



TEST AUTO-ÉVALUATION DE SON ESTIME

Attribuez-vous une note de 1 à 10 (sans vous juger et avec bienveillance !) à chacune des affirmations des diverses catégories, 10 étant très satisfaisant pour vous, puis calculez votre moyenne par la suite.

Date :

Capacité à communiquer -

Moyenne :

On recherche généralement ma compagnie /10

Je vais volontiers vers les autres /10

J'apaise facilement les situations conflictuelles /10

Je suis à l'écoute des autres /10

J'agis avec tact et diplomatie /10

Confiance en soi et affirmation -

Moyenne :

Je m'affirme facilement devant les autres /10

Je crois fermement à mes capacités et à ma réussite /10

Je suis mes intuitions /10

Je demande facilement de l'aide aux autres /10



Lorsque tout va mal pour moi, je suis persuadé(e) que tout va s'arranger /10

Attitude mentale positive -

Moyenne :

Je me considère responsable de ce qui arrive dans ma vie /10

Je considère que mes échecs sont des expériences qui m'aident à progresser /10

Je pense qu'il n'y a ni bien ni mal et que chacun agit au mieux de ce qu'il est /10

Je crois à l'abondance en toute chose, même si celle-ci est mal répartie /10

Je fais en sorte que, dans chaque échange, chacun y trouve son compte /10

Estime de soi -

Moyenne :

Je ne m'en veux pas si je provoque une forte émotion négative chez quelqu'un /10

Je veille à me faire plaisir régulièrement /10

Lorsque je n'ai pas le moral, je ne suis pas dépendant de quelqu'un ou quelque chose /10

Je m'accepte tel(le) que je suis présentement /10

Je reçois aussi facilement que je donne /10



Gestion des émotions -

Moyenne :

- Je maîtrise facilement mes émotions en toutes circonstances /10
- J'exprime calmement mes émotions sans les refouler /10
- Je suis capable de bien accueillir la colère des autres /10
- Je lâche prise facilement /10
- Si quelqu'un me fait du tort, je lui pardonne facilement /10

Capacité d'action -

Moyenne :

- Je prends mes décisions, facilement /10
- Quand je prends une décision, j'agis immédiatement /10
- Je pose des actes facilement /10
- Je vais jusqu'au bout de mes actions /10
- Je me fixe des objectifs régulièrement /10

Intégrité -

Moyenne :

- Je réalise les objectifs hebdomadaires que j'ai acceptés /10
- Je fais ce que j'ai programmé de faire /10
- J'utilise le planning de tâches et je le respecte /10
- Si je rencontre des obstacles, je cherche une solution /10
- Quand je dois faire un choix, je me demande quel est le prix à payer (en temps, énergie, argent, sacrifices) et je décide /10

Source : Institut des Neurosciences Appliquées