

QUIZ

Affirmation de soi



1- Rumine-tu après avoir refusé ?

- A Souvent
- B Régulièrement
- C Tout le temps

2- Est-ce dur pour toi de dire non ?

- A Un peu
- B Pas trop
- C Beaucoup

3- Comment réagis-tu au refus ?

- A J'encaisse
- B Je suis déçu
- C Je m'enerve

4- Ose tu dire non ?

- A Un peu
- B Pas trop
- C Pas du tout

5- Après un refus, tu ressens ...

- A Du soulagement
- B Un malaise
- C De la culpabilité

6- Te sens-tu respecté ?

- A Un peu
- B Pas trop
- C Pas du tout

