

Évaluation de l'estime de soi

Pour bénéficier de la fonction de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Ce questionnaire a pour but de mesurer votre perception de vous-même. Il ne s'agit pas d'un test; il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Répondez à chaque item avec le plus d'attention et de précision possible, en plaçant après chacun d'eux l'un des nombres suivants:

- 1 Rarement ou jamais
- 2 Peu souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Assez souvent
- 5 La plupart du temps ou toujours

1. J'ai l'impression que les gens ne m'aimeraient pas s'ils me connaissaient vraiment bien.

2. J'ai l'impression que les autres s'organisent beaucoup mieux que moi.

3. J'ai l'impression d'avoir une belle personnalité.

4. Quand je suis avec d'autres gens, je sens qu'ils sont heureux d'être avec moi.

5. J'ai l'impression que les gens aiment vraiment parler avec moi.

6. J'ai l'impression d'être une personne très compétente.

7. Je pense faire une bonne impression sur les autres.

8. Je sens que j'ai besoin d'une plus grande confiance en moi.

9. Je suis très nerveux(se) quand je suis avec des étrangers.

10. Je pense être une personne ennuyante.

11. Je me trouve laid(e).

12. J'ai l'impression que les autres ont plus de plaisir que moi.

13. J'ai l'impression d'ennuyer les gens.

14. Je pense que mes ami(e)s me trouvent intéressant(e).

15. Je pense avoir un bon sens de l'humour.

16. Je me sens très gêné(e) quand je suis avec des étrangers.

17. J'ai l'impression que si je ressemblais plus aux autres, je réussirais mieux.

18. J'ai l'impression que les gens ont du plaisir lorsqu'ils sont avec moi.

19. Je me sens à part lorsque je sors.

20. J'ai l'impression de me faire marcher sur les pieds plus souvent que les autres.

21. Je pense être une personne plutôt sympathique. Je sens que les gens m'aiment vraiment beaucoup.

22. Je sens que les gens m'aiment vraiment beaucoup

23. J'ai l'impression d'être une personne agréable.

24. J'ai peur d'avoir l'air ridicule aux yeux des autres.

25. Mes amis ont une très haute opinion de moi.

TOTAL :

RÉSULTATS :

Additionnez vos pointages pour les questions 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 18, 21, 22, 23 et 25.

Plus le résultat est près de 48, meilleure est votre estime de vous-même.

Plus le résultat est loin de 48, plus votre estime de vous-même est à améliorer.

Source : ACSM-Chaudière-Appalaches, 1997