Prénom : …..... Date : ….....

Questionnaire pour construire son quadrilatère de l'estime de soi

	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 joli	**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 les adultes de l'école sont satisfaits de moi	**8**		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	**9**		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	**10**		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	**11**		
Je suis rarement intimidé(e)	**12**		
Je suis souvent anxieux(se)	**13**		
Je ne travaille pas suffisamment	**14**		
En général, j'ai confiance en moi	**15**		
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	**16**		
En classe, je comprends assez vite	**17**		
J'aime être interrogé(e) en classe	**18**		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	**19**		
En général, j'aime les activités collectives	**20**		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	**21**		
J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement	**22**		
Je pense que les autres s'ennuient avec moi	**23**		
J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive	**24**		

Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	**25**		
Je me dispute souvent avec les autres	**26**		
En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire	**27**		
Je retiens bien ce que j'apprends	**28**		
Je pense que la vie est agréable	**29**		
Je me sens mieux quand je suis seul(e)	**30**		
J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres	**31**		
J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe	**32**		
Je pense que j'ai un physique peu attirant	**33**		
Je pense avoir de l'influence sur les autres	**34**		
Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches	**35**		
Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe	**36**		
Dans un groupe, il m'arrive de me sentir seul	**37**		
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires	**38**		

Pour obtenir le quadrilatère de votre estime de soi :

EMOTIONS : marque une croix si ta réponse est :

Question n°	**1**	**5**	**9**	**12**	**13**	**15**	**25**	**29**	**31**	**35**
Réponse	**faux**	**vrai**	**faux**	**vrai**	**faux**	**vrai**	**vrai**	**vrai**	**faux**	**faux**
Croix										

Nombre de croix : .....

SOCIAL : marque une croix si ta réponse est :

Question n°	**2**	**6**	**16**	**20**	**23**	**26**	**30**	**32**	**34**	**37**
Réponse	**vrai**	**faux**	**vrai**	**vrai**	**faux**	**faux**	**faux**	**vrai**	**vrai**	**faux**
Croix										

Nombre de croix : .....

PHYSIQUE : marque une croix si ta réponse est :

Question n°	**4**	**7**	**11**	**19**	**22**	**24**	**33**	**36**
Réponse	**vrai**	**faux**	**vrai**	**faux**	**vrai**	**vrai**	**faux**	**vrai**
Croix								

Nombre de croix : …….

SCOLAIRE : marque une croix si ta réponse est :

Question n°	**3**	**8**	**10**	**14**	**17**	**18**	**21**	**27**	**28**	**38**
Réponse	**faux**	**vrai**	**faux**	**faux**	**vrai**	**vrai**	**faux**	**faux**	**vrai**	**vrai**
Croix										

Nombre de croix : …….

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.

Relie tes quatre points.

Tu as le quadrilatère de ton estime de soi. Cela va t'aider à connaître tes points forts et tes points faibles.

