

### ÉCHELLE DE MESURE DE L'ESTIME DE SOI

Pour avoir une idée de votre niveau d'estime de soi, placez une marque sur l'échelle de mesure à l'activité qui vous décrit le mieux. Par exemple, si vous vous identifiez à l'élément de droite, placez alors le x plus près de la droite et vice versa.

Tout au long de l'année, vous pouvez consulter cette échelle de mesure et l'utiliser comme outil pour constater comment votre estime de soi varie selon les différentes situations.

	5	4	3	2	1	
Je prends mes propres décisions?	-----					Je laisse les autres prendre des décisions pour moi?
Je trouve des solutions aux problèmes?	-----					Je laisse les problèmes me frustrer?
Je prends des risques?	-----					Je ne prends pas de risque?
Je contrôle moi-même mes humeurs et mes pensées?	-----					Je laisse la mauvaise humeur d'une autre personne me déprimer?
Je me sens excité lorsque je travaille fort?	-----					Je ressens que je n'ai rien accompli quand je travaille fort?
J'accepte la responsabilité?	-----					Je trouve des excuses, je suis porté à critiquer ou à blâmer les autres.
Je m'évalue en fonction de mes propres normes?	-----					Je m'évalue en fonction des normes d'autrui?
Je n'ai pas peur de dire ce que je pense, d'établir des limites, d'exprimer mes opinions honnêtement?	-----					Je ne partage pas mes opinions, mes pensées, mes désirs?
Je me tiens droit et regarde les gens dans les yeux?	-----					Je me tiens mal, les yeux baissés, sans regarder les gens dans les yeux?
Je m'adapte au caractère évolutif des circonstances?	-----					Je m'accroche à tout ce que j'ai fait et pensé auparavant, car c'est facile et confortable.
J'ai confiance en moi-même?	-----					Je suis timide, nerveux et maladroit?