

Effectuer un « quadrilatère » de l'estime de soi

	N°	Vrai	Faux
<b>Je me mets facilement en colère</b>	1		
<b>Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent</b>	2		
<b>Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe</b>	3		
<b>Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement</b>	4		
<b>Je me sens bien dans ma peau</b>	5		
<b>J'ai l'impression que les autres doutent de moi</b>	6		
<b>Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains</b>	7		
<b>Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi</b>	8		
<b>Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)</b>	9		
<b>Je suis fidèle dans mes amitiés</b>	10		
<b>J'ai du mal à m'organiser dans mon travail</b>	11		
<b>Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique</b>	12		
<b>Je suis rarement intimidé(e)</b>	13		
<b>Je suis souvent anxieux(se)</b>	14		
<b>Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes</b>	15		
<b>Je ne travaille pas suffisamment</b>	16		
<b>En général, j'ai confiance en moi</b>	17		
<b>Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font</b>	18		
<b>Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc.</b>	19		
<b>En classe, je comprends assez vite</b>	20		
<b>J'aime être interrogé(e) en classe</b>	21		
<b>Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre</b>	22		
<b>En général, j'aime les activités collectives</b>	23		
<b>Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement</b>	24		
<b>J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement</b>	25		
<b>J'ai une bonne opinion de moi-même</b>	26		
<b>Je pense que les autres s'ennuient avec moi</b>	27		
<b>J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive</b>	28		
<b>Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir</b>	29		
<b>Je me dispute souvent avec les autres</b>	30		
<b>En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire</b>	31		
<b>Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement</b>	32		
<b>Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport</b>	33		
<b>Je retiens bien ce que j'apprends</b>	34		
<b>Je suis plutôt optimiste</b>	35		
<b>Je me sens mieux quand je suis seule</b>	36		
<b>J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé</b>	37		
<b>J'aime participer activement à un travail en petit groupe</b>	38		
<b>J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres</b>	39		
<b>J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe</b>	40		
<b>Je manque de méthode dans mon travail</b>	41		
<b>Je pense que j'ai un physique peu attirant</b>	42		
<b>Je pense avoir de l'influence sur les autres</b>	43		
<b>Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches</b>	44		
<b>Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe</b>	45		
<b>Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe</b>	46		
<b>Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement</b>	47		
<b>Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires</b>	48		

**Pour obtenir le quadrilatère de votre estime de soi :**

***Sur le plan émotionnel***

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix :

***Sur le plan social***

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix :

***Sur le plan physique***

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

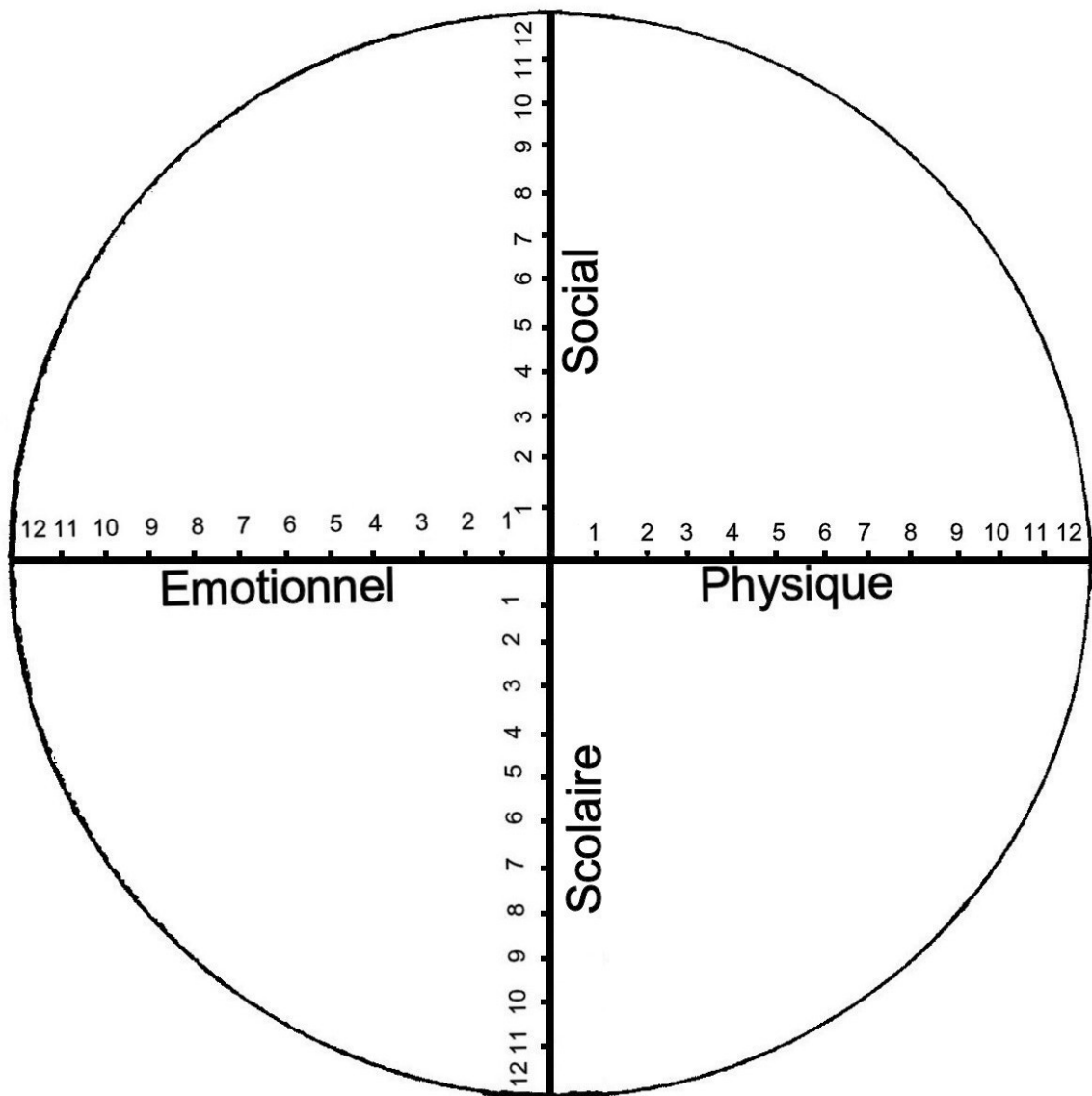
Nombre de croix :

***Sur le plan scolaire***

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix :



Sur le graphique ci-contre, vous pouvez maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que vous avez trouvé dans chacun des quatre domaines.

Joignez entre eux vos quatre points. Vous obtiendrez le quadrilatère de votre estime de soi. Cela vous a aidé à connaître la représentation que vous avez de vous-même, vos points forts et vos points faibles.