

Estime de soi
ECHELLE D'AUTO-EVALUATION

	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement
Je suis satisfait(e) de mon apparence physique				
Je suis apprécié(e) par mes parents				
Je fais mon travail du mieux que je peux				
Je me connais bien et je sais comment m'occuper de moi				
Je mets en valeur ce que je fais				
Je me sens bien en famille				
Mes ami(e)s me trouvent beau (belle)				
J'ai un(e) ami(e) plus proche que les autres				
Je suis capable de refuser des demandes				
Je suis attirant(e) pour les gens qui m'entourent				
Je suis fier(e) de moi				
Je me fais confiance				
Je suis important(e) dans ma famille				
Je suis apprécié(e) de la majorité des gens que je côtoie				
Mes ami(e)s me trouvent habile physiquement (activités sportive, artistiques, manuelles)				
Je me permets d'être différent(e) des autres				
J'ai le nombre d'ami(e)s qui me convient				
Je sais que je peux trouver des solutions lorsque je me retrouve devant un problème				
Je crois en mes capacités personnelles				
Je suis habile dans les sports ou les activités physiques				
Je suis apprécié(e) de mes frères et sœurs				
Je suis capable de prendre des initiatives personnelles				
Je suis apprécié(e) de mes ami(e)s				
Je suis sûr(e) de moi lorsque j'entreprends quelque chose de nouveau				
Je possède plusieurs stratégies gagnantes pour réussir				
Je prends de bonnes décisions				

Estime de soi

ECHELLE D'AUTO-EVALUATION

MODE D'EMPLOI

Comment remplir la grille ?

Cette grille est conçue pour un remplissage individuel, au calme, à un moment où l'on a envie. Il n'y a pas de temps limite pour le faire.

Quelles sont les indications données par cette grille ?

Ce questionnaire nous renseigne sur l'image que nous avons de nous-même, ou que nous pensons que les autres ont de nous, dans différents domaines :

- Physique : il s'agit de l'apparence physique, mais aussi de nos aptitudes physiques, comme être bon en sport, avoir du courage, de l'endurance. Il peut s'agir également de qualités que nous développons dans des domaines qui requièrent de l'habileté, comme le dessin, la peinture, la maîtrise d'un instrument de musique.
- Affectif et social : il s'agit de l'image que nous avons des rapports que nous entretenons avec nos proches, notre famille, nos amis, et plus largement avec toutes les personnes que nous croisons.
- Global : il s'agit de la confiance que nous avons en général de nos ressources, de nos capacités à faire face aux défis de la vie.

Ce questionnaire nous donne une « photographie » de l'ensemble de ces caractéristiques, au moment où nous le remplissons. Il peut nous permettre de mieux nous connaître, de repérer nos points forts, sur lesquels nous pouvons nous appuyer. Il peut aussi nous aider à repérer nos points faibles, ceux sur lesquels nous pouvons progresser.

Cet état des lieux est valable au moment où il est fait. Il évolue tout au long de la vie, dans les différents domaines qui la compose.

Comment avoir une image globale du test ?

On attribue un nombre de points donnés aux réponses, puis on fait le total :

Toujours : 10 points

Souvent : 7 points

Parfois : 4 points

Rarement : 0 point

Ce total peut faire l'objet d'une évaluation générale :

- De 25 à 140 : Vous avez une estime de vous moyenne. Vous êtes probablement très exigeant(e) envers vous et vous vous jugez sévèrement. Il est possible d'apprendre à s'accepter et à améliorer la perception que l'on a de soi, dans les différents domaines de la vie. Repérez vos points forts, ils vous serviront de point d'appui pour développer les autres.
- De 140 à 200 : Vous avez une assez bonne estime de vous. Examinez les autres domaines où vous vous estimez le plus et ceux dans lesquels vous vous estimez le moins. S'estimer, c'est s'accepter comme on est.
- De 200 à 260 : Vous possédez une très bonne estime de vous. Vous vous connaissez bien et vous vous faites respecter et apprécier la plupart du temps. Une bonne estime de soi implique autant de respect pour soi que pour les autres.

Souvenez-vous que ce test est un instantané, il est évolutif,

Il sert juste à mieux se connaître et progresser !