- Vous révisez votre culture générale

12) Votre plus grande réussite :

- Avoir gagné une compétition
- Avoir séduit une personne
- Avoir obtenu un diplôme

Analyse de vos résultats-Estime de soi

Additionnez le nombre de A, B, C, puis faite le total (A+B+C)

Nombre de A (max 12) : _____

Nombre de B (max 12) : _____

Nombre de C (max 12) : _____

Total A+B+C (max 36): _____

Interprétation des lettres

A correspond à l'estime de vos compétences physiques (sportives, sexuelles, pratiques)

B correspond à l'estime de vos compétences relationnelles (votre capacité d'influencer les gens)

C correspond à l'estime de vos compétences intellectuelles (votre intelligence) et professionnelles (vos compétences).

Le total (A+B+C) correspond à votre estime de vous générale.

Reportez ces résultats au tableau page 7



CONFIANCE EN SOI

B) L'amour de soi

- 1) Vous aimez :
 - Votre âme ou votre esprit
 - Votre cœur (vos émotions et sentiments)
 - Votre corps ou votre gestuelle

- 2) Vous voudriez laisser une trace avec :
 - Vos idées, vos rêves
 - Vos sentiments
 - Vos actes

- 3) Vous êtes :
 - Intelligent
 - Sentimental, ouvert ou généreux
 - Beau, fort ou impressionnant

- 4) On vous cherche pour :
 - Votre spiritualité, créativité ou intelligence
 - Votre joie de vivre ou gentillesse
 - Votre énergie ou dynamisme

- 5) Vous appréciez les compliments concernant :
 - Votre âme ou votre esprit
 - Votre cœur
 - Votre corps (beauté, force ...)

- 6) On regrettera certainement :
 - Votre intelligence
 - Votre gentillesse ou votre communication
 - Votre beauté, votre force ou votre énergie

- 7) Vous appréciez :
 - Votre âme ou votre esprit
 - Votre cœur (vos émotions et sentiments)
 - Votre corps ou votre gestuelle

- 8) Vous aimeriez refaire :
 - Votre corps et éventuellement votre cœur
 - Votre âme et éventuellement votre corps
 - Votre cœur et éventuellement votre âme



CONFIANCE EN SOI

9) Vous avez tendance à vous pardonner :

- Vos divagations/délires
- Vos égarements affectifs
- Votre maladresse

10) Vous prenez soin de :

- Votre âme/votre esprit
- Votre cœur
- Votre corps

11) Vous n'avez pas honte de :

- Votre façon de penser ou travailler
- Votre façon d'aimer
- Votre façon d'agir, de bouger

12) Vous assumez totalement :

- Vos idées, vos rêves
- Vos émotions et sentiments
- Vos sensations, vos pulsions

Analyse de vos résultats-Amour de soi

Additionnez le nombre de A, B, C, puis faite le total (A+B+C)

Nombre de A (max 12) : _____

Nombre de B (max 12) : _____

Nombre de C (max 12) : _____

Total A+B+C (max 36): _____

Interprétation des lettres

A correspond à l'amour de votre intelligence et de votre esprit.

B correspond à l'amour de vos compétences relationnelles et votre manière de communiquer avec les autres.

C correspond à l'amour de votre corps et de ce qu'il vous permet de vivre.

Le total (A+B+C) correspond à votre amour de vous-même en général (tous domaine confondus).

Reportez ces résultats au tableau page 7



CONFIANCE EN SOI

C) La confiance en soi et l'assurance

- 1) Vous vous sentez capable de :
 - Réussir au travail ou à l'école
 - Séduire/vous faire aimer
 - Vous débrouiller concrètement

- 2) Vous avez déjà pris des risques :
 - Au travail /à l'école
 - Avec vos proches (amour, amitié)
 - Dans la vie concrète/physique

- 3) Vous êtes fier :
 - D'avoir obtenu un diplôme ou un poste
 - D'avoir séduit quelqu'un
 - D'avoir réussi dans un sport

- 4) On vous a déjà confié des responsabilités :
 - Au travail/à l'école
 - Avec vos proches (amour, amitié)
 - Dans la vie concrète/physique

- 5) Malgré vos réticences, on vous confie :
 - Des projets ou des dossiers difficiles
 - Des conflits à gérer
 - Des tâches domestiques difficiles (bricolage)

- 6) Vous paraissez sûr de vous :
 - Devant un « jury »
 - En amour
 - Au volant

- 7) Vous avez ou aviez de grands projets :
 - Professionnels
 - Affectifs
 - Concrets/matériels/financiers

- 8) Finalement, vous arrivez assez bien à :
 - Ecrire un rapport, un mémoire ou une thèse
 - Parler en public
 - Retaper un logement



CONFIANCE EN SOI

9) La vie vous a forcé précocement à :

- Prendre des responsabilités au travail
- Prendre en charge vos proches
- Vous débrouiller seul à la maison

10) Vous assumez totalement :

- Vos idées
- Vos goûts
- Votre corps

11) Vous décidez rapidement :

- Au travail/à l'école
- Avec vos proches (amour, amitié)
- Dans la vie concrète/physique

12) Vous vous sentez capable de :

- Mener une expertise dans votre domaine
- Former ou encadrer des salariés
- Faire des exploits physiques (sport, sexe...)

Analyse de vos résultats-Amour de soi

Additionnez le nombre de A, B, C, puis faite le total (A+B+C)

Nombre de A (max 12) : _____

Nombre de B (max 12) : _____

Nombre de C (max 12) : _____

Total A+B+C (max 36): _____

Interprétation des lettres

A correspond à la confiance en vos compétences intellectuelles (votre intelligence).

B correspond à la confiance en vos compétences relationnelles (votre capacité d'influencer).

C correspond à la confiance en vos compétences physiques (sportives, sexuelles, pratiques).

Le total (A+B+C) correspond à votre confiance en vous générale (trois domaines confondus).

Reportez ces résultats au tableau page 7



CONFIANCE EN SOI

D) Synthèse des résultats

Ce tableau va vous permettre de déterminer votre image globale (synthèse des 3 aspects).

- Estime de soi _____ sur 36
- Amour de soi _____ sur 36
- Confiance en soi (Assurance) _____ sur 36
- Total (des trois) _____ sur 108
- Reportez les résultats généraux des trois tests précédents en inscrivant un gros point dans la case correspondante.
- Additionnez ces trois scores et reportez le résultat dans la quatrième colonne (image).
- Reliez les quatre points pour faire un graphique.

	Estime	Amour	Confiance en soi	Image globale
36				108
34				102
32				96
30				90
				87
28				84
26				78
24				72
22				66
20				60
				57
18				54
16				48
14				42
12				36
10				30
				27
8				24
6				18
4				12
2				6
0				0

Source : Patrice RAS, Estime de soi, Confiance en soi, Amour de soi-Les trois piliers du succès, Jouvence