



Je test ma confiance en moi :

La confiance en soi est un des grands points de l'estime de soi, c'est la capacité d'un individu à passer à l'action malgré la peur de réussir ou d'échouer. C'est aussi un des grands points de l'estime de soi qui englobe aussi l'amour de soi et l'image de soi. Elle est basée sur 12 piliers fondamentaux qui sont :

- *Se connaître
- *S'accepter
- *Accepter l'imperfection
- *Être conscient de ses limites
- *Écouter son cœur et ses émotions
- *Faire taire la critique intérieure
- *Agir
- *Accepter l'idée de l'échec
- *S'affirmer
- *Être empathique
- *S'appuyer sur le soutien social
- *Vivre en poursuivant ses buts

Questionnaire pour tester son Estime de soi et sa confiance en soi.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je m'accepte tel(le) que je suis.										
Je mérite de me traiter comme un(e) ami(e) et c'est ce que je fais.										
J'ai le sentiment que ma vie à du sens.										
La plupart du temps je me sens en accord avec moi-même.										
J'aime ce que je fais (activité professionnelle).										
Mon activité professionnelle me permet de me réaliser.										
J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante.										
Ma vie familiale est gratifiante pour moi.										
Je m'accorde du temps pour moi seul(e)										
J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage (personnel, professionnel, en général).										
Je vis en accord avec mes valeurs.										
J'ai l'impression de choisir ma vie.										
J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie.										
D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi.										
Je suis bienveillant(e) avec moi-même, même quand je fais des erreurs.										
Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semble importantes : - pour moi - Pour et avec les autres										
En général, j'ai l'impression : - D'être accepté(e) par les autres - D'être apprécié(e) par les autres										
Je suis heureux (se) d'être accepté(e), apprécié(e), aimé(e) et j'ai l'impression d'exister même quand je ne le suis pas.										
Je considère que d'une façon générale, je vis une vie épanouissante.										

Résultats :

Tout d'abord, je te félicite d'avoir été au bout de ce test.

L'estime de soi ne s'évalue pas avec une note global. Pour améliorer ton estime de soi, prend les notes que tu t'es attribué(es) inférieurs à 7 et met en place une action qui te permettrait de passer au niveau supérieur.

Comment trouver cette action ???

- * Demande toi simplement : Qu'est ce que je peux faire pour améliorer (tel au tel sujet) ? La 1ère réponse qui te vient à l'esprit est la bonne.
- * Tu trouveras un tableau ci-dessous, il te permettra de noter les actions à mettre en place. Pour le garder sous les yeux tu peux l'afficher.
- * Si tu as des questions sur ce test n'hésite pas à m'envoyer un message dans la boîte de contact de mon site internet. Ou à me faire un retour sur tes résultats.
- * Si tu ne sais pas quelle action mettre en place et que malgré tes efforts pour progresser tu ressens le besoin de te faire accompagner n'hésite pas à me contacter.

Je m'appelle Juliette, je suis fondatrice de Jule coaching. Je suis certifiée coach professionnel et j'accompagne les jeunes à gagner en confiance en soi.

Grâce à des outils de bien-être et d'évolution, le coaching que je propose te permet d'apprendre à mieux te connaître et ainsi de renforcer chaque pilier de l'estime de soi.

Le coaching c'est une thérapie qui par le biais d'échanges, d'exercices et de mise en action t'aide à atteindre tes objectifs et vivre plus sereinement.



Je passe à l'action :

Qu'est ce que je vais mettre en place pour passer au niveau supérieur ?

	Notes attribués(es)	Actions
Je m'accepte tel(le) que je suis.		
Je mérite de me traiter comme un(e) ami(e) et c'est ce que je fais.		
J'ai le sentiment que ma vie à du sens.		
La plupart du temps je me sens en accord avec moi-même.		
J'aime ce que je fais (activité professionnelle).		
Mon activité professionnelle me permet de me réaliser.		
J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante.		
Ma vie familiale est gratifiante pour moi.		
Je m'accorde du temps pour moi seul(e)		
J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage (personnel, professionnel, en général).		
Je vis en accord avec mes valeurs.		
J'ai l'impression de choisir ma vie.		
J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie.		
D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi.		
Je suis bienveillant(e) avec moi-même, même quand je fais des erreurs.		
Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semble importantes : - pour moi - Pour et avec les autres		
En général, j'ai l'impression : - D'être accepté(e) par les autres - D'être apprécié(e) par les autres		
Je suis heureux (se) d'être accepté(e), apprécié(e), aimé(e) et j'ai l'impression d'exister même quand je ne le suis pas.		
Je considère que d'une façon générale, je vis une vis épanouissante.		