



## COMMENT CHANGER SON NIVEAU D'ESTIME DE SOI?

(dans quels domaines entreprendre des changements?)

Ce questionnaire évalue l'intérêt pour vous d'un effort de changement pour améliorer votre estime de soi, et vous indique dans quels domaines entreprendre ce changement

Mettez une croix dans la case qui se rapproche le plus de votre point de vue actuel

QUESTIONS SUR LE RAPPORT A SOI-MEME	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		
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 (ve) et critique envers les autres		
19. J'ai du mal à trouver mes qualités		
20. Je repousse souvent à plus tard des choses importantes que je devrais faire rapidement		
21. Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits		

### COMMENT CALCULER VOS RESULTATS?

**Calcul du besoin global de changement :** Totaliser les "plutôt vrai". Ils comptent pour un point chacun

De 0 à 7, votre besoin de changement global est limité. Vous pouvez vous contenter de faire fructifier votre capital d'estime de soi

De 8 à 15, votre besoin global de changement est moyen. Vous avez certainement quelques efforts personnels à accomplir.

De 16 à 21, il semble que vous ayez intérêt à entreprendre des efforts de changement.

**Calcul des besoins de changement dans différents domaines:**

Dans votre rapport à vous-même : Faites le total des "plutôt vrai" pour les questions 1/4/7/10/13/16/19

Dans votre rapport aux autres : Faites le total des "plutôt vrai" pour les questions 3/6/9/12/15/18/21

Dans votre rapport à l'action : Faites le total des "plutôt vrai" pour les questions 2/5/8/11/14/17/20

Votre note pour chacun des domaines peut aller de 0 à 7 points

Plus la note est importante, plus c'est dans ce domaine qu'il faudra sans doute fournir prioritairement vos efforts.



Nathalie Giudicelli - 321, chemin du foulon - 01600 St Didier de formans

[www.coachconfianceyon.fr](http://www.coachconfianceyon.fr)

06 63 79 40 39