

As-tu CONFIANCE en toi ?

C'est normal, à ton âge, de ne pas être très sûr(e) de soi !
Mais en suivant les conseils d'Okapi, tu gagneras petit à petit
en assurance. Allez, commence par t'auto-évaluer !



TEST

Tu n'as eu que trois voix à l'élection des délégués...

- 👉 Ça ne t'empêchera pas de réessayer l'an prochain, après avoir retravaillé ton programme.
- 👎 Personne ne t'apprécie dans cette classe !
- 👉 Mais qu'est-ce que tu as fait de mal pour qu'on te rejette ainsi ?

Tu te disputes vivement avec un(e) ami(e)...

- 👎 Tu t'excuses et prends tous les torts à ton compte.
- 👉 Tu prends le temps de te calmer avant de lui parler à nouveau.
- 👉 Tu te demandes si c'est la fin de votre amitié.

Tu entres dans un collège où tu ne connais personne...

- 👎 Au bout de quinze jours, tu n'as encore parlé à personne.
- 👉 Tu cherches la meilleure attitude à adopter : faire le premier pas ou attendre qu'on te parle ?
- 👉 Tu observes avant de te présenter au groupe qui a l'air le plus cool.

TON PROFIL

Tu as une majorité de 👉

Tu te sens plutôt bien dans tes baskets. Bien sûr, certains échecs te saoulent, ou tu doutes avant une compétition. Mais c'est rassurant : ça signifie que tu ne pêches pas par excès de confiance. N'hésite pas à encourager des camarades moins sûrs d'eux : tu as les épaules pour ça !

Tes parents te traitent de nul(le) à cause d'une mauvaise note...

- 👉 Tu comprends que ça les énerve, mais ils abusent !
- 👎 Cela ne fait que confirmer ce que tu penses : tu n'y arriveras jamais.
- 👉 Le cœur serré, tu te demandes comment remonter dans leur estime.

Tu as envoyé par erreur un message d'amour à un(e) ami(e)...

- 👉 Quel(le) étourdi(e) tu es ! Vous en rigolez ensemble.
- 👎 La honte ! Tu prétends que ton frère a envoyé le message.
- 👉 Gêné(e), tu lui demandes de ne parler à personne de cette bourde.

Tes parents te demandent de prendre rendez-vous chez le coiffeur...

- 👉 Tu notes les dates auxquelles tu es libre, puis tu téléphones.
- 👎 Tu as des sueurs froides rien qu'à l'idée de décrocher ton téléphone. Tu attends.
- 👉 Tu préfères réserver sur Internet, pour ne pas bafouiller.

Des potes se moquent de la timide de la classe...

- 👉 Tu ne réagis pas sur le coup mais après, tu leur dis qu'ils exagèrent.

Tu as une majorité de 👉

Entre la confiance et la crainte, ton cœur balance. Parfois, tu te sens pousser des ailes et tu es prêt(e) à aller de l'avant ! À d'autres moments, tu te sens tellement fragile que tu te verrais bien retourner dans les bras de tes parents... Rien de plus normal à ton âge, alors ne t'inquiète pas !

- 👉 Tu les recadres immédiatement : c'est quoi cette attitude ?
- 👎 Pourquoi prendre le risque de te fâcher avec eux ? Tu ne dis rien.

Tu échoues à une compétition sportive...

- 👎 De toute façon, tu n'as pas l'étoffe d'un(e) champion(ne) !
- 👉 Ce n'est pas la première fois ni la dernière... Retour à l'entraînement !
- 👉 Tu passes une semaine à ruminer tes erreurs.

Tu voudrais aborder une fille/ un garçon qui te plaît...

- 👉 Tu sais une bonne occasion pour lui parler.
- 👉 Peut-être vaut-il mieux attendre d'être certain(e) que tu lui plais aussi ?
- 👎 Ce serait trop la honte si tu ne lui plaisais pas ! Autant l'admirer de loin.

Tu dois faire un exposé devant la classe...

- 👎 Tu n'en dors pas de la nuit et arrives exténué(e).
- 👉 Tu demandes au/à la prof s'il est possible de repousser la date.
- 👉 Tu te prépares un maximum et tu te couches tôt la veille.

Tu as une majorité de 👉

Bon, tu as encore du chemin à faire avant de te sentir suffisamment confiant(e) et digne d'être apprécié(e). Rassure-toi : c'est le cas pour à peu près tous les ados - et beaucoup d'adultes ! Mais attention à ne pas systématiquement te dénigrer. Et si tu te sens tout le temps anxieux/se, parles-en à tes parents.