

Faire le point sur son niveau de confiance en soi et les domaines où j'ai besoin d'apporter des changements :

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1/ Je ne m'aime pas beaucoup		
2/ J'ai du mal à prendre des décisions		
3/ Je ne me sens pas reconnue et appréciée par les autres		
4/ Je ne sais pas vraiment ce que je vauX		
5/ Face à une difficulté, je baisse rapidement les bras		
6/ Ma vie sentimentale n'est pas satisfaisante		
7/ Même quand les choses vont plutôt bien, je me sens inquiet(e)		
8/ Je fuis les situations où je ne me sens pas à l'aise		
9/ J'agis en fonction du regard des autres		
10/ Je me critique souvent et j'en arrive à me détester		
11/ On me fait et/ou je e fait le reproche de trop en faire		
12/ Je me sens souvent jaloux(se) envers les autres		
13/ Je me reproche de ne pas faire les bons choix		
14/ Je supporte mal les critiques sur ce que je fais		
15/ Je sais difficilement dire non		
16/ Je me sens insatisfait(e)		
17/ Je n'accepte pas l'échec		
18/ Je suis souvent critique et agressif(ve) envers les autres		
19/ J'ai du mal à me trouver des qualités		
20/ Je repousse souvent à plus tard des choses importantes		
21/ Parfois, j'ai l'impression que c'est moi qui provoque des conflits		

Besoin global de changement : nombre de « plutôt vrai » :

/21

Domaines de changement :

Dans le rapport à vous-même : 1-4-7-10-13-16-19

nombre de « plutôt vrai » :

/7

Dans le rapport à l'action : 2-5-8-11-14-17-20

nombre de « plutôt vrai » :

/7

Dans le rapport aux autres : 3-6-9-12-15-18-21

nombre de « plutôt vrai » :

/7

Plus le chiffre est élevé, plus le besoin de changement est important pour acquérir une bonne estime de soi