

Module 2 (débuté le)

Ce module m'a permis de comprendre les différentes composantes de l'estime de soi. Je vais mesurer les composantes « Amour de soi » et « Image de soi » pour moi.

1 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'Amour de Soi ».

A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel :

1-Je prends soin de mon apparence physique (hygiène, coiffure, vêtements...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je prends soin de ma santé (me soigner, sommeil, alimentation...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je prends le temps de réaliser des activités pour mon bien et de me ressourcer (loisirs, activités culturelles, sport, esthétique...) ?

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je me dis que je mérite d'être aimé(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-Je me dis que je mérite d'être heureux(se):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6 Je sais me préserver en disant "stop" ou "non" quand on m'en demande trop :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Lors d'une rupture amicale ou affective, je me remets assez rapidement :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

9-Je sais apprécier les moments que je passe seul(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

10-Cela m'arrive de faire le premier pas dans les relations amicales ou affectives:

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Un score relevant un bon amour de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions révèle une altération de l'amour de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'amour de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....

.....

2 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'image de Soi ».

Consigne : A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel.

1-Je me connais bien (ce que j'aime, ce que je n'aime pas, mes valeurs et mes besoins) :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je trouve que je suis quelqu'un de bien et je m'accepte avec mes qualités et mes défauts :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je doute rarement de mes choix :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je réagis bien aux critiques et aux échecs.

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-J'ose facilement réaliser les projets que j'ai en tête :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6-Je persévère quand je suis confronté(e) à une difficulté :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais affronter les personnes ou les situations qui me font peur :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Je suis très sensible au regard que l'on porte sur moi :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

9-J'ai fortement tendance à me laisser influencer :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

10-J'ai très peur de me retrouver dans les situations où je dois me débrouiller seul(e) :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Attention, les points des réponses pour les questions 8-9-10 sont inversés !

Un score relevant une bonne image de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions de 1 à 7, et oui ou plutôt oui pour les questions de 8 à 10 révèle une altération de l'image de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'image de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....
.....