

CONNAISSANCE de Soi

Apprendre à se connaître n'est pas toujours tout simple... Voici quelques exercices te permettant de réfléchir sur toi-même afin de découvrir des aspects de ta personne que tu connais peut-être moins.

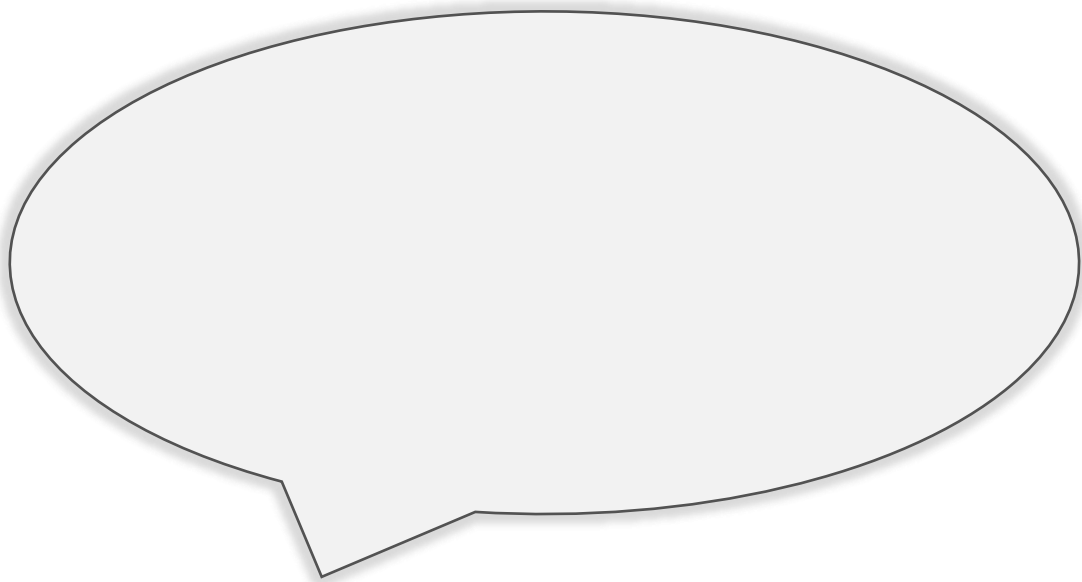
1. Quels sont tes points forts ou tes qualités ?

Tu as de la peine à les discerner et à les trouver ? Que ce soit dans ta vie personnelle, ta vie d'étudiant(e), tes loisirs, il y a des situations où tu apprends vite, où tu es à l'aise, où les choses te paraissent faciles. Nomme-en 5.



2. Les points forts de ta vie

La bulle ci-dessous résume ta vie. Note les événements positifs et importants que tu as vécus. Ne mentionne pas de drame ni d'échec, seulement des expériences positives. Note tes réussites qui t'ont mis dans une belle énergie et dont tu as été fier(ère). Note de manière brève ; La date et quelques mots.



Maintenant, réfléchis s'il y a des points communs entre toutes ces réussites. Si oui, lesquels ?



A. Quel niveau d'estime as-tu de toi-même ?

Lis les questions et entoure le mot qui te correspond le plus.

1. Je m'accepte en tant que personne.

Jamais parfois souvent toujours

2. J'ai confiance en moi.

Jamais parfois souvent toujours

3. Je sais m'affirmer.

Jamais parfois souvent toujours

4. Je suis aimé(e) par la plupart des gens.

Jamais parfois souvent toujours

5. Je mérite d'être heureux(se).

Jamais parfois souvent toujours

6. J'estime que mon opinion est aussi importante que celle des autres.

Jamais parfois souvent toujours

7. « C'est humain de commettre une erreur », tu dis cela lorsqu'il t'arrive de te tromper ?

Jamais parfois souvent toujours

8. Est-il facile pour toi d'écouter une critique justifiée qui t'es faite ?

Jamais parfois souvent toujours

9. Je m'exprime facilement dans un groupe.

Jamais parfois souvent toujours

10. Es-tu capable de dire à un de tes camarades ou amis que tu n'acceptes pas son comportement à ton égard ?

Jamais parfois souvent toujours

11. Lorsqu'une relation devient insupportable, es-tu capable de la cesser ou de l'arrêter ?

Jamais parfois souvent toujours

12. As-tu la capacité de dire non lorsque c'est nécessaire ?

Jamais parfois souvent toujours

Maintenant, on va additionner les points.

➤ Chaque fois que tu as coché « toujours », cela fait 3 points. (par exemple, 36 points en tout).

➤ Chaque fois que tu as coché « souvent », cela fait 2 points.

➤ Chaque fois que tu as coché « parfois », cela fait 1 point.

➤ Chaque fois que tu as coché « jamais », tu n'as pas de point.

Résultats :

De 0 à 15 points : Il y a des obstacles à dépasser. Tu vas gagner de nouveaux points en travaillant ton estime de soi. Ta vie en sera facilitée !

De 16 à 25 points : Tu es sur la bonne route. Il te reste à développer certains points importants.

De 26 à 36 points : Tu as déjà une estime de toi-même « respectable » ! En trouvant sur quels aspects progresser, tu trouveras un plaisir toujours plus grand à vivre au milieu des autres.

B. Quelle est votre perception de vous-même ?

1. Les critiques des autres te blessent-elles ?

oui

non

2. Crains-tu les nouvelles expériences ?

oui

non

3. Parles-tu aux autres de tes réussites personnelles ?

oui

non

4. Tentés-tu de rendre les autres responsables de tes erreurs ?

oui

non

5. As-tu tendance à être trop timide ou agressif(ve) ?

oui

non

6. Cherches-tu à cacher ce que tu ressens ?

oui

non

7. As-tu honte de ton apparence physique ?

oui

non

8. Cela te rassure-t-il que les autres échouent ?

oui

non

9. Es-tu à l'aise dans les relations amicales avec les autres ?

oui

non

10. Trouves-tu des excuses pour ne pas changer ?

oui

non



Si tu as répondu oui à la plupart des questions de 1 à 10, tu peux alors décider d'améliorer ta perception de toi-même.

L'estime de soi ; s'aimer, une priorité !

« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis unique ! Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement. Je peux choisir le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même et les autres. Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant. Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui ».

Virginia Satir

