



QUEL EST TON NIVEAU *d'estime de toi-même ?*

Coche les cases qui te correspondent :

- | | |
|---|---|
| ☐ PERFECTIONNISME | ☐ SUPPOSITIONS NÉGATIVES SUR SOI-MÊME |
| ☐ SUSCEPTIBILITÉ | ☐ DÉNIGREMENT DE SOI, AUTODESTRUCTION, DÉPRESSION |
| ☐ MANQUE D'AFFIRMATION DE SOI (AGRESSIF OU INHIBÉ) | ☐ JUGEMENT AUTOMATIQUE ET SÉVÈRE DE SOI ET DES AUTRES |
| ☐ PEUR DU CONFLIT ET DU REJET | ☐ REMISE EN QUESTION EXCESSIVE OU IMPOSSIBLE |
| ☐ PEUR DU REGARD ET DU JUGEMENT DES AUTRES | ☐ MAL VIVRE LES ÉCHECS ET LES LAISSER NOUS PARALYSER |
| ☐ INCESSANT BESOIN DE RECONNAISSANCE | ☐ NÉGATIVITÉ GÉNÉRALE / DIFFICULTÉ À VOIR LE POSITIF. |
| ☐ CULPABILITÉ NÉVROTIQUE | ☐ COMPLEXES (PHYSIQUE OU TRAIT DE PERSONNALITÉ) |
| ☐ SENTIMENT DE HONTE EXCESSIVE | ☐ DIFFICULTÉ À BIEN VIVRE SON HYPERSENSIBILITÉ |
| ☐ ANXIÉTÉ CHRONIQUE | ☐ RÉACTIONS EXAGÉRÉES : DIFFICULTÉ À GÉRER SES ÉMOTIONS |
| ☐ INDÉCISION CHRONIQUE | ☐ COMPARAISONS AUX AUTRES POUR SE RASSURER OU SE DÉVALORISER |
| ☐ RUMINATIONS | |
| ☐ DIFFICULTÉ À PRENDRE SES RESPONSABILITÉS | |
| ☐ FAIRE DES SUPPOSITIONS SUR LES INTENTIONS DES AUTRES | |

Plus tu as coché de cases et plus tu as grand besoin de nourrir ton estime de toi-même pour l'élever et la stabiliser.

Clique ici pour en savoir plus sur ce qu'est l'estime de soi et comment la nourrir

*Sensiblement,
Lauren Ducret*

