

Comment vous percevez-vous?

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous.

L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

Évaluez l'est me que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments; aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

1. Êtes-vous facilement blessé par les critiques ?
Oui Non
2. Êtes-vous très timide ou trop agressif ?
Oui Non
3. Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ?
Oui Non
4. Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ?
Oui Non
5. Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ?
Oui Non
6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?
Oui Non
7. Évitez-vous les nouvelles expériences ?
Oui Non
8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?
Oui Non
9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?
Oui Non
10. Êtes-vous content lorsque les autres échouent ?
Oui Non

TOTAL : OUI

Comment vous percevez-vous?

11. Acceptez-vous les critiques constructives ?

Oui Non

12. Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ?

Oui Non

13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?

Oui Non

14. Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ?

Oui Non

15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon) ?

Oui Non

16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?

Oui Non

17. Recherchez-vous de nouveaux défis ?

Oui Non

18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?

Oui Non

19. Savez-vous reconnaître vos mérites ?

Oui Non

20. Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ?

Oui Non

TOTAL : OUI

Résultats

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des questions 1 à 10, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des questions de 11 à 20, vous avez probablement une opinion positive de vous-même

Source : SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD, *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*, 1989.