

Module de formation AWE n°5
« Gagner en confiance pour booster son projet entrepreneurial ! »
Annexe 2 : Comment vous percevez-vous ?

Source : SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD, Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi, 1989

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous. L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions : Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments; aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

| | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| 1. Êtes-vous facilement blessée par les critiques ? | | |
| 2. Êtes-vous très timide ou trop agressive ? | | |
| 3. Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ? | | |
| 4. Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ? | | |
| 5. Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ? | | |
| 6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ? | | |
| 7. Évitez-vous les nouvelles expériences ? | | |
| 8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ? | | |
| 9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ? | | |
| 10. Êtes-vous contente lorsque les autres échouent ? | | |
| TOTAL | | |

| | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| 11. Acceptez-vous les critiques constructives ? | | |
| 12. Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ? | | |
| 13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ? | | |
| 14. Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ? | | |
| 15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon) ? | | |
| 16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ? | | |
| 17. Recherchez-vous de nouveaux défis ? | | |
| 18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ? | | |
| 19. Savez-vous reconnaître vos mérites ? | | |
| 20. Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ? | | |
| TOTAL | | |

Interprétation des résultats :

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des questions 1 à 10, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « OUI » à la majorité des questions de 11 à 20, vous avez probablement une opinion positive de vous-même ;