



Ce questionnaire a été conçu comme un outil de réflexion personnelle (Il ne s'agit pas d'un test diagnostique.).

Il vise à t'aider à mieux comprendre certains de tes fonctionnements internes, notamment en lien avec l'estime de toi, la relation à toi-même et aux autres.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

L'objectif n'est pas de te juger, mais de t'offrir un miroir, à un instant T de ta vie.

Prends le temps de répondre en pensant à ce que tu ressens le plus souvent, pas à ce que tu aimerais ressentir ou à ce que tu penses "devoir" ressentir.

Pour chaque question, note le chiffre correspondant à ta réponse (de 0 jamais à 4 très souvent), puis additionne l'ensemble des points pour obtenir ton score total.

	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
Je me parle avec bienveillance lorsque je fais une erreur.	<input type="radio"/>				
Je me sens légitime dans ce que je ressens.	<input type="radio"/>				
J'ai le sentiment d'avoir de la valeur indépendamment du regard des autres.	<input type="radio"/>				
Je reconnais mes qualités et mes forces.	<input type="radio"/>				
Je me respecte, même lorsque c'est inconfortable pour les autres.	<input type="radio"/>				
J'ose exprimer mon opinion, même lorsqu'elle est différente de celle des autres.	<input type="radio"/>				



JAMAIS RAREMENT PARFOIS SOUVENT TRÈS SOUVENT

Je prends des décisions en tenant compte de ce qui est juste pour moi.

Je me fais confiance dans mes choix, même si je doute parfois.

Je me sens capable de faire face aux difficultés de la vie.

J'ose être moi-même sans chercher constamment à m'adapter aux attentes extérieures.

J'arrive à identifier mes besoins dans les situations importantes.

Je me sens capable de poser des limites sans culpabiliser excessivement.

Je respecte mes besoins, même quand cela implique de dire non.

Mes choix de vie sont globalement alignés avec mes valeurs.

Je prends le temps d'écouter ce que mon corps et mes émotions me signalent.



Score bas : 0 à 25 points

Ce que ça peut vouloir dire :

Ton estime de toi semble aujourd’hui fragile ou instable. Tu as peut-être appris à t’adapter, à faire face, à tenir... souvent au prix de toi-même, de tes besoins ou de tes limites.

Pistes de développement possibles :

- renforcer la sécurité intérieure
- apprendre à reconnaître et respecter tes besoins
- développer une relation plus douce et soutenante avec toi-même

Score intermédiaire : 26 à 45 points

Ce que ça peut vouloir dire :

Ton estime de toi repose sur certaines bases, mais elle peut encore vaciller selon les situations, les relations ou les périodes de vie. Tu sais parfois t’affirmer, mais ce n’est pas toujours confortable ou stable.

Pistes de développement possibles :

- consolider ton estime de toi indépendamment du regard des autres
- renforcer la cohérence entre ce que tu ressens, ce que tu penses et ce que tu fais
- ancrer davantage la confiance en toi dans le quotidien

Score élevé : 46 à 60 points

Ce que ça peut vouloir dire :

Ton estime de toi semble relativement stable et ancrée. Tu arrives globalement à te respecter, à te faire confiance et à t’accueillir avec bienveillance, même dans les moments plus difficiles.

Pistes de développement possibles :

- approfondir la connexion à toi-même
- renforcer l’ancrage émotionnel et corporel
- continuer à nourrir une relation consciente et alignée avec toi-même

Si, après avoir rempli ce questionnaire, tu ressens l’envie de travailler ton estime de toi, de te reconnecter à qui tu es vraiment et de développer une sécurité intérieure plus stable, j’ai créé le **programme Reconnexion à soi**. Ce programme accompagne les femmes dans le développement d’une estime de soi plus ancrée, plus douce et plus sécurisée.

Tu peux retrouver **toutes les informations sur mon site internet** ou me contacter directement si tu en ressens le besoin.