

# ÉVALUE TA MAÎTRISE DE TES VULNÉRABILITÉS

Réponds aux questions suivantes pour découvrir si tu es à l'aise avec tes vulnérabilités et si tu sais en faire une force dans ta vie personnelle et professionnelle.



## 1. Comment réagis-tu face à une critique constructive ?

- A. Je me sens attaqué.e et je me ferme
- B. Je prends le temps de réfléchir et j'essaie d'en tirer des enseignements
- C. Je l'ignore et continue comme si de rien n'était

## 2. Lorsque tu ressens des émotions négatives (peur, tristesse, honte), que fais-tu ?

- A. Je les cache et fais comme si tout allait bien
- B. J'essaie de les comprendre et de les exprimer à une personne de confiance
- C. Je les minimise et les évite autant que possible

## 3. Tu es face à une situation incertaine. Quelle est ta réaction ?

- A. Je fais tout pour éviter cette situation
- B. Je l'accepte et je me prépare à gérer les imprévus
- C. Je me sens paralysé.e et je ne sais pas comment agir

## 4. Tu as une idée ou un projet à partager, mais tu crains qu'il soit mal reçu. Que fais-tu ?

- A. Je préfère garder mon idée pour moi
- B. Je la partage malgré mes doutes, en acceptant les retours
- C. J'attends d'être sûr.e que tout le monde l'appréciera avant de la présenter

## 5. Comment réagis-tu lorsque tu as besoin d'aide ?

- A. Je n'en parle pas, je préfère me débrouiller seul.e
- B. Je demande de l'aide à une personne de confiance
- C. Je me sens gêné.e et hésite à demander

## Résultats

### Majorité de A

Tu as tendance à être mal avec tes vulnérabilités, ce qui peut limiter tes relations et ton épanouissement. Essaie de la voir comme une force et non une faiblesse.

### Majorité de B

Tu maîtrises bien tes vulnérabilités et sais en faire un atout. Continue à cultiver cette ouverture pour renforcer tes relations et ta confiance en toi.

### Majorité de C

Tu es conscient.e de tes vulnérabilités mais tu as encore du mal à l'accepter pleinement. Travaille sur ta confiance en toi et ose t'ouvrir davantage.

