

# Évaluation de l'estime de soi

Ce questionnaire a pour but de mesurer votre perception de vous-même. Il ne s'agit pas d'un test; il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Répondez à chaque item avec le plus d'attention et de précision possible, en plaçant après chacun d'eux l'un des nombres suivants :

- 1 Rarement ou jamais
- 2 Peu souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Assez souvent
- 5 La plupart du temps ou toujours

- 1. J'ai l'impression que les gens ne m'aimeraient pas s'ils me connaissaient vraiment bien. —
- 2. J'ai l'impression que les autres s'organisent beaucoup mieux que moi. —
- 3. J'ai l'impression d'avoir une belle personnalité. —
- 4. Quand je suis avec d'autres gens, je sens qu'ils sont heureux d'être avec moi. —
- 5. J'ai l'impression que les gens aiment vraiment parler avec moi. —
- 6. J'ai l'impression d'être une personne très compétente. —
- 7. Je pense faire une bonne impression sur les autres. —
- 8. Je sens que j'ai besoin d'une plus grande confiance en moi. —
- 9. Je suis très nerveux(se) quand je suis avec des étrangers. —
- 10. Je pense être une personne ennuyeuse. —
- 11. Je me trouve laid(e). —
- 12. J'ai l'impression que les autres ont plus de plaisir que moi. —
- 13. J'ai l'impression d'ennuyer les gens. —
- 14. Je pense que mes ami(e)s me trouvent intéressant(e). —
- 15. Je pense avoir un bon sens de l'humour. —
- 16. Je me sens très gêné(e) quand je suis avec des étrangers. —

- 17. J'ai l'impression que si je ressemblais plus aux autres, je réussis mieux. —
- 18. J'ai l'impression que les gens ont du plaisir lorsqu'ils sont avec moi. —
- 19. Je me sens à part lorsque je sors. —
- 20. J'ai l'impression de me faire marcher sur les pieds plus souvent que les autres. —
- 21. Je pense être une personne plutôt sympathique. —
- 22. Je sens que les gens m'aiment vraiment beaucoup. —
- 23. J'ai l'impression d'être une personne agréable. —
- 24. J'ai peur d'avoir l'air ridicule aux yeux des autres. —
- 25. Mes amis ont une très haute opinion de moi. —

## RÉSULTATS :

**Additionnez vos pointages pour les questions 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 18, 21, 22, 23 et 25.**

**Plus le résultat est près de 48, meilleure est votre estime de vous-même.**

**Plus le résultat est loin de 48, plus votre estime de vous-même est à améliorer.**

Réalisé dans le cadre de la  
Semaine de la santé mentale 97  
sous le thème  
**POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE,**  
cet outil est conçu pour être utilisé individuellement

**ACSM - Chaudière-Appalaches inc.**  
5935, St-Georges, bureau 310  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
Tél. : (418) 835-5920  
Télé. : (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)  
Site : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Qu'est-ce que  
l'estime de soi ?

Pourquoi l'estime de soi  
est-elle si importante ?

# L'ESTIME DE SOI

Comment améliorer  
l'estime de soi ?



**L'ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES**

## *Qu'est-ce que l'estime de soi ?*

C'est l'opinion que vous avez de vous-même.

C'est la façon dont vous vous voyez et vous vous jugez.

Ce que vous ressentez peut être difficile à exprimer ou à expliquer. Vous êtes une personne unique. Aucun être au monde ne vous ressemble et vous devez en être fier !

### *S'estimer c'est :*

- être celui ou celle que l'on veut être
- être en harmonie avec les autres
- s'ouvrir au monde.

## *Pourquoi l'estime de soi est-elle si importante ?*

Parce qu'elle influence toute votre vie :

- vos pensées, vos actions et vos sentiments;
- vos réussites ou vos échecs face aux objectifs que vous vous êtes fixés.

L'estime de soi vous aide à vous sentir :

- efficace - productif
- compétent - sympathique

Le manque d'estime de soi vous fait croire que vous êtes :

- inefficace - inutile
- incompetent - rejeté par les autres

Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez :

#### RELEVER DES DÉFIS

Quand on a de l'estime pour soi-même, on n'a pas peur d'élargir ses compétences. On est prêt à risquer de nouvelles choses. Qui ne tente rien, n'a rien.

#### ENRICHIR VOTRE VIE

Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Si l'on est bien dans sa peau, on est davantage porté à faire de nouvelles connaissances. En étant plus ouvert aux autres, on crée des liens plus étroits avec les gens.

## *Comment améliorer l'estime de soi ?*

**AYEZ CONFIANCE EN VOUS !**

Soyez attentif à vos pensées et à vos sentiments. Faites ce que vous croyez être bien, ce qui vous rend heureux.

**RESPECTEZ -VOUS !**

N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre. Soyez fier de ce que vous êtes. Explorez et sachez apprécier vos talents particuliers.

**RETROUVEZ-VOUS !**

Prenez le temps « de vous retrouver ». Choisissez des activités que vous pouvez faire seul : artisanat, lecture, ou sport individuel. Apprenez à apprécier votre compagnie.

**AIMEZ-VOUS !**

Apprenez à aimer la personne unique que vous êtes. Acceptez vos erreurs et tirez-en des leçons. Ne dramatisez pas. Acceptez vos réussites et vos échecs - comme le font ceux qui vous aiment.