



## Vous êtes unique .....

L'estime de soi est importante pour être bien dans sa peau. Cela signifie qu'on reconnaît qu'on a une valeur, qu'on est important et unique. Si on s'accepte avec ses qualités et ses limites, on a plus confiance en soi, on s'affirme mieux et on se sent plus autonome. Il est important d'avoir une image positive de soi pour augmenter son estime de soi.

### REGARD POSITIF SUR SOI : Répondre au questionnaire

1. Inscrivez trois qualités qui vous décrivent.

|    |  |
|----|--|
| 1- |  |
| 2- |  |
| 3- |  |

2. Quelle caractéristique unique contribue le plus à votre estime de vous et à votre confiance ?

|   |
|---|
| - |
|---|

3- Nommez un moment où vous vous êtes sentis fier de vous-même

|   |
|---|
| - |
|---|

4 Laquelle de vos attitudes ou qualités, votre meilleur ami qualifierait-il de particulièrement bonne ?

|   |
|---|
| - |
|---|

5. Quel est le message le plus important que vous ont transmis vos parents ?

|   |
|---|
| - |
|---|

6 Comment aimeriez-vous surtout qu'on se souvienne de vous à l'avenir

|   |
|---|
| - |
|---|

### Guide de travail personnel que vous choisirez d'entreprendre (auto-évaluation)

#### a- Le droit d'exister

Est-ce que je m'autorise à avoir **toutes...** ?

- Mes émotions       Oui       Non  
 Mes Valeurs       Oui       Non  
 Mes besoins       Oui       Non

#### b- L'affirmation

Est-ce que j'ose affirmer **chacune** de ces réalités (question a) devant les personnes dont l'opinion **m'importe ou pourrait m'importer** ?

- Oui       Non  
 Oui       Non  
 Oui       Non

#### C-Fidélité à moi-même (Légende 0 = jamais 5 = quand il n'y a pas de conséquences 10 = Toujours

Est-ce que, **dans ma façon d'agir**, je respecte vraiment les choses qui sont très importantes à mes yeux ?

- mes valeurs       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
 mes besoins       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
 mes émotions       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

#### D - Attitude devant la vie (Légende 0 = jamais 5 = quand il n'y a pas de conséquences 10 = Toujours

Dans quelle mesure mes actes manifestent **habituellement** les attitudes suivantes ?

- Persévérance devant les difficultés       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
 Capacité d'accepter mes erreurs       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
 Attrait pour l'inconnu       1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Comme dans toutes les auto-évaluations, la valeur de l'usage qu'on en fait dépend directement de la qualité des réponses. Il n'est pas rentable, pour l'estime de soi comme pour l'utilité de l'évaluation, de se dorer la pilule.