



## TEST : QUELLE EST VOTRE SENSIBILITE A LA HONTE ?

### 1. LORS D'UN DINER ENTRE AMIS, VOUS REALISEZ QUE VOUS AVEZ UNE TACHE DE SAUCE SUR VOTRE CHEMISE. QUE FAITES-VOUS ?

- JE FAIS COMME SI DE RIEN N'ETAIT, PERSONNE NE L'A VU, NON ?
- JE M'EXCUSE ET ESSAIE DE LA CACHER.
- JE ROUGIS, BALBUTIE ET PENSE A ME CACHER SOUS LA TABLE.

### 2. VOUS TREBUCHEZ EN PUBLIC ET FAITES TOMBER VOTRE CAFE. QUELLE EST VOTRE REACTION ?

- JE RIS DE MOI-MEME ET RAMASSE EN SOURIANT.
- JE REGARDE AUTOUR POUR VOIR QUI A VU AVANT DE ME RELEVER.
- JE VEUX DISPARAITRE SUR-LE-CHAMP.

### 3. VOUS REALISEZ QUE VOUS AVEZ ENVOYE UN E-MAIL AVEC UNE FAUTE D'ORTHOGRAPHE A VOTRE PATRON. VOTRE PREMIER REFLEXE EST :

- CE N'EST PAS GRAVE, TOUT LE MONDE FAIT DES ERREURS.
- J'ENVOIE IMMEDIATEMENT UN CORRECTIF AVEC UN OOPS !
- J'IMAGINE DEJA MON PATRON PARLER DE MON INCOMPETENCE EN REUNION.

### 4. À UNE FETE, QUELQU'UN CRITIQUE VOTRE TENUE. QUE RESSENTEZ-VOUS ?

- RIEN, J'AIME MON LOOK, TANT PIS POUR EUX.
- UNE PETITE GENE, MAIS JE FAIS BONNE FIGURE.
- JE ME SENS JUGE(E) ET PASSE LE RESTE DE LA SOIREE A VOULOIR PARTIR.

### 5. VOTRE ENFANT FAIT UNE ENORME SCENE AU SUPERMARCHÉ. VOUS PENSEZ :

- ÇA ARRIVE A TOUT LE MONDE, LES ENFANTS, C'EST COMME ÇA.
- JE TENTE DE CALMER LA SITUATION TOUT EN EVITANT LES REGARDS.
- J'AI L'IMPRESSION QUE TOUT LE MONDE ME JUGE COMME UN MAUVAIS PARENT.



**6. LORS D'UNE REUNION, VOUS DITES QUELQUE CHOSE QUI FAIT RIRE VOS COLLEGUES, MAIS CE N'ETAIT PAS VOLONTAIRE. QUE FAITES-VOUS ?**

- JE RIS AVEC EUX, TANT PIS SI C'ETAIT MALADROIT.
- JE SOURIS, UN PEU GENE(E), ET PASSE VITE A AUTRE CHOSE.
- JE SENS MES JOUES CHAUFFER ET JE REGRETTE D'AVOIR OUVERT LA BOUCHE.

**7. VOUS CHANTEZ (MAL) AU KARAOKE DEVANT VOS AMIS. VOUS VOUS SENTEZ :**

- DETENDU(E), C'EST POUR S'AMUSER APRES TOUT !
- UN PEU GENE(E), MAIS C'EST BON ENFANT.
- HORRIBLEMENT MAL A L'AISE, JE JURE DE NE PLUS JAMAIS CHANTER EN PUBLIC.

**8. VOUS REALISEZ QUE VOUS AVEZ MAL PRONONCE UN MOT DEVANT UN GROUPE. VOUS :**

- LE CORRIGEZ EN PLAISANTANT.
- ESPEREZ QUE PERSONNE NE L'A VRAIMENT REMARQUE.
- VOUS MAUDISSEZ INTERIEUREMENT D'AVOIR FAIT UNE ERREUR.

**9. VOUS OUBLIEZ LE PRENOM DE QUELQU'UN QUE VOUS AVEZ DEJA RENCONTRE PLUSIEURS FOIS. VOUS :**

- DEMANDEZ FRANCHEMENT : « DESOLE(E), QUEL EST VOTRE PRENOM DEJA ? »
- TENTEZ UNE ASTUCE POUR QU'IL/ELLE LE REDISE NATURELLEMENT.
- RESSENTEZ UNE HONTE TERRIBLE ET EVITEZ LA PERSONNE A TOUT PRIX.

**10. EN PARLANT, VOUS FAITES UN BRUIT GENANT, GENRE HOQUET OU ROT IMPREVU. VOUS :**

- RIEZ ET DITES : « OUPS, PARDON ! »
- VOUS EXCUSEZ DISCRETEMENT.
- VOUS SENTEZ LA HONTE VOUS ENVAHIR ET VOUS ESPEREZ QUE PERSONNE N'A ENTENDU.

---

**INTERPRETATION DES RESULTATS**

- **MAJORITE DE A :** VOUS ETES PLUTOT A L'AISE AVEC LA HONTE. VOUS SAVEZ RELATIVISER ET PRENDRE LES CHOSSES A LA LEGERE. BRAVO !
- **MAJORITE DE B :** VOUS RESSENTEZ DE LA GENE, MAIS VOUS LA GEREZ BIEN. VOUS CHERCHEZ L'EQUILIBRE ENTRE RESPECT DES AUTRES ET BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MEME.
- **MAJORITE DE C :** VOUS ETES TRES SENSIBLE A LA HONTE. PEUT-ETRE QU'ELLE REVEILLE DES PEURS PLUS PROFONDES LIEES A L'IMAGE QUE VOUS SOUHAITEZ DONNER OU A DES SCHEMAS PRECOSES.

