

Testez votre propre optimisme

Prenez autant de temps que nécessaire pour répondre à chacune des questions. Le test dure en moyenne une quinzaine de minutes. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Lisez la description de chaque situation et imaginez-la de façon vivante. Vous n'avez probablement pas vécu certaines situations, mais cela n'a pas d'importance. Peut-être qu'aucune des réponses ne semblera convenir; continuez de toute façon et encerclez A ou B, en choisissant la raison la plus susceptible de s'appliquer à vous. Vous n'aimez peut-être pas la façon dont certaines des réponses sonnent, mais ne choisissez pas ce que vous pensez que vous devriez dire ou ce qui sonnerait bien aux autres; choisissez la réponse que vous préférez.

Entourez une seule réponse pour chaque question.

1. Le projet dont vous êtes en charge est un grand succès.

- A. J'ai surveillé de près le travail de chacun.
- B. Tout le monde y a consacré beaucoup de temps et d'énergie.

2. Vous et votre conjoint (e) vous réconciliez après une dispute.

- A. Je lui ai pardonné.
- B. Je pardonne généralement.

3. Vous vous perdez en vous rendant en voiture chez un ami.

- A. J'ai raté un virage.
- B. Mon ami m'a donné de mauvaises indications.

4. Votre conjoint (copain / copine) vous surprend avec un cadeau.

- A. Il / elle vient de recevoir une augmentation au travail.
- B. Je l'ai emmené à un dîner spécial la veille au soir.

5. Vous oubliez l'anniversaire de votre conjoint (copain / copine).

- A. Je ne me souviens pas bien des anniversaires.
- B. J'étais préoccupé par d'autres choses.

6. Vous recevez une fleur d'un admirateur secret.

- A. Je suis attrayant pour lui.
- B. Je suis une personne populaire.

7. Vous vous présentez pour une élection et vous gagnez.

- A. J'ai consacré beaucoup de temps et d'énergie à faire campagne.
- B. Je travaille très dur dans tout ce que je fais.

8. Vous manquez un engagement important.

- A. Parfois ma mémoire me fait défaut.
- B. J'oublie parfois de vérifier mon carnet de rendez-vous.

9. Vous vous présentez pour une élection locale et vous perdez.

- A. Je n'ai pas fait assez campagne.
- B. La personne qui a gagné connaissait plus de gens.

10. Vous organisez un dîner réussi.

- A. J'étais particulièrement charmante cette soirée-là.
- B. Je suis un bon hôte.

11. Vous arrêtez un crime en appelant la police.

- A. Un bruit étrange a attiré mon attention.
- B. J'étais éveillé ce jour-là.

12. Vous étiez extrêmement en bonne santé toute l'année.

- A. Peu de gens autour de moi étaient malades, donc je n'ai pas été exposé(e).
- B. Je me suis assuré(e) de bien manger et de me reposer suffisamment.

13. Vous devez à la bibliothèque dix euros pour un livre en retard.

- A. Quand je suis vraiment impliqué dans ce que je lis, j'oublie souvent quand c'est dû.
- B. J'ai été tellement impliqué dans la rédaction du rapport que j'ai oublié de rendre le livre.

14. Vos actions vous rapportent beaucoup d'argent.

- A. Mon agent a décidé de prendre quelque chose de nouveau.
- B. Mon agent EST un investisseur de premier ordre.

15. Vous gagnez un concours d'athlétisme.

- A. Je me sentais imbattable.
- B. Je m'entraîne dur.

16. Vous échouez à un examen important.

- A. Je n'étais pas aussi intelligent que les autres personnes passant l'examen.
- B. Je ne m'y suis pas bien préparé(e).

17. Vous avez préparé un repas spécial pour un ami et il / elle a à peine touché la nourriture.

A. Je n'étais pas un bon cuisinier.

B. J'ai fait le repas à la hâte.

18. Vous perdez un événement sportif pour lequel vous vous entraînez depuis longtemps.

A. Je ne suis pas très sportif.

B. Je ne suis pas bon dans ce sport.

19. Votre voiture manque d'essence dans une rue sombre tard dans la nuit.

A. Je n'ai pas vérifié la quantité de carburant dans le réservoir.

B. La jauge à essence était cassée.

20. Vous perdez votre sang-froid avec un ami.

A. Il / elle me harcèle toujours.

B. Il était d'humeur hostile.

21. Vous êtes pénalisé pour ne pas avoir envoyé vos formulaires d'impôt sur le revenu à temps.

A. Je remets toujours mes impôts à plus tard.

B. J'étais paresseux de faire mes impôts cette année.

22. Vous demandez à une personne de sortir avec vous et il / elle dit non.

A. J'étais au plus bas ce jour-là.

B. J'étais embarrassé quand je lui ai proposé le rendez-vous.

23. Un hôte de jeu télévisé vous choisit parmi le public pour participer au spectacle.

A. J'étais assis à droite.

B. J'avais l'air le plus enthousiaste.

24. On vous demande souvent de danser lors d'une fête.

A. Je suis sociale en soirée.

B. J'étais en pleine forme ce soir-là.

25. Vous achetez un cadeau à votre conjoint (e) et il / elle ne l'aime pas.

A. Je ne réfléchis pas assez à des choses comme ça.

B. Il / elle a des goûts très pointilleux.

26. Vous réussissez exceptionnellement bien lors d'un entretien d'embauche.

- A. Je me sentais extrêmement confiant lors de l'entretien.
- B. Je suis bon en entretien.

27. Vous racontez une blague et tout le monde rit.

- A. La blague était drôle.
- B. J'ai choisi le moment propice.

28. Votre patron vous laisse trop peu de temps pour terminer un projet, mais vous le finissez quand même.

- A. Je suis bon dans mon travail.
- B. Je suis une personne efficace.

29. Vous vous sentez déprimé récemment.

- A. Je n'ai jamais l'occasion de me détendre.
- B. J'étais exceptionnellement occupé cette semaine.

30. Vous demandez à quelqu'un de danser et il / elle dit non.

- A. Je ne suis pas un assez bon danseur.
- B. Il / elle n'aime pas danser.

31. Vous sauvez une personne de l'étouffement à mort.

- A. Je connais une technique pour empêcher quelqu'un de s'étouffer.
- B. Je sais quoi faire en situation de crise.

32. Votre partenaire romantique veut faire une pause pendant un certain temps.

- A. Je suis trop égocentrique.
- B. Je ne passe pas assez de temps avec lui / elle.

33. Une amie dit quelque chose qui vous blesse.

- A. Elle laisse toujours échapper des choses sans penser aux autres.
- B. Elle était de mauvaise humeur et l'a passée sur moi

34. Votre employeur vient vous demander conseil.

- A. Je suis expert dans le domaine qui m'a été demandé.
- B. Je suis bon pour donner des conseils utiles.

35. Un ami vous remercie de l'avoir aidé à traverser une mauvaise période.

- A. J'aime l'aider à traverser des moments difficiles.
- B. Je me soucie des gens.

36. Vous passez un merveilleux moment lors d'une fête.

- A. Tout le monde était sympathique.
- B. J'étais sympathique.

37 · Votre médecin vous dit que vous êtes en bonne forme physique.

- A. Je m'assure de faire de l'exercice fréquemment.
- B. Je suis très soucieux de ma santé.

38. Votre conjoint (e) vous emmène pour un week-end romantique.

- A. Il / elle avait besoin de s'évader pendant quelques jours.
- B. Il / elle aime explorer de nouveaux domaines.

39 · Votre médecin vous informe que vous mangez trop de sucre.

- A. Je ne fais pas très attention à mon alimentation.
- B. Vous ne pouvez pas éviter le sucre, il y en a partout.

40. On vous demande de diriger un projet important.

- A. Je viens de terminer avec succès un projet similaire.
- B. Je suis un bon superviseur.

41. Vous et votre conjoint (e) vous êtes beaucoup disputés.

- A. Je me sentais grincheux et sous pression ces derniers temps.
- B. Il / elle a été hostile récemment.

42. Vous tombez beaucoup en skiant.

- A. Le ski est difficile.
- B. Les sentiers étaient glacés.

43 · Vous remportez un prix prestigieux.

- A. J'ai résolu un problème important.
- B. J'étais le meilleur employé.

44 · Vos stocks sont à un niveau record.

- A. Je ne connaissais pas grand-chose aux principes de gestion à l'époque.
- B. J'ai fait un mauvais choix de produits.

45. Vous gagnez à la loterie.

- A. C'était un pur hasard.
- B. J'ai choisi les bons numéros.

46. Vous prenez du poids pendant les vacances et vous ne pouvez pas le perdre.

- A. Les régimes ne fonctionnent pas à long terme.
- B. Le régime que j'ai essayé n'a pas fonctionné.

47. Vous êtes à l'hôpital et peu de personnes viennent vous rendre visite.

- A. Je suis irritable quand je suis malade.
- B. Mes amis sont négligents sur des choses comme ça.

48. Ma carte de crédit ne fonctionne pas dans un magasin.

- A. Je surestime parfois combien d'argent j'ai.
- B. J'oublie parfois de vérifier le montant de dépenses sur une semaine.