

# 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**

[www.santementaleca.com](http://www.santementaleca.com)

# 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.

[www.santementaleca.com](http://www.santementaleca.com)