



Test Optimiste ou ... Pessimiste ?

Mettez un "x" dans la réponse qui vous convient le mieux.

Soyez aussi exact et honnête que possible.

Évitez qu'une réponse n'influence les autres.

Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse.

Répondez comme vous le sentez et pas selon ce que vous croyez que d'autres répondraient...

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Indifférent	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
1. Dans les périodes incertaines, je m'attends généralement au meilleur.	x				
2. Il est facile pour moi de me détendre.		x			
3. Si quelque chose peut aller mal pour moi, cela arrivera.		x			
4. Je suis toujours optimiste quant à mon avenir.		x			
5. J'apprécie beaucoup mes amis.		x			
6. Il est important pour moi d'être occupé.	x				
7. Je m'attends rarement à ce que les choses aillent comme je le veux.				x	
8. Je ne me fâche pas facilement.				x	
9. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.					x
10. Globalement, je m'attends à ce qu'il m'arrive plus de bonnes choses que de mauvaises.	x				

Votre résultat est : 19 / 24

[Ce test mesure de votre niveau d'optimisme.](#)

Votre vision du monde est absolument optimiste!

Si votre score est de 24, vous êtes un vrai optimiste, ce qui peut être bon pour vous et pour les autres.

Si votre score est de 0, vous êtes plutôt pessimiste et auriez intérêt à améliorer votre attitude envers la vie.

Plus votre score est élevé (maximum 24), plus votre attitude dans la vie est optimiste.
Et plus grande seront vos chances de réussite :

"L'optimisme est une variable individuelle qui reflète combien les gens ont des attentes favorables pour leur avenir.

Un niveau d'optimisme plus élevé est lié à un bien-être subjectif face aux difficultés et à l'adversité. Dès lors, l'optimisme serait lié à des niveaux d'engagement plus élevés et à des niveaux d'abandon plus faibles.

L'optimisme pousse à prendre des mesures proactives pour protéger sa santé, alors que le pessimisme amène à des comportements néfastes pour la santé. Dès lors, l'optimisme est corrélé avec les indicateurs de bonne santé.

L'approche énergique et déterminée qu'ont les optimistes pour atteindre leurs objectifs serait bénéfique dans le monde socio-économique. Il semblerait que l'optimisme amène à plus d'efforts dans l'éducation et, ultérieurement, à des revenus plus élevés. Les optimistes semblent aussi mieux réussir dans leurs relations.

Il y a cependant des cas où l'optimisme n'apporte pas d'avantage, voire même des inconvénients. Mais ces cas sont relativement rares. Au total, les comportements des optimistes semblent inspirer des modèles de vie aux autres."