



GRILLE #1 SUR L'ESTIME

Questions	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord
1. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi				
2. Parfois, je pense que je ne vauds rien				
3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités				
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens				
5. Je sens qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fier(e)				
6. Parfois, je me sens réellement inutile				
7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens				
8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même				
9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e)				
10. J'ai une opinion positive de moi-même				



Les niveaux d'estime de soi

Comment calculer vos résultats et faites la somme de tous vos points.

1. Compter vos points selon les indications suivantes :

Pour les questions 1, 3, 4, 7, 10 :

- Si vous avez répondu « tout à fait d'accord », comptez 4 points.
- Si vous avez répondu « d'accord », comptez 3 points.
- Si vous avez répondu « pas d'accord », comptez 2 points.
- Si vous avez répondu « pas du tout d'accord », comptez 1 point.

Pour les questions 2, 5, 6, 8, 9 :

- Si vous avez répondu « tout à fait d'accord », comptez 1 point.
- Si vous avez répondu « d'accord », comptez 2 points.
- Si vous avez répondu « pas d'accord », comptez 3 points.
- Si vous avez répondu « pas du tout d'accord », comptez 4 points.

2. Comment interpréter vos résultats

Les notes que l'on peut obtenir à ce questionnaire se situent entre 10 (plus basse note d'estime de soi possible) et 40 (plus haute note d'estime de soi possible).



- Un score compris entre 10 et 16 tend à indiquer une estime de soi plutôt basse. Est-ce que cela correspond à votre impression personnelle ?
- Si votre score se situe entre 34 et 40, vous appartenez sans doute au groupe des personnes à haute estime de soi. Ce résultat va peut-être encore augmenter votre estime de soi ...
- Entre 17 et 33, vous êtes dans le groupe des sujets à estime de soi moyenne. Le questionnaire ne tranche pas, mais peut-être pouvez-vous le faire vous-même : à quel groupe avez-vous le sentiment subjectif d'appartenir ? Haute ou basse estime de soi ? Votre estime est-elle stable ou instable ?

L'estime est comme une plante, nous devons l'entretenir quotidiennement pour qu'elle reste en santé. Ne plus l'alimenter et nous la verrons flétrir.

L'estime de soi est composée de trois éléments : l'amour de soi inconditionnel, la confiance en soi et l'image de soi. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide pour vous aider à augmenter votre estime personnelle et cela changera assurément votre quotidien pour le mieux !

Source : Institut des Neurosciences Appliquées