

Module 1 (débuté le)

Le module 1 m'a permis de comprendre ce qu'est l'estime de soi et les conséquences d'une mauvaise estime de soi. Pour savoir si j'ai besoin de réaliser ce programme de thérapie, je commence par évaluer mon niveau d'estime de soi avec un questionnaire validé scientifiquement :

C'est le questionnaire d'estime de soi (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

2. Parfois je pense que je ne vauds rien.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

6. Parfois, je me sens réellement inutile.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Analyse de mes réponses : j'additionne le total des chiffres qui correspondent à mes réponses (le chiffre entre 1 et 4 à côté de ma réponse pour chaque question). J'obtiens une note entre 10 et 40. Le score obtenu correspond à une estimation de la valeur de l'estime que je me porte :

..... / 40

Interprétation :

Si mon score est supérieur à 34, et si cette perception est stable dans le temps, j'ai une estime de soi haute et stable, ce qui est un facteur de protection psychologique. C'est une bonne nouvelle !

Si j'obtiens un score entre 31 et 34, mon estime pour moi est dans la moyenne.

En dessous de 31, réaliser cette thérapie me sera probablement très bénéfique (estime de soi faible entre 25 et 30).

Enfin, un score en dessous de 25 montre une estime de soi très abîmée. Réaliser la thérapie semble indispensable pour améliorer ma qualité de vie.

Mais je ne dois pas être déprimé pour cela !

Pour pouvoir réaliser cette thérapie, il doit me rester une certaine dose d'énergie et d'optimisme. Il me sera sans doute trop difficile de progresser dans cette thérapie si je suis déprimé.

Il y a un lien entre la dépression et l'estime de soi. La dépression amène à se dévaloriser, et réciproquement vivre avec une estime de soi altérée conduit à la dépression.

Je remplis le questionnaire suivant pour savoir si je suis déprimé :

Questionnaire de Dépression (de Beck) :

Consignes : pour chacune des 13 rubriques ci-dessous, Je coche la proposition (parmi les 4) qui se rapproche le plus de mon état actuel :

- 1. Tristesse :** - Je ne me sens pas triste (0 point)
- Je me sens cafardeux(se) ou triste (1 point)
- Je me sens tout le temps cafardeux(se) ou triste et je n'arrive pas à en sortir (2 points)
- Je suis si triste et si malheureux(se) que je ne peux pas le supporter (3 points)
- 2. Courage:** - Je ne suis pas particulièrement découragé(e) ni pessimiste au sujet de l'avenir
- J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
- Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
- Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
- 3. Échec :** - Je n'ai aucun sentiment d'échec dans ma vie
- J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
- Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
- J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)
- 4. Satisfaction :** - Je ne me sens pas particulièrement insatisfait(e)
- Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
- Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
- Je suis mécontent(e) de tout
- 5. Culpabilité :** - Je ne me sens pas coupable
- Je me sens mauvais(e) ou indigne une bonne partie du temps
- Je me sens coupable
- Je me juge très mauvais(e) et j'ai l'impression que je ne vauds rien

- 6. Déception :** - Je ne suis pas déçu(e) par moi-même
- Je suis déçu(e) par moi-même
- Je me dégoûte moi-même
- Je me hais
- 7. Souffrance** - Je ne pense pas à me faire du mal
- Je pense que la mort me libérerait
- J'ai des plans précis pour me suicider
- Si je le pouvais, je me tuerais
- 8. Intérêt :** - Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
- Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
- J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
- J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
- 9. Décision :** - Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
- J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
- J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
- Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
- 10. Esthétique :** - Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid(e) qu'avant
- J'ai peur de paraître vieux(vieille) ou disgracieux(se)
- J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux(se)
- J'ai l'impression d'être laid(e) et repoussant(e)
- 11. Travail :** - Je travaille aussi facilement qu'auparavant
- Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
- Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
- Je suis incapable de faire le moindre travail
- 12. Fatigue :** - Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude
- Je suis fatigué(e) plus facilement que d'habitude
- Faire quoi que ce soit me fatigue
- Je suis incapable de faire le moindre travail
- 13. Appétit :** - Mon appétit est toujours aussi bon
- Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
- Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
- Je n'ai plus du tout d'appétit

Pour les 13 rubriques, il y a donc 4 propositions. Je compte 0 point pour le premier item, 1 pour le second et ainsi de suite (comme noté en italique dans la première rubrique). J'additionne mes points obtenus à chacune des 13 rubriques pour calculer mon score.

Score : / 39

Interprétation : Si le score est supérieur à 15, je souffre peut-être d'un épisode dépressif. Dans ce cas, si ce n'est pas encore fait, un avis médical est indispensable. Il est conseillé de ne pas suivre ce programme avant que la dépression soit soignée. Par contre, lorsque je serai rétabli, ce programme pourra m'aider à éviter une rechute.

J'évalue également mon anxiété (avec le questionnaire d'anxiété de Beck) :

Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté (e) par :		pas trop dérangeant	déplaisant	très dérangeant
1. Sensations d'engourdissements ou de picotements	0	1	2	3
2. Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes	0	1	2	3
4. Incapacité à me détendre	0	1	2	3
5. Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6. Etourdissement ou vertiges, désorientation	0	1	2	3
7. Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8. Manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9. Terrifié (e)	0	1	2	3
10. Nervosité	0	1	2	3
11. Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12. Tremblements des mains	0	1	2	3
13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant (e)	0	1	2	3
14. Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15. Respiration difficile	0	1	2	3
16. Peur de mourir	0	1	2	3
17. Sensation de peur, "avoir la frousse"	0	1	2	3
18. Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20. Rougeur du visage	0	1	2	3
21. Transpiration (en dehors de la chaleur)	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie. Dans cette situation, il est recommandé de répondre à nouveau à ce questionnaire en fin de programme. Si mon score reste bien au-dessus de 26, il me sera bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.