



QUESTIONNAIRE D'ESTIME DE SOI ET DE CONFIANCE EN SOI

(Josiane de St Paul « Estime de Soi, confiance en soi » - InterEditions)

Donnez-vous une note de 1 (pas vrai du tout) à 10 (tout à fait vrai)

1. Je m'accepte tel(le) que je suis
2. Je mérite de me traiter comme un(e) ami(e), et c'est ce que je fais
3. J'ai le sentiment que ma vie a du sens
4. La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même
5. J'aime ce que je fais (mon activité professionnelle)
6. Mon activité professionnelle me permet de me réaliser
7. J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante
8. Ma vie familiale est gratifiante pour moi
9. Je m'accorde du temps pour moi seul(e)
10. J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage
11. Je vis en accord avec mes valeurs
12. J'ai l'impression de choisir ma vie
13. J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie
14. D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi
15. Je suis bienveillante avec moi-même, même quand je fais des erreurs
16. Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi, et pour les autres
17. En général j'ai l'impression d'être accepté(e) et appréciée par les autres
18. Je suis heureux(se) d'être accepté(e), aimé(e) et, même si je ne le suis pas, j'ai l'impression d'exister quand-même
19. Je considère que, d'une façon générale, je vis une vie épanouissante

