

Véronique J & Co

MESURER L ESTIME DE SOI

Je suis quelqu'un en général qui voit la vie de façon optimiste	7	5	3	1
Quand je prends du temps pour bien préparer les choses que j'entreprends, je réussis très bien	7	5	3	1
Je prends des initiatives sans que l'on m'y pousse	7	5	3	1
Je suis curieux et j'ai envie d'apprendre plein de choses dans plusieurs domaines	7	5	3	1
J'ai l'impression d'être bien équilibré au point de vue mental	7	5	3	1
Je ne me prends pas au sérieux	7	5	3	1
J'ai une forte écoute des autres	7	5	3	1
Je suis respecté par les autres sans pour cela m'imposer (agressivement)	7	5	3	1
J'ai tendance à dire les choses en face	7	5	3	1
J'aime discuter avec les gens même si je ne suis pas forcément en accord avec eux	7	5	3	1
Je ne ressens aucune réticence pour le changement	7	5	3	1
J'aime prendre des risques	7	5	3	1
J'ai des objectifs très clairs dans ma tête	7	5	3	1
J'apprécie de prendre des décisions et de les tenir	7	5	3	1
Je me sens en forme physiquement et la veille à ma santé	7	5	3	1
Je regarde les gens dans les yeux quand je leur parle	7	5	3	1
Je suis à l'aise pour appliquer ce que j'ai décidé	7	5	3	1

Véronique J & Co

MESURER L ESTIME DE SOI

J'accepte mes échecs et en tire parti	7	5	3	1
J'aime les gens au comportement positif et curieux	7	5	3	1
Je sais prendre du recul face à la critique et aux contestations	7	5	3	1
J'aime m'exprimer en public	7	5	3	1
Je crois que ce qui m arrive dépend en grande partie de moi	7	5	3	1
Je prends du plaisir pour m'habiller à mon goût	7	5	3	1
Je sais aller vers l'inconnu	7	5	3	1
Je me sens satisfait de ma vie actuelle	7	5	3	1
Je sais apprécier et accepter les compliments	7	5	3	1
<u>TOTAL</u>				

Véronique J & Co

MESURER L ESTIME DE SOI

REEMPLIR LE TABLEAU CI-DESSUS

BAREME DE NOTATION

TRES FORTEMENT	7
FORTEMENT	5
MODEREMENT	3
PEU	1

DE 25 A 50

TRES FAIBLE ESTIME DE SOI / TRES INSUFFISANT

DE 50 A100

ESTIME DE SOI MOYENNE

DE 101 A 150

FORTE ESTIME DE SOI

DE 151 A 175

ESTIME DE SOI EXCESSIVE

Remplir ce tableau tous les trois mois pendant 1 an.