



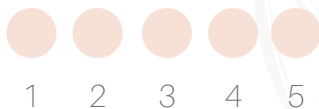
# Auto-évaluation de ma perception de moi-même

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

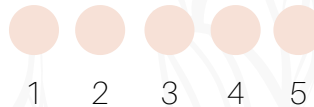
DATE:

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

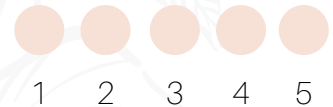
**1. J'AIME ME REGARDER DANS UN MIROIR ET JE ME TROUVE IMPARFAITE MAIS JOLIE.**



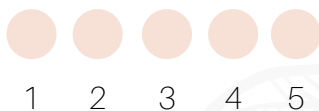
**4. JE PRENDS UN MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE MOI À CHAQUE JOUR.**



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



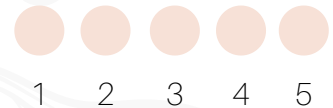
**2. LORSQUE JE FAIS UNE ERREUR, JE PRENDS LE TEMPS DE RELATIVISER, DE ME DIRE QUE CE N'EST PAS GRAVE ET QUE JE FERAI MIEUX LA PROCHAINE FOIS.**



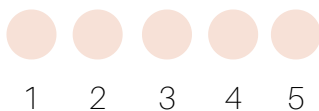
**5. JE ME COMPARE RAREMENT AVEC LES AUTRES.**



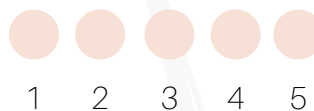
**8. JE M'EMPÊCHE RAREMENT DE FAIRE DES CHOSES DE PEUR D'ÉCHOUER, QU'ON ME DISE NON OU QU'ON ME JUGE.**



**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