

EVALUATION - ADOS 12-18 ANS

Test de confiance en soi & d'estime de soi

Un petit questionnaire bienveillant pour t'aider à mieux te connaître avant la formation d'été.

CONSIGNE

Lis attentivement chaque phrase, puis choisis la réponse qui te correspond le mieux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Réponds honnêtement, selon ce que tu ressens vraiment.

AFFIRMATIONS

1

Pas vrai

2

Parfois vrai

3

Tout à fait vrai

01. Je pense que j'ai autant de valeur que les autres.

02. Je suis fier/fière de moi quand je réussis quelque chose, même si c'est simple.

03. Je crois que j'ai des qualités importantes.

04. Je m'accepte comme je suis, avec mes qualités et mes défauts.

05. Quand je me compare aux autres, je ne me sens pas inférieur(e).

06. Je pense que je mérite le respect et l'amour.

AFFIRMATIONS (suite)

	1 Pas vrai	2 Parfois vrai	3 Tout à fait vrai
07. Je me sens capable de faire face aux difficultés, même quand elles sont compliquées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. Quand je parle devant les autres (en classe ou en groupe), je me sens à l'aise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. Je crois en mes capacités, même si certaines personnes doutent de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Quand j'échoue, je ne baisse pas les bras : j'essaie encore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ose poser des questions ou demander de l'aide quand je ne comprends pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je suis capable d'exprimer et de défendre mon opinion, même si elle est différente de celle des autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPORTANT

Réponds seul(e), sans l'avis des autres. Ce test sert à mieux te connaître, pas à te juger. Garde tes réponses : nous y reviendrons ensemble pendant la formation.

TON SCORE

Additionne tes réponses (de 12 à 36). 12 - 19 : à renforcer · 20 - 28 : en progression · 29 - 36 : solide.
Quel que soit ton score, la formation t'aidera à grandir.