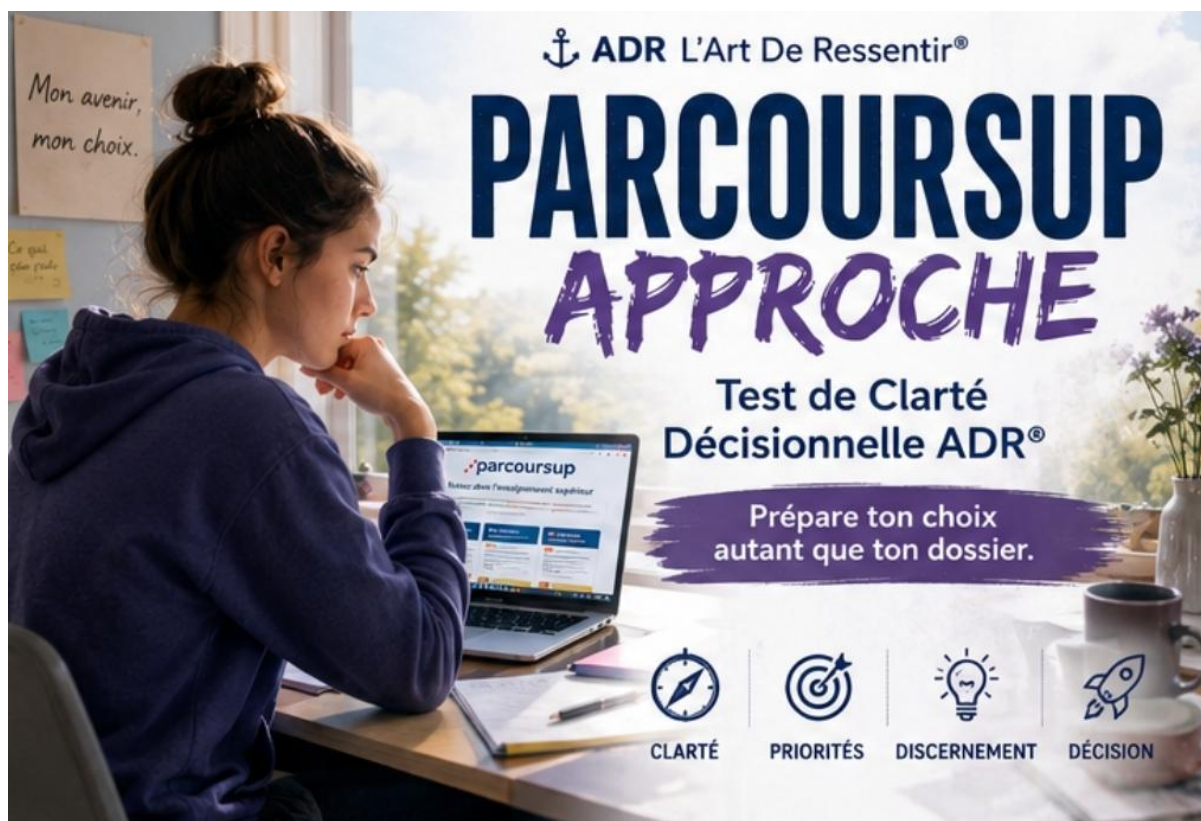




Test de Clarté Décisionnelle ADR®

Prépare ton choix autant que ton dossier.

Ce test t'aidera à évaluer ton niveau actuel de préparation émotionnelle avant les épreuves.

🕒 **Temps estimé : 3 minutes**

Comment répondre ? Pour chaque affirmation :

- Souvent = 2 points
- Parfois = 1 point
- Rarement = 0 point

Additionne ensuite tes points afin de découvrir ton Indice ADR*



Questionnaire - Affirmations ● ● ●

Réponds spontanément, sans chercher la réponse parfaite. Coche simplement ce qui te correspond le mieux aujourd'hui.

Affirmation	●	●	●
Je compare constamment les formations entre elles..	☐	☐	☐
Je repousse ma décision par peur de me tromper.	☐	☐	☐
Je ressens de la pression quand je pense à mon avenir.	☐	☐	☐
J'ai l'impression que les autres savent mieux que moi ce qui me conviendrait.	☐	☐	☐
Je sais identifier ce qui est réellement important pour moi.	☐	☐	☐

Mon Indice ADR

Découvre ce que ton score révèle de ta préparation émotionnelle.

MON SCORE ADR

____ / 20

Jauge ADR

- Brouillard décisionnel _____
- Hésitation Normale _____
- Cap Clair _____



CONNAÎTRE SA POSITION • RETROUVER SON CAP • AVANCER AVEC CONFIANCE



CAP CLAIR

15 à 20 points

Tu sembles disposer de repères relativement stables pour envisager ton orientation avec davantage de sérénité. Tu identifies ce qui compte réellement pour toi sans te laisser emporter par toutes les sollicitations extérieures. Continue à t'appuyer sur tes critères personnels : c'est un véritable atout.



HÉSITATION NORMALE

8 à 14 points

Comme beaucoup de jeunes, tu sembles partagé entre plusieurs possibilités. Cette hésitation peut être un signe que tu prends ta réflexion au sérieux. Mais lorsque les avis se multiplient et que la peur de se tromper prend trop de place, il devient difficile de distinguer ce qui vient réellement de toi. *Quelques repères simples peuvent t'aider.*



BROUILLARD DÉCISIONNEL

0 à 7 points

Les possibilités semblent trop nombreuses, la pression est présente et la peur de se tromper prend de la place. Il devient difficile de savoir ce qui est réellement important. Ce sentiment est fréquent : il ne signifie pas que tu ne peux pas choisir, mais que tu as besoin de retrouver quelques repères avant d'avancer. *L'objectif : retrouver du recul.*

Ton résultat :

15 à 20 points

Équilibre décisionnel

Tu sembles disposer de **repères relativement stables** pour envisager ton **orientation** avec davantage de **sérénité**. Cela ne signifie pas que toutes les réponses sont déjà trouvées ni que les doutes ont totalement disparu. Mais tu parais **capable d'identifier** ce qui compte réellement pour toi sans te laisser emporter par toutes les sollicitations extérieures.

Continue à t'appuyer sur tes critères personnels, tes **centres d'intérêt** et tes **aspirations**. Cette **capacité de discernement** constitue un **véritable atout** lorsque vient le moment de faire un choix important.

8 à 14 points

Vigilance décisionnelle

Comme beaucoup de jeunes **confrontés à l'orientation**, tu sembles actuellement partagé entre plusieurs possibilités.

Cette **hésitation** n'est pas un problème en soi. Elle peut même être le signe que tu prends ta **réflexion au sérieux**.

Cependant, lorsque les informations s'accumulent, que les avis se multiplient ou que la **peur de se tromper** devient trop présente, il devient parfois difficile de distinguer ce qui vient réellement de toi.

Quelques repères simples peuvent t'aider à **retrouver** davantage de **clarté** et à avancer plus **sereinement dans tes choix**.

0 à 7 points

Brouillard décisionnel

Tu traverses peut-être actuellement une période où **l'orientation génère** davantage de **confusion** que de clarté.

Lorsque les possibilités semblent infinies, que la **pression** augmente ou que la peur de faire le mauvais choix prend trop de place, il devient difficile de savoir ce qui est réellement important.

Rassure-toi : ce sentiment est fréquent. Il ne signifie pas que tu es incapable de choisir, mais plutôt que tu as besoin de retrouver quelques **repères** avant de prendre une **décision**.

L'objectif n'est pas de trouver immédiatement la réponse parfaite, mais de retrouver progressivement suffisamment de **recul** pour **avancer étape par étape**.



Ta ressource ADR recommandée **Mémo Express**

Lorsque le moment de prendre une décision monte, et que les pensées tournent en boucle ou que le doute s'installe, il devient parfois difficile de garder les idées claires.

***Mémo Express** a été conçu précisément pour ces moments-là.*
Des repères simples, rapides et concrets pour :

- ✓ Clarifier tes priorités
- ✓ Retrouver du recul
- ✓ Sortir des pensées qui tournent en boucle
- ✓ Décider avec davantage de lucidité
- ✓ Avancer malgré l'incertitude

Facile à consulter et à **appliquer** au quotidien, il t'accompagne lorsque la pression augmente et que tu as besoin de retrouver rapidement **davantage de lucidité**.

 **5 fiches PDF pour 20 €**

Soit moins de 4 € par ressource pour retrouver rapidement un repère lorsque le stress, le doute ou l'indécision prennent le dessus. Un petit investissement aujourd'hui pour gagner en clarté au moment où tu en as besoin.



 Comprendre • Réguler • Agir
Connaître sa position est une première étape.
Retrouver son cap est la suivante.

ADR* L'Art De Ressentir*® <https://linktr.ee/lartderessentir>
Mémo Express© <https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>