

VOUS AIMEZ-VOUS TRÈS PEU, BEAUCOUP, SUFFISAMMENT?

Source: *L'Actuel*, Vol. 5, No 1.

Jeu-questionnaire

La peur de ne pas être aimé et le manque d'estime personnelle sont à la source de plusieurs problèmes psychologiques. Et pour contrecarrer cette tendance que nous avons à nous déprécier, encore faut-il prendre conscience de ce réflexe. Ce test préparé par la Corporation professionnelle des psychologues du Québec vous propose de vérifier votre niveau d'estime personnelle.

1. **On vous propose de participer à une nouvelle activité.**
 - a) Vous êtes pris de panique et refusez sur-le-champ.
 - b) Vous acceptez, mais pas sans un brin de nervosité.
 - c) La nouveauté vous stimule et vous acceptez avec joie.
2. **Un génie vous apparaît et propose de vous accorder un vœu. Quel sera-t-il?**
 - a) Corriger un défaut physique.
 - b) Gagner à la loterie.
 - c) Avoir le physique et la personnalité d'une personne que vous admirez.
3. **Lorsque les gens vous décrivent, ils vous trouvent...**
 - a) généreux.
 - b) intéressant et plein de vie.
 - c) gentil mais effacé.
4. **Si vous tracez le bilan de votre vie, vous en concluez que...**
 - a) vous n'avez pas été choyé par le destin.
 - b) vous faites ce que vous pouvez avec ce qui vous a été donné.
 - c) votre vie vaut bien celle des autres.
5. **Un membre de votre famille est souffrant et vous devez tous l'aider à traverser sa convalescence.**
 - a) C'est vous qui serez le plus souvent sollicité, ou du moins en avez-vous l'impression.
 - b) Vous tiendrez le décompte des heures accordées par chacun, question de vous assurer de l'équitable partage des tâches.
 - c) Vous ne vous sentez pas harcelé et êtes convaincu que chacun donne ce qu'il peut.
6. **Vos relations avec les membres de votre famille sont-elles:**
 - a) assez agréables?
 - b) plutôt dictées par le devoir?
 - c) motivées par le pur plaisir de vous retrouver ?
7. **Vous devez prendre une importante décision.**
 - a) Vous ruminez le pour et le contre, changez encore une fois d'idée. Vous avez peur de regretter votre choix.
 - b) Vous fixez votre choix une fois pour toutes. Vous êtes prêt à en assumer les conséquences.
 - c) Vous êtes convaincu d'avoir pris la bonne décision.
8. **Quelle est l'affirmation qui traduit le mieux votre pensée?**
 - a) Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée.
 - b) Dans le doute, abstiens-toi.
 - c) À cœur vaillant rien d'impossible.

9. On vous présente à un groupe d'inconnus.

- a) Vous êtes timide et mal à l'aise en présence d'étrangers.
- b) Il faut un peu de temps pour briser la glace.
- c) Vous vous sentez immédiatement en confiance.

10. Qu'est-ce qui vous fait honte?

- a) Rien.
- b) Le comportement des autres.
- c) Vos propres erreurs.

RÉSULTATS

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| 1. | a) 0 | b) 2 | c) 4 |
| 2. | a) 2 | b) 4 | c) 0 |
| 3. | a) 0 | b) 4 | c) 2 |
| 4. | a) 0 | b) 2 | c) 4 |
| 5. | a) 0 | b) 2 | c) 4 |
| 6. | a) 2 | b) 0 | c) 4 |
| 7. | a) 0 | b) 2 | c) 4 |
| 8. | a) 2 | b) 0 | c) 4 |
| 9. | a) 0 | b) 2 | c) 4 |
| 10. | a) 4 | b) 2 | c) 0 |

Entre 30 et 40 points:

Manquer d'estime personnelle? Pas vous!

Entre 20 et 30 points:

Votre estime personnelle n'est pas sans faille.

Moins de 20 points:

Ce manque d'estime personnelle peut être à l'origine de certains problèmes.