



## LES CHANGEMENTS DE L'ESTIME DE SOI

Affirmations	Plutôt vrai	Plutôt faux
1-Je ne m'aime pas beaucoup		
2-J'ai du mal à prendre des décisions		
3-Je ne suis pas apprécié(e) et reconnu(e) par les autres comme je le voudrais		
4-Je ne sais pas vraiment ce que je vaud		
5-Je ne persévère pas si je rencontre des difficultés		
6-J'échoue dans ma vie sentimentale		
7-Même quand les choses vont plutôt bien, je me sens inquiet(e)		
8-J'évite les situations où je ne suis pas à l'aise		
9-Je suis trop dépendant(e) du regard que l'on porte sur moi		
10-Quand j'ai des difficultés, je m'en prends souvent à moi-même et il m'arrive même de me détester		
11-On m'a souvent fait le reproche de fuir dans l'action et de « trop en faire »		
12-Je me sens souvent jaloux(se), j'éprouve fréquemment du ressentiment envers certaines personnes		



13-Je ne fais pas les bons choix dans ma vie		
<b>Questions sur le rapport à soi-même</b>	Plutôt vrai	Plutôt faux
14-Je supporte mal l'échec ou la critique sur ce que je fais		
15-Je me laisse trop envahir par les autres		
16-Je me sens insatisfait(e)		
17-Je me mets souvent en échec		
18-Je suis souvent trop agressif (agressive) et critique envers les autres		
19-J'ai du mal à me trouver des qualités		
20-Je repousse souvent à plus tard les choses importantes que je devrais faire rapidement		
21-Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits		

## Les besoins de changements en estime de soi

Comment calculer vos résultats

Ce questionnaire vous permet d'obtenir quatre notes : Une note de « besoin global de changement » et trois notes de « domaines de changement ».



Besoin global de changement :

Chaque réponse « Plutôt vrai » vous donnant 1 point, faites le total de vos points. Moins vous aurez de vrais, mieux en sera votre estime.

Domaines de changement :

- Besoin de changement dans  **votre rapport à vous-même**  : faites le total des points aux questions 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- Besoin de changement dans  **votre rapport à l'action**  : faites le total des points aux questions 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- Besoin de changement dans  **votre rapport aux autres**  : faites le total des points aux questions 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Source : Institut des Neurosciences Appliquées



mélanie bédard  
c o a c h i n g