



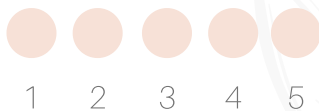
Auto-évaluation de ma perception de moi-même

~ Rappel à moi-même : Je suis parfaitement imparfaite. ~

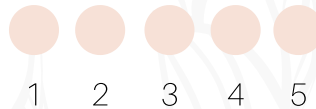
DATE:

Évalue chacune des affirmations suivantes sur une échelle de 1 à 5 (1= pas du tout et 5 = totalement)

1. J'AIME ME REGARDER DANS UN MIROIR ET JE ME TROUVE IMPARFAITE MAIS JOLIE.



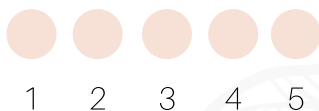
4. JE PRENDS UN MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE MOI À CHAQUE JOUR.



7. JE SAIS DIRE NON LORSQU'ON M'EN DEMANDE TROP.



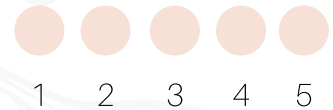
2. LORSQUE JE FAIS UNE ERREUR, JE PRENDS LE TEMPS DE RELATIVISER, DE ME DIRE QUE CE N'EST PAS GRAVE ET QUE JE FERAI MIEUX LA PROCHAINE FOIS.



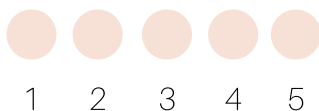
5. JE ME COMPARE RAREMENT AVEC LES AUTRES.



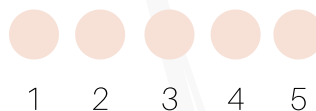
8. JE M'EMPÊCHE RAREMENT DE FAIRE DES CHOSES DE PEUR D'ÉCHOUER, QU'ON ME DISE NON OU QU'ON ME JUGE.



3. JE CONNAIS MES TALENTS ET JE FAIS TOUT POUR LES METTRE EN APPLICATION LE PLUS SOUVENT POSSIBLE.



6. JE SUIS CAPABLE D'ACCEPTER LES CRITIQUES POUR EN TIRER UN ENSEIGNEMENT ET J'Y VOIS LÀ UNE OCCASION DE M'AMÉLIORER;



Mon score :

/40