



MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MOTIVATION

Identifie tes leviers de motivation et ton état d'esprit face aux défis. Sais-tu rebondir après un échec ? Es-tu persévérant(e) ? Découvre comment booster ta mentalité pour aller plus loin.

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

Axes d'évaluation :

- Niveau de motivation au quotidien
- Gestion du découragement ou de la procrastination
- Capacité à se fixer et à tenir des objectifs
- Confiance en soi et passage à l'action
- Ouverture à l'apprentissage et à l'amélioration continue

1. Quand tu rencontres un échec, tu...

- A** Analyses ce qui n'a pas fonctionné et rebondis vite
- B** Prends du recul, mais tu doutes parfois
- C** Te décourages facilement
- D** Abandonnes ou évites d'y penser

2. Te fixes-tu des objectifs clairs ?

- A** Oui, régulièrement et ils sont précis
- B** Parfois, mais ils manquent de clarté
- C** Rarement
- D** Jamais

3. Comment réagis-tu face à une difficulté ?

- A** Je cherche des solutions et je persévère
- B** J'essaie, mais je me décourage parfois
- C** Je procrastine ou je remets à plus tard
- D** Je laisse tomber





MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MOTIVATION

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

4. As-tu confiance en ta capacité à progresser ?

- A** Oui, totalement
- B** Plutôt, mais avec des doutes
- C** Parfois, selon les domaines
- D** Non, je me sens souvent bloqué(e)

5. Te compares-tu souvent aux autres ?

- A** Très rarement
- B** Parfois, mais ça me motive
- C** Souvent, et ça me décourage
- D** Tout le temps, je me sens inférieur(e)

6. Comment gères-tu la critique ?

- A** Je la prends comme une opportunité d'apprendre
- B** J'y réfléchis, mais ça m'affecte un peu
- C** Je la prends mal
- D** Je l'évite ou je l'ignore

7. Es-tu motivé(e) à atteindre tes objectifs ?

- A** Très motivé(e), je passe à l'action
- B** Motivé(e), mais parfois hésitant(e)
- C** Moyennement, j'ai du mal à me lancer
- D** Peu motivé(e), je repousse souvent

8. Comment réagis-tu aux imprévus ?

- A** Je m'adapte facilement
- B** Je m'adapte, mais ça me stresse
- C** J'ai du mal à rebondir
- D** Je perds mes moyens





MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MOTIVATION

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

9. Prends-tu le temps de célébrer tes réussites ?

- A** Oui, systématiquement
- B** Parfois
- C** Rarement
- D** Jamais

10. Es-tu persévérant(e) face aux obstacles ?

- A** Oui, toujours
- B** Plutôt, mais pas tout le temps
- C** J'abandonne parfois
- D** Je renonce souvent

11. Comment gères-tu la procrastination ?

- A** J'ai des stratégies pour l'éviter
- B** J'essaie de me motiver, mais ce n'est pas toujours efficace
- C** Je procrastine régulièrement
- D** Je me laisse complètement dépasser

12. As-tu une vision claire de ce que tu veux accomplir ?

- A** Oui, très claire
- B** Assez claire
- C** Floue
- D** Pas du tout

13. Comment te parles-tu intérieurement en cas de difficulté ?

- A** Je me motive et je reste positif(ve)
- B** J'essaie de relativiser
- C** Je me critique souvent
- D** Je me dévalorise





MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MOTIVATION

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

14. Es-tu ouvert(e) à apprendre de nouvelles choses ?

- A** Oui, j'adore ça
- B** Oui, mais ça dépend du sujet
- C** Parfois, mais j'ai peur d'échouer
- D** Non, je préfère rester dans ma zone de confort

15. Comment réagis-tu quand tu sors de ta zone de confort ?

- A** J'aime le challenge
- B** Je le fais, mais avec appréhension
- C** Je le fais rarement
- D** Je l'évite

16. As-tu des routines ou des rituels pour booster ta motivation ?

- A** Oui, tous les jours
- B** Parfois
- C** Rarement
- D** Jamais

17. Quand tu te sens démotivé(e), tu...

- A** Cherches activement à te remotiver
- B** Prends une pause et reviens plus tard
- C** Attends que ça passe
- D** Abandonnes ce que tu faisais

18. Es-tu capable de demander de l'aide quand tu en as besoin ?

- A** Oui, sans problème
- B** Parfois, mais j'hésite
- C** Rarement
- D** Jamais





MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MOTIVATION

Pour chaque question, choisis la lettre qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

19. Crois-tu en ta capacité à changer et évoluer?

- A** Oui, fermement
- B** Oui, mais avec des doutes
- C** Parfois
- D** Non, je me sens figé(e)

20. Comment te sens-tu en pensant à l'avenir?

- A** Confiant(e) et enthousiaste
- B** Plutôt positif(ve), mais un peu inquiet(ète)
- C** Incertain(e) ou anxieux(se)
- D** Découragé(e) ou pessimiste

Interprétation des résultats

Majorité de A : Mentalité de croissance

Tu as un état d'esprit très positif et une grande motivation. Continue à cultiver cette énergie et à inspirer les autres !

Majorité de C : En recherche de motivation

Tu manques parfois d'élan ou de confiance. Nos ressources t'aideront à renforcer ton mental et à retrouver la motivation.

Majorité de B : En progression

Tu es sur la bonne voie, mais tu gagnes à renforcer ta confiance et ta régularité pour aller plus loin.

Majorité de D : Besoin de renouveau

Il est temps de te reconnecter à tes envies et de travailler sur ta confiance. Découvre nos outils et ateliers pour retrouver l'envie d'avancer et croire en toi.

Quel que soit ton profil, la communauté Ascent et ses ressources sont là pour t'aider à développer une mentalité positive et une motivation durable.

