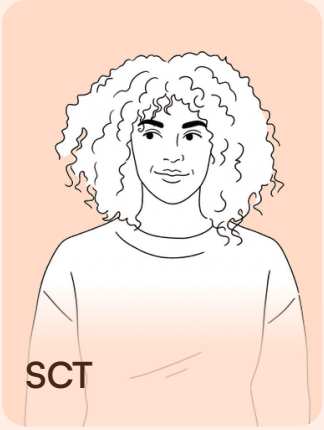


Test de confiance en soi (SCT)

Ce questionnaire est conçu pour évaluer les niveaux de confiance en soi chez les individus. Il évalue trois aspects fondamentaux : la confiance en soi, les capacités d'affirmation de soi et l'estime de soi.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Self-Confidence Test
Catégorie	Estime de soi

Aperçu des 20 questions

Je doute de mes capacités.

Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux

J'ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent.

Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux

Je m'habille très discrètement pour passer inaperçu(e).

Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux

J'ai très peur de l'échec.

Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux

Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr(e) de réussir.

Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

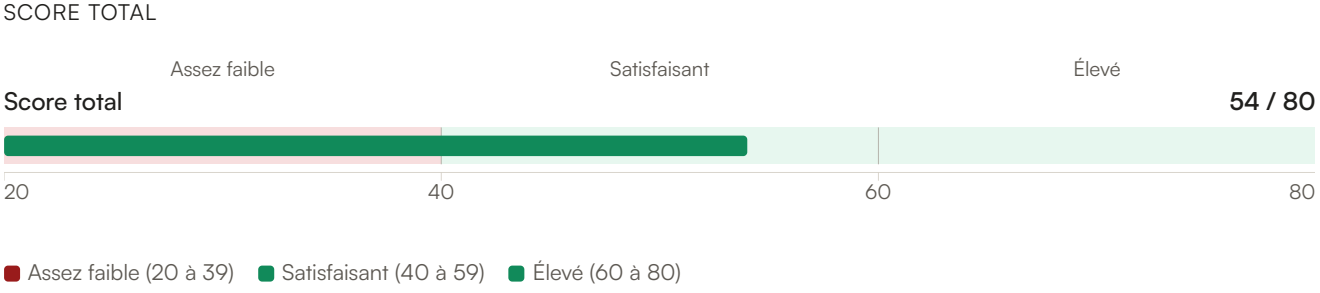
Exemple de cotation

Cotation

Score total : 54/80

20 — 39	Niveau de confiance assez faible	
40 — 59	**Niveau de confiance satisfaisant**	◀ 54
60 — 80	Niveau de confiance élevé	

Sous-score - Confiance en soi : 29/40
Sous-score - Capacités à s'affirmer : 12/20
Sous-score - Estime personnelle : 13/20



Résumé

Les réponses suggèrent une auto-évaluation fortement négative et un manque de confiance en soi. On constate une tendance à l'auto-critique, à la peur de l'échec et à l'évitement des situations perçues comme risquées. Le patient semble également éprouver des difficultés significatives à exprimer ses émotions et besoins, ce qui pourrait intensifier les sentiments d'insécurité et de dévalorisation. L'ensemble témoigne d'une vulnérabilité émotionnelle qui pourrait nécessiter une attention particulière.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC