

VOUS AIMEZ-VOUS : TRÈS PEU, BEAUCOUP, SUFFISEMMENT?

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

La peur de ne pas être aimé et le manque d'estime personnelle sont à la source de plusieurs problèmes psychologiques. Et pour contrecarrer cette tendance que nous avons à nous déprécier, encore faut-il prendre conscience de ce réflexe. Ce test préparé par la Corporation professionnelle des psychologues du Québec vous propose de vérifier votre niveau d'estime personnelle.

1. On vous propose de participer à une nouvelle activité.

Vous êtes pris de panique et refusez sur-le-champ

Vous acceptez, mais pas sans un brin de nervosité

La nouveauté vous stimule et vous acceptez avec joie

2. Un génie vous apparaît et propose de vous accorder un vœu. Quel sera-t-il?

Corriger un défaut physique

Gagner à la loterie

Avoir le physique et la personnalité d'une personne que vous admirez

3. Lorsque les gens vous décrivent, ils vous trouvent...

Généreux

Intéressant et plein de vie

Gentil mais effacé

4. Si vous tracez le bilan de votre vie, vous en concluez que...

vous n'avez pas été choyé par le destin

vous faites ce que vous pouvez avec ce qui vous a été donné

votre vie vaut bien celle des autres

5. Un membre de votre famille est souffrant et vous devez tous l'aider à traverser sa convalescence.

C'est vous qui serez le plus souvent sollicité, ou du moins en avez-vous l'impression

Vous tiendrez le décompte des heures accordées par chacun, question de vous assurer de l'équitable partage des tâches

Vous ne vous sentez pas harcelé et êtes convaincu que chacun donne ce qu'il peut

www.santementaleca.com

VOUS AIMEZ-VOUS : TRÈS PEU, BEAUCOUP, SUFFISEMMENT?

6. Vos relations avec les membres de votre famille sont :

assez agréables?

plutôt dictées par le devoir?

motivées par le pur plaisir de vous retrouver?

7. Vous devez prendre une importante décision.

Vous ruminez le pour et le contre, changez encore une fois d'idée. Vous avez peur de regretter votre choix

Vous fixez votre choix une fois pour toutes. Vous êtes prêt à en assumer les conséquences

Vous êtes convaincu d'avoir pris la bonne décision

8. Quelle est l'affirmation qui traduit le mieux votre pensée?

Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée

Dans le doute, abstiens-toi

À cœur vaillant rien d'impossible

9. On vous présente à un groupe d'inconnus.

Vous êtes timide et mal à l'aise en présence d'étrangers

Il faut un peu de temps pour briser la glace

Vous vous sentez immédiatement en confiance

10. Qu'est-ce qui vous fait honte?

Rien

Le comportement des autres

Vos propres erreurs

Votre résultat :

VOUS AIMEZ-VOUS : TRÈS PEU, BEAUCOUP, SUFFISEMMENT?

RÉSULTATS

Entre 30 et 40 points:

Manquer d'estime personnelle? Pas vous!

Entre 20 et 30 points:

Votre estime personnelle n'est pas sans faille.

Moins de 20 points:

Ce manque d'estime personnelle peut être à l'origine de certains problèmes.

Source: L'Actuel, Vol. 5, No 1, p. 9.