
Testez votre Confiance en Vous



par Jessica CAUJOLLE

Introduction.....	3
Avant de commencer... ..	5
Test sur la Confiance en Soi	6
Calcul de votre résultat.....	23
Pour aller plus loin... ..	27
Passez à l'action !.....	28
Conclusion	31
Contact.....	32

Introduction

Je suis Jessica CAUJOLLE, et pour être plus précise, je suis moi depuis 2016. En quoi puis-je vous aider ?

Je conseille et j'aide les hommes et les femmes à dépasser leur timidité et à reprendre leur vie en main.

J'ai des années « d'expérience » en tant que timide et j'ai réussi à m'en sortir depuis 2016, une vraie (re)naissance ! Grâce à mon parcours, j'ai pu identifier ce qui a contribué à mon changement, ce qui m'a permis de vaincre mes peurs, de retrouver confiance en moi et de libérer mon potentiel intérieur...bref, d'être enfin moi-même !

Peut-être que ça vous est déjà arrivé de ne pas réussir à répondre au téléphone, à aller chercher du pain ou même à sortir avec des amis ? J'étais comme ça avant, avec les rougeurs, les sueurs, les tremblements et les crises d'angoisse qui accompagnaient les actions les plus simples de mon quotidien... Maintenant, mon entourage est toujours ébahi de voir ce que j'accomplis chaque jour !

Je sais combien c'est douloureux d'être timide et combien ça peut nous pourrir la vie au quotidien. C'est pour cela que j'ai décidé d'aider les timides, de VOUS aider à vous en sortir. Parce que tout le monde mérite d'être lui-même !

Ce livret a été conçu pour servir de base à votre changement et pour vous aider à avoir la vie que vous désirez. Cela reste un outil que je mets à votre disposition, maintenant c'est à vous de jouer ! Je ne peux pas agir à votre place, vous comprenez ?

Pour profiter au maximum de ce livret, je vous recommande de faire sérieusement ce test qui vous servira de point de départ pour reprendre votre vie en main.

Bonne évolution !

Jessica

Avant de commencer...

Connaissez-vous le point commun de toutes les personnes qui réussissent à vaincre leur timidité ? C'est qu'elles ont confiance en elles. En effet, avoir confiance en vous permet de dépasser vos limites, vous rend plus fort, plus charismatique, développe votre capacité à communiquer, vous fait saisir les opportunités quand elles se présentent, et surtout vous fait avoir plus de succès. Même si vous avez déjà confiance en vous, ce test vous aidera à évaluer votre niveau actuel. Et rappelez-vous que tout le monde peut s'améliorer dans la vie !

Mode d'emploi:

Pour faire le test, vous pouvez imprimer ce livret ou noter vos résultats sur une feuille. Choisissez la réponse qui vous correspond le plus actuellement.

Quand vous avez fini, référez-vous aux instructions page 23 pour calculer votre score et découvrir le résultat de votre test. Si vous prévoyez de faire plusieurs fois le test, gardez tous vos résultats pour pouvoir mesurer vos progrès.

Ce test aura plus de valeur pour vous si vous le refaites chaque fois que vous en éprouvez le besoin. Je vous recommande de le faire au moins une fois par mois. En prenant appui sur le résultat de ce test vous pourrez augmenter votre confiance en vous.

Test sur la Confiance en Soi

1. Mes actions et mes pensées reflètent qui je veux devenir.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

2. Je cherche à dépasser mes limites.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

3. Je reste calme et sûr de moi lorsqu'il m'arrive un imprévu.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

4. Je prends des risques.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

5. J'atteins les objectifs que je me suis fixés, l'un après l'autre.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

6. J'imagine que je viens de gagner dix millions d'euros, qu'est-ce que j'en ferais ?

- a) je changerais complètement ma vie
- b) j'évaluerais d'abord ce qu'il est possible de faire avant de changer
- c) je ferais de petits changements
- d) je changerais peut-être quelque chose
- e) je resterais comme je suis actuellement

7. Je prends l'entière responsabilité pour tout ce qui m'arrive.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

8. Je fais ce que j'aime.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

9. J'ai tendance à m'excuser même lorsque je n'ai rien à me reprocher.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

10. Je suis incapable de prendre une décision parce que j'ai peur des conséquences.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

11. Je sais quelles sont mes valeurs et je les ai déjà écrites.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

12. J'organise ma liste de valeurs selon ce qui est le plus important pour moi actuellement.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

13. Je reconnais quand je suis en présence d'une personne toxique et j'arrête de la voir pour mon bien même si c'est difficile.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

14. Je donne le meilleur de moi-même lors de mes activités.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

15. Quand une personne est dure avec moi, cela n'a pas beaucoup d'impact sur mon moral.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

16. Je crée mes opportunités au lieu d'attendre que les choses arrivent dans ma vie.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

17. J'arrive à contrôler mes émotions et je suis généralement heureux.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

18. Je subis l'influence des autres.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

19. Je reste calme quand mon supérieur m'appelle dans son bureau.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

20. Avant d'affronter une situation (avant de parler en public par exemple), je visualise la situation et je me vois en train de donner le meilleur de moi-même.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

21. Je m'entoure de personnes positives qui me soutiennent inconditionnellement.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

22. Je vais naturellement vers les gens.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

23. J'aide et j'encourage les autres personnes à voir le bon côté des choses.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

24. J'influence positivement les personnes qui parlent avec moi.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

25. Je m'intéresse vraiment aux autres.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

26. Je donne envie aux autres de s'intéresser à moi et de me percevoir de façon positive.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

27. Je travaille très bien avec différents types de personnes.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

28. Je réfléchis avant d'agir.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

29. Je suis à l'aise lorsque je reçois des compliments.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

30. Je me demande ce que les autres peuvent bien penser de moi.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

31. Je m'accommode des plaintes et des conflits avec d'autres personnes.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

32. Ma productivité et ma concentration baissent quand il existe des frictions entre mon chef et moi.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

33. J'ai peur du rejet.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

34. J'ai le sentiment de vivre ma vie pleinement.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

35. J'essaie d'éviter ou de cacher les problèmes.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

36. Je vis selon les attentes des autres.

- a) jamais
- b) rarement
- c) quelquefois
- d) habituellement
- e) toujours

37. Je connais mes forces et je sais comment les utiliser à mon avantage.

- a) totalement d'accord
- b) assez d'accord
- c) neutre
- d) plutôt en désaccord
- e) totalement en désaccord

38. Je pense que mon avis compte pour mon entourage.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

39. Je me projette facilement dans le futur.

- a) totalement d'accord
- b) assez d'accord
- c) neutre
- d) plutôt en désaccord
- e) totalement en désaccord

40. Je sais dire non lorsque je ne suis pas d'accord, pas disponible ou que je n'ai pas envie de quelque chose.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

41. Je suis totalement présent lorsque je parle avec quelqu'un.

- a) totalement d'accord
- b) assez d'accord
- c) neutre
- d) plutôt en désaccord
- e) totalement en désaccord

42. Ma confiance en moi est lié à mon niveau de bien-être physique.

- a) totalement d'accord
- b) assez d'accord
- c) neutre
- d) plutôt en désaccord
- e) totalement en désaccord

43. Je maintiens un équilibre entre mon bien-être physique et les exigences de ma vie quotidienne.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

44. En couple, je choisis régulièrement de faire des activités que j'aime.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

45. Quand je suis en forme, je me sens plus à même d'aller parler avec d'autres personnes.

- a) totalement d'accord
- b) plutôt d'accord
- c) neutre
- d) plutôt en désaccord
- e) totalement en désaccord

46. Je respecte mon corps et je réalise qu'il est lié à mon énergie ou à mon manque d'énergie.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

47. Je mange des aliments sains et nutritifs pour prendre soin de mon corps.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

48. Je cherche à tirer des leçons de chaque situation que j'expérimente.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

49. J'accepte le monde tel qu'il est, plutôt que comme j'aimerais qu'il soit.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

50. Quand je fais face à un défi, je reste positif et je puise en moi les ressources nécessaires pour le surmonter.

- a) toujours
- b) habituellement
- c) quelquefois
- d) rarement
- e) jamais

Calcul de votre résultat

Comptez chaque réponse « a » et multipliez ce chiffre par 4 : _____

Comptez chaque réponse « b » et multipliez ce chiffre par 3 : _____

Comptez chaque réponse « c » et multipliez ce chiffre par 2 : _____

Comptez chaque réponse « d » et multipliez ce chiffre par 1 : _____

Comptez chaque réponse « e » et multipliez ce chiffre par 0 : _____

Votre total : _____

Après avoir calculé votre score, lisez les résultats du test ci-dessous pour voir si cela correspond à comment vous vous sentez et à comment vous vous voyez en général.

Ensuite, regardez le niveau au-dessus de votre score (si vous n'êtes pas dans le plus haut score). C'est votre prochain objectif : devenir ce type de personne.

Testez-vous de nouveau quand vous pensez avoir atteint ce nouveau palier ou si vous préférez, évaluez-vous tous les mois. Gardez tous vos résultats pour voir votre évolution et surtout félicitez-vous pour chaque étape franchie !

Si vous avez ...

180 - 200 points : Super confiant ! Vous faites partie des quelques personnes ayant une forte confiance en soi. Vous prenez des décisions et passez à l'action facilement. Lorsque vous avez des opportunités au niveau de votre travail ou de votre sphère sociale, vous vous épanouissez. Vous avez développé un véritable talent de communicateur. Vous êtes à l'aise et capable d'exprimer vos pensées, même dans des situations difficiles. Vous excellez dans le fait de reconnaître des opportunités et de prendre de bonnes décisions même lorsqu'il y a des risques élevés. Rappelez-vous que même avec une forte confiance en soi il y a toujours une marge d'amélioration possible !

150 - 179 points : Confiant la plupart du temps. Vous êtes assez à l'aise dans la plupart des situations, pourtant ce n'est probablement pas suffisant pour vous. Vous avez de bonnes capacités de communication. Souvent vous réussissez à exprimer vos pensées. Vous reconnaissez la plupart des opportunités qui s'offrent à vous, cependant vous avez tendance à prendre des risques calculés. Généralement vous prenez des décisions rapides et fermes. Vous avez assez de confiance en vous pour savoir que vous pouvez progresser et réaliser vos objectifs.

100 - 149 points : Quelquefois oui et... quelquefois non ! Votre confiance en vous est changeante, faible ou forte selon les situations. Généralement, vous êtes plutôt à l'aise avec vos amis ou avec des connaissances, et plutôt mal à l'aise avec les étrangers. Vos capacités de communication sont moyennes. Vous exprimez vos pensées en privé si vous y êtes poussé mais vous défendez vos idées si nécessaire. Même si vous voyez des opportunités, vous avez tendance à exagérer les risques. Vous retardez la prise de décision à cause de vos doutes, d'ailleurs vous demandez souvent d'autres avis avant de faire vos choix. Il est nécessaire de renforcer votre confiance en vous et d'apprendre à contrôler vos émotions.

50 - 99 points : Manque de confiance en soi dans la plupart des situations. Tant que vous n'y êtes pas obligé, vous évitez consciemment toutes rencontres sociales ou tout business. Pas question de sortir de votre zone de confort ! Vos capacités de communication sont moyennes voire même très moyennes. Vous exprimez rarement vos pensées et vous les changez souvent pour qu'elles soient les mêmes que celles de votre entourage. Vous ne voyez pas les opportunités qui s'offrent à vous et si vous les voyez vous exagérez les risques qui y sont liés. La prise de décision est vraiment très difficile et vous procrastinez fréquemment. Vous savez que vous avez du potentiel mais vous ne savez pas comment l'utiliser.

0 - 49 points : Manque de confiance en soi dans toutes les situations même celles qui sont familières. Vous êtes timide dans pratiquement tous les domaines de votre vie. Vous ne connaissez pas vos capacités de communication à cause de votre extrême timidité et généralement vous les sous-évaluez. La plupart du temps vous ne prenez aucun risque. Le fait que vous doutiez autant de vous entraîne une certaine paralysie dans la prise de décision, vous vous retrouvez très souvent dans l'incapacité d'agir. Rien n'est perdu ! Vous avez fait ce test en entier et cela montre clairement que vous avez envie de progresser et vous êtes au bon endroit pour le faire, bravo !

Pour aller plus loin...

Même si cela semble simple au premier abord, avoir confiance en soi peut paraître difficile à de nombreuses personnes.

La confiance en soi, c'est croire en nos capacités, en nos talents, et en notre aptitude à accomplir des choses. C'est se connaître.

Alors, peut-être que vous me direz: « oui, mais je me connais quand même ! » Vous CROYEZ vous connaître. Mais savez-vous ce qui se cache dans votre inconscient ? On peut toujours approfondir la connaissance que nous avons de nous-mêmes et ainsi augmenter notre niveau de confiance en nous.

La confiance en soi permet de repousser nos propres limites, de faire éclater les barrières que nous nous sommes mises consciemment et inconsciemment. Nous donnons alors le meilleur de nous-mêmes ce qui nous amène au succès et à la réussite.

La confiance en soi se développe différemment selon les individus et peut même changer chez une même personne selon les situations rencontrées.

Par exemple, un entourage négatif qui vous dévalorise, des difficultés scolaires ou professionnelles, des ruptures amoureuses peuvent faire baisser votre confiance en vous. Et si elle se perd vite, elle se regagne lentement. C'est pour cela qu'il est important de la renforcer en permanence !

Passez à l'action !

Maintenant que vous avez évalué votre niveau de confiance en vous, vous pouvez la renforcer à travers deux axes : **votre partie consciente et votre partie inconsciente.**

Pour renforcer votre confiance en vous consciemment

Voici quelques exercices à effectuer quotidiennement pendant 21 jours minimum pour augmenter votre confiance en vous durablement.

- **Exprimez-vous de façon positive** et faites la chasse aux négations ! Au lieu de dire « je pense que je ne vais pas y arriver », dites « je pense que je pourrais y arriver ». Vous découvrirez le pouvoir des mots et comment ça peut changer votre vie !
- Regardez-vous dans un miroir, droit dans les yeux et **complimentez-vous**. Par exemple, vous pouvez vous dire : « Tu as très bonne mine aujourd'hui, je t'aime, tu es une personne merveilleuse. »
- **Faites du sport** au moins 30 min par jour. La forme physique est liée au bien-être mental et inversement.
- Chaque soir, dans un cahier, faites **le bilan de ce que vous avez apprécié de votre journée** et de ce que vous avez fait. Félicitez-vous pour vos accomplissements même si vous pensez que ce sont de petites choses.

Pour renforcer votre confiance en vous inconsciemment

Il est important de travailler sur votre partie inconsciente à même titre que sur votre partie consciente. Si vous avez déjà essayé plusieurs méthodes pour augmenter votre confiance en vous et que rien n'a fonctionné, il est possible que vous ayez des blocages inconscients. **Et tant que l'on n'est pas conscient de quelque chose, on ne peut pas le changer.**

Personnellement j'utilise **le programme audio de David KOMSI, [7 jours pour avoir Confiance en Soi](#)**. C'est un mélange extrêmement puissant entre méditation et hypnose. Comme moi, toutes les personnes avec qui j'ai pu échanger et qui l'ont essayé ont eu des **résultats incroyables** à leur niveau. Pour ne citer que quelques exemples de changements :

- parler tranquillement avec des inconnus
- enfin réussir à dire non sans se sentir coupable
- conduire sans être stressé
- être à l'aise dans certaines situations au lieu d'être angoissé
- exprimer son point de vue à son supérieur sans crainte
- passer à l'action facilement pour résoudre des situations difficiles
- améliorer considérablement sa communication avec les autres et créer du lien avec les personnes
- prendre de bonnes décisions rapidement...

... et ce ne sont juste que quelques exemples parmi tant d'autres!
Pour en savoir plus sur le programme 7 jours pour avoir Confiance en Soi, j'ai raconté **mon expérience personnelle** dans cet article:

[7 jours pour avoir Confiance en Soi.](#)

Si vous avez des questions à ce propos, écrivez-moi à cette adresse :
jessica@bye-bye-timidite.com

En revanche si vous préférez d'autres méthodes pour travailler sur votre inconscient, vous pouvez vous tourner vers **la méditation et l'hypnose**. Ce sont deux approches qui donnent de très bons résultats. Il en existe d'autres bien sûr, cependant je préfère vous parler de ce que j'ai testé avec succès !

Conclusion

Félicitations ! Vous êtes arrivé à la fin de ce livret !

Maintenant, vous êtes conscient de votre niveau de confiance en vous et vous savez par quoi commencer pour l'augmenter quotidiennement.

Je sais que ce n'est pas facile au début et qu'il vous faudra fournir beaucoup d'efforts (principalement pour travailler consciemment sur votre confiance en vous). Je suis passée par là moi aussi, et ce que je peux vous dire c'est que **ça en vaut vraiment la peine** donc accrochez-vous !

Atteindre ses objectifs, réaliser ses rêves, être l'acteur et même le réalisateur de sa vie et non plus un simple spectateur, reprendre sa vie en main, être enfin libre... combien seriez-vous prêt à payer pour avoir ces résultats ? Pour moi, **ça n'a pas de prix !**

J'espère que vous avez trouvé de la valeur dans ce livret. Si vous avez des suggestions d'amélioration ou des sujets d'articles à me proposer, vous pouvez m'écrire à cette adresse mail: jessica@bye-bye-timidite.com

Partagez vos progrès et vos questions avec la communauté de Bye Bye Timidité, écrivez des commentaires sous les articles en rapport avec vos expériences ! Je serai heureuse de lire vos témoignages !

Force et courage,

A bientôt sur Bye Bye Timidité !

Jessica

Contact

Pour en savoir plus sur Jessica Caujolle, consultez le site

bye-bye-timidite.com

Si vous avez des questions ou des suggestions, vous pouvez écrire à jessica@bye-bye-timidite.com

Suivez Bye Bye Timidité sur :

Facebook : <https://www.facebook.com/byebyetimidite/>

Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCSOLDZqiOfwxM2Zrfe8xumg>

Twitter : <https://twitter.com/ByeByeTimidite>

Google + : <https://plus.google.com/u/1/107210427025526011060>

Instagram : <https://www.instagram.com/byebyetimidite/>

Crédit Photo by [Joshua Earle](#) on [Unsplash](#)