

Exercice

Chapitre IV : Concept de soi et communication : applicabilité des techniques de la P.N.L

Questionnaire sur l'estime de soi selon Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross (1995)

Nom et Prénom de l'étudiant(e) :

J'évalue ma propre estime de moi-même :

1-Estime de soi sur le plan physique :

	Toujours 10 pts	Souvent 7 pts	Parfois 4 pts	Rarement 0 pts
Je suis satisfait(e) de mon apparence physique				
Mes ami(e)s me trouve beau (belle)				
Je suis habile dans les sports ou les activités physiques				
Mes ami(e)s me trouvent habile physiquement				
Je suis fort(e) et je résiste à la maladie				

2-Estime de soi sur le plan familial :

Je me sens bien dans ma famille				
Je suis apprécié(e) de mes parents				
Je suis apprécié(e) de mes frères et sœurs				
Je suis important(e) dans ma famille				
Je suis essentiel(le) au bon fonctionnement de la famille				

3-Estime de soi sur le plan social :

J'ai le nombre d'ami(e)s que je désire				
J'ai un ami (une amie) plus intime				
Je suis apprécié(e) de mes ami(e)s				
Je suis attirant(e) pour les jeunes du sexe opposé				
Mon groupe d'amis ne peut pas se passer de moi				

4-Estime de soi sur le plan scolaire :

Je suis apprécié(é) de la majorité de mes enseignant(e)s				
Je participe régulièrement aux activités parascolaires				
Je participe à la vie de l'école de façon active				
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires				
Je possède plusieurs stratégies gagnantes pour réussir à l'école				

5-Estime de soi globale :

Je suis fier(ère) de moi la plupart du temps
Je suis sûr(e) de moi lorsque j'entreprends quelque chose de nouveau
Je crois en mes capacités personnelles
Je me fais confiance
Je prends de bonnes décisions la plupart du temps
Je valorise mes réalisations
Je suis capable de refuser des demandes
Je me permet d'être différent(e) des autres
Je sais que je peux trouver des solutions lorsque je me retrouve devant un problème
Je me connais bien et je cherche à répondre à mes besoins

Total des points :

--

Pondération :

- De 240 à 300 points: Tu possèdes une très bonne estime de toi. Tu te connais bien et tu te fais respecté(e) et apprécié(e) la plupart du temps. Bravo! Mais il faut maintenant se demander si tu te perçois de façon réaliste. Demande donc à tes parents et à tes ami(e)s de remplir à leur tour ce questionnaire en pensant à toi!
- De 170 à 240 points: Tu as une assez bonne estime de toi. Examine bien les domaines où tu t'estimes le plus et ceux dans lesquels tu t'estimes le moins. Il est toujours possible de renforcer et d'améliorer l'image que tu as de toi!
- De 30 à 170 points: Tu as une pauvre estime de toi. Tu es probablement très exigeant(e) envers toi et tu te juges sévèrement. Demande à tes parents et à tes amis de faire cet exercice en pensant à toi et compare leurs résultats aux tiens. Il est possible d'apprendre à s'accepter et à améliorer la perception qu'on a de soi. Il faut seulement se mettre au travail!