

TEST D'AUTO-EVALUATION DE LA PERSONNALITE

Attribuez-vous une note de 1 à 10 (sans vous juger !), puis calculez votre moyenne

Nom :

Date :

Capacité à communiquer

- **Moyenne :**

On recherche généralement ma compagnie
Je vais volontiers vers les autres
J'apaise facilement les situations conflictuelles
Je suis à l'écoute des autres
J'agis avec tact et diplomatie

Confiance en soi et affirmation

- **Moyenne :**

Je m'affirme facilement devant les autres
Je crois fermement à mes capacités et à ma réussite
Je suis mes intuitions
Je demande facilement de l'aide aux autres
Lorsque tout va mal pour moi, je suis persuadé(e) que tout va s'arranger

Attitude mentale positive

- **Moyenne :**

Je me considère responsable de tout ce qui arrive dans ma vie
Je considère que mes échecs sont des expériences qui m'aident à progresser
Je pense qu'il n'y a ni bien ni mal et que chacun agit au mieux de ce qu'il est
Je crois à l'abondance en toute chose, même si celle-ci est mal répartie
Je fais en sorte que, dans chaque échange, chacun y trouve son compte

Estime de soi

- **Moyenne :**

Je ne m'en veux pas si je provoque une forte émotion négative chez qqun
Je veille à me faire plaisir régulièrement
Lorsque je n'ai pas le moral, je ne suis pas dépendant de qqun ou qqchose
Je m'accepte tel(le) que je suis présentement
Je reçois aussi facilement que je donne

Gestion des émotions

- **Moyenne :**

Je maîtrise facilement mes émotions en toutes circonstances
J'exprime calmement mes émotions sans les refouler
Je suis capable d'accepter l'agressivité des autres sans éprouver de colère
Je lâche prise facilement
Si quelqu'un me fait du tort, je lui pardonne facilement

--

Capacité d'action

- **Moyenne :**

- Je prends mes décisions, facilement
- Quand je prends une décision, j'agis immédiatement
- Je pose des actes facilement
- Je vais jusqu'au bout de mes actions
- Je me fixe des objectifs régulièrement

Intégrité

- **Moyenne :**

- Je réalise les objectifs hebdomadaires que j'ai acceptés
- Je fais ce que j'ai programmé de faire
- J'utilise le planning de tâches et je le respecte
- Si je rencontre des obstacles, je cherche une solution
- Quand je dois faire un choix, je me demande quel est le prix à payer et je décide

--
