



Estime de soi

Questionnaire de connaissance de soi

1. Quelles sont mes dix grandes forces/qualités?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Quelles sont mes dix grands défauts/limites?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Quelles sont mes dix valeurs fondamentales?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

4. Qu'est-ce que j'aime en moi? Nomme dix choses.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

5. Qu'est-ce que j'aime moins en moi? Nomme dix choses.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

6. Quels comportements est-ce que je voudrais améliorer?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Estime de soi

Questionnaire de connaissance de soi

7. *Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi? Nomme 10 choses.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

8. *Ai-je du ressentiment envers moi-même pour des moments du passé? Quels sont-ils?*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

9. *Est-ce qu'il y a des actes du passé pour lesquels j'ai du ressentiment que je pourrais réparer? Comment?*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10. *Quelles forces est-ce que je désirerais acquérir ou développer?*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____