



# CONFIANCE

# &

# SEXE

## AVEC LA MÉTHODE CLÉ® " BY VICK CAPT"

*Votre programme d'épanouissement sexuel  
issu des neurosciences*

---

**COMPRENDRE VOTRE COMPORTEMENT  
CONSCIENT & INCONSCIENT AVEC VOTRE  
SEXUALITÉ  
GAGNEZ EN AUTONOMIE & EN PLAISIR  
EN SEULEMENT 3 MOIS**

PSYCHOTEST  
AUTO-DIAGNOSTIC





### **1. Je ne comprends pas toujours pourquoi je réagis comme je réagis**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord.	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **2. Je sais communiquer sur mes désirs**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **3. Je connais mon corps et je sais ce que j'aime**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **4. J'ai confiance en moi**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **5. Je suis épanoui-e sexuellement**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point



### **6. Je n'ose pas dire non à mon/ma partenaire**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord.	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **7. J'ai le sentiment de ne pas être " un bon coup "**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord.	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **8. J'aime les jeux érotiques**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **9. La masturbation est naturelle**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **10. J'évite d'être en contact avec mes émotions et de les exprimer**

Tout à fait d'accord	1 points
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points





### **11 Je suis complexé-e par mon corps ou une partie de mon corps**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **12. Je suis sensuel-le**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **13. J'ai des croyances limitantes sur la sexualité**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **14. J'accepte facilement les compliments**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **15. J'atteins facilement l'orgasme**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord.	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point





### **16. J'ai des lacunes en matière de sexualité**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **17. J'ai des troubles ou des blocages sexuels**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **18. Je connais bien le sexe opposé**

Tout à fait d'accord	4 points
Plutôt d'accord	3 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	2 points
Pas du tout d'accord	1 point

### **19. J'ai besoin de faire l'amour dans le noir**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 point
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points

### **20. J'ai eu des rapports sexuels avec mon ex-partenaire**

Tout à fait d'accord	1 point
Plutôt d'accord	2 points
Ni d'accord ni pas d'accord	0 point
Pas trop d'accord	3 points
Pas du tout d'accord	4 points





# RESULTATS

---

Votre confiance est :  
**inférieur à 45**, très faible,  
**entre 46 & 51**, assez faible  
**entre 52 & 64**, moyenne  
**entre 65 & 74**, bonne  
**74 & +**, très bonne

**ACCOMPAGNEMENT  
INDIVIUEL OU EN COUPLE**

**3 POSSIBILITÉS**

- 1. E-LEARNING À VOTRE RYTHME**
- 2. DEPUIS CHEZ VOUS VIA ZOOM**
- 3. À MON CABINET GENEVE/PARIS**

**CONTACT@VICKCAPT.COM**

