

ACTIVITE SUR L'ESTIME DE SOI

Nous allons construire ensemble ton quadrilatère de « l'estime de soi ». Tes réponses resteront dans ce livret et ne seront pas partagées avec le reste de la classe.

ETAPE 1 : Questionnaire

QUESTIONS	N°	VRAI	FAUX
Je me mets facilement en colère	1		
Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent	2		
Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe	3		
Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement	4		
Je me sens bien dans ma peau	5		
J'ai l'impression que les autres doutent de moi	6		
Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains	7		
Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi	8		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	9		
Je suis fidèle dans mes amitiés	10		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	11		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	12		
Je suis rarement intimidé(e)	13		
Je suis souvent anxieux(se)	14		
Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes	15		
Je ne travaille pas suffisamment	16		
En général, j'ai confiance en moi	17		
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	18		
Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc...	19		
En classe, je comprends assez vite	20		
J'aime être interrogé(e) en classe	21		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	22		
En général, j'aime les activités collectives	23		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	24		

QUESTIONS	N°	VRAI	FAUX
<i>J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement</i>	25		
<i>J'ai une bonne opinion de moi-même</i>	26		
<i>Je pense que les autres s'ennuient avec moi</i>	27		
<i>J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive</i>	28		
<i>Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir</i>	29		
<i>Je me dispute souvent avec les autres</i>	30		
<i>En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire</i>	31		
<i>Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement</i>	32		
<i>Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport</i>	33		
<i>Je retiens bien ce que j'apprends</i>	34		
<i>Je suis plutôt optimiste</i>	35		
<i>Je me sens mieux quand je suis seule</i>	36		
<i>J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé</i>	37		
<i>J'aime participer activement à un travail en petit groupe</i>	38		
<i>J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres</i>	39		
<i>J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe</i>	40		
<i>Je manque de méthode dans mon travail</i>	41		
<i>Je pense que j'ai un physique peu attirant</i>	42		
<i>Je pense avoir de l'influence sur les autres</i>	43		
<i>Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches</i>	44		
<i>Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe</i>	45		
<i>Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe</i>	46		
<i>Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement</i>	47		
<i>Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires</i>	48		

ETAPE 2 - Construire le quadrilatère de ton estime de soi

- **Sur le plan émotionnel** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Plan émotionnel - Nombre de croix

- **Sur le plan social** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Plan social - Nombre de croix

- **Sur le plan physique** - Marquez une croix si votre réponse est :

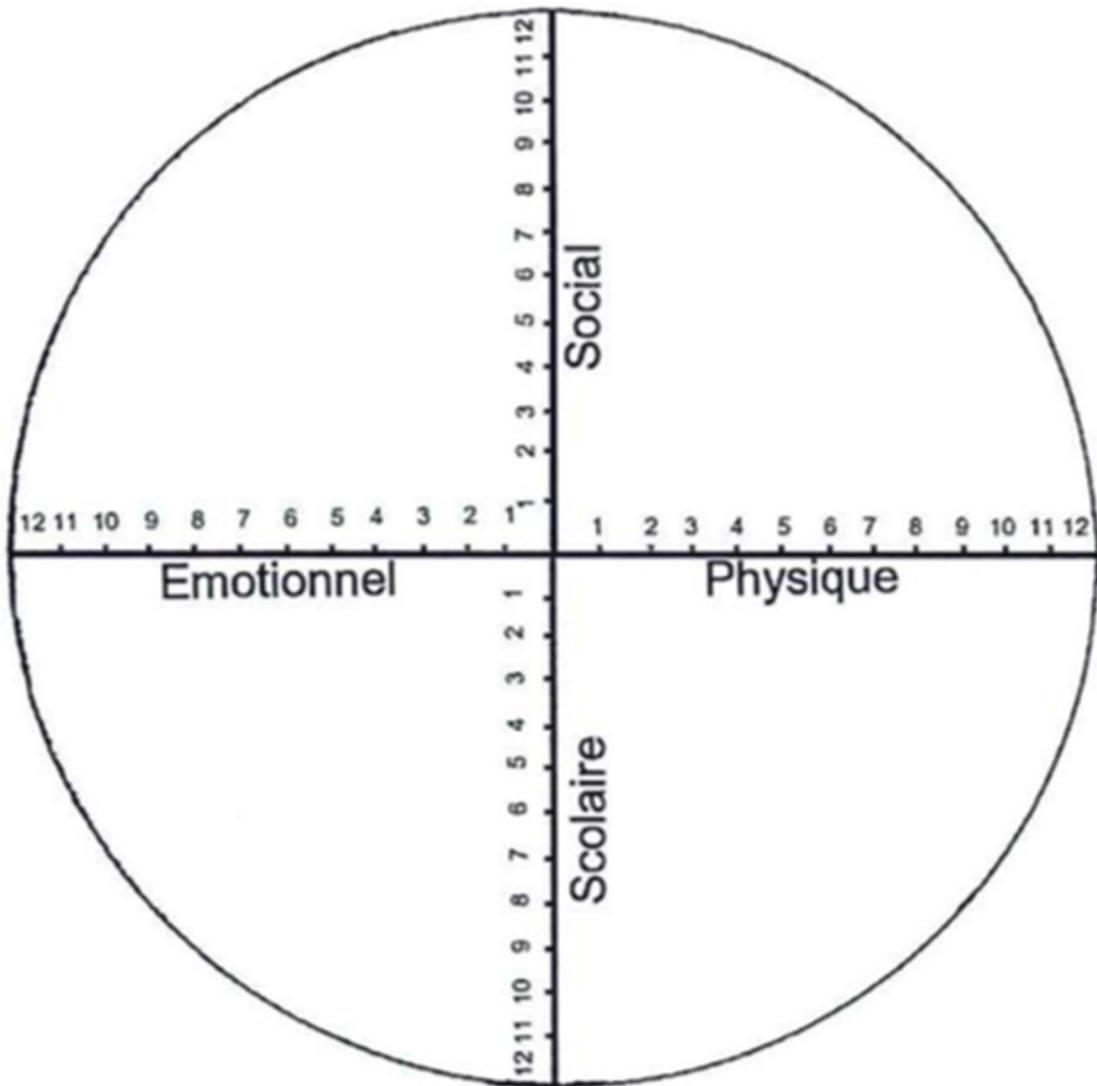
Questions n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

Plan physique - Nombre de croix

- **Sur le plan scolaire** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Plan scolaire - Nombre de croix



Sur le graphique ci-contre, tu peux maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que tu as trouvé dans chacun des quatre domaines.

Joins entre eux les 4 points et tu obtiendras ton quadrilatère de l'estime de soi.

Cela t'aidera à connaître la représentation que tu as de toi-même, tes points forts et tes faibles.

