Co-funded by the European Union

# **Évaluation de la Confiance en soi** (Transculturé)

Indiquez votre niveau de confort face à chaque situation, selon le numéro correspondant :

- 1 : je ne me sens pas du tout à l'aise
- 2 : je me sens raisonnablement à l'aise
- 3 : je me sens très à l'aise

Gardez à l'esprit que les affirmations suivantes peuvent être utilisées pour caractériser une tendance plutôt qu'une réalité immuable

| | |
|---|---|
| Je me sens à l'aise pour parler et poser des questions dans toutes les réunions auxquelles j'assiste. | |
| Je fais des commentaires lorsque je suis interrompu. | |
| Je dis ouvertement ce que je pense à mon employeur. | |
| J'entre et je sors d'une pièce pleine de monde. | |
| Je fais des pauses devant un public. | |
| Je maintiens un contact visuel pendant une conversation. | |
| Je rivalise et j'utilise mes capacités sans me cataloguer ni me caractériser. | |
| Je demande ce que j'attends quand je vois que c'est retardé. | |
| Je ne justifie pas le fait de devoir m'excuser pour quelque chose. | |
| Je récupère les objets empruntés sans m'excuser. | |
| Je reçois un compliment et le retourne. | |
| J'accepte un refus. | |
| Lorsque je n'obtiens pas le consentement de quelqu'un, j'agis quand même. | |
| Je discute et critique toujours devant la personne sur laquelle je me prononce. | |
| Je peux dire à quelqu'un qu'il me dérange. | |
| Je refuse de rendre la pareille lorsque je ne le souhaite pas . | |
| Je décline facilement une invitation à une réunion. | |
| Je dis facilement à quelqu'un que je pense qu'il essaie de profiter de moi. | |
| J'exprime facilement ma colère. | |
| Je suis facilement en désaccord avec quelqu'un. | |
| Je réponds avec humour lorsque quelqu'un essaie de me faire sentir mal. | |
| Je parle avec humour des erreurs que j'ai commises. | |

*Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.*

**SCORE**

Si le score est supérieur à 55, le niveau de confort et de confiance est élevé.

Si le score est compris entre 46 et 55, le niveau de confiance est raisonnable et des efforts sont nécessaires pour améliorer les scores faibles.

Si le score est compris entre 36 et 45, le niveau de confiance est modéré.

Si le score est compris entre 26 et 35, une amélioration certaine des techniques d'affirmation de soi est nécessaire.

Si le score est inférieur à 26, le manque d'affirmation de soi peut être dû à un stress important.

*Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.*