



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION

Nr.

Date: _____

Genre:

Date de naissance :

Nationalité:

Adresse:

Instructions: Lire les instructions suivantes et indiquer dans la grille ci-dessous le niveau qui vous caractérise.

1. Jamais
 2. Presque jamais
 3. Un peu
 4. Parfois
 5. La plupart du temps
 6. Tout le temps
-

Nr	Questions	Resulats					
		1	2	3	4	5	6
1	Je ne suis pas confiant avec mes décisions.						
2	Je ne désespère pas dans les situations difficiles.						
3	J'ai une attitude positive envers moi même.						
4	Je pense avoir beaucoup de bonnes qualités.						
5	Parler en public ne me pose pas de problèmes.						
6	En general je suis satisfait avec moi même.						
7	Je souhaiterais avoir plus d'estime pour moi même.						
8	En général je suis satisfait avec mon corps.						
9	Je suis une personne attrayante.						
10	Lorsque j'ai un problème je sais ce dont j'ai besoin pour le résoudre.						
11	Je trouve de nouvelles solutions pour les problèmes difficiles à résoudre.						
12	Il est facile pour moi de démarrer des conversations avec les autres.						

13	Je prends des initiatives et je vais jusqu'au bout de ce que j'entreprends.						
14	Je suis capable d'aller de l'avant dans mes actions en dépit des obstacles.						
15	Je connais mes objectifs et leurs valeurs.						
16	Je reconnais facilement les problèmes dans mon environnement.						
17	Je connais mes forces et mes faiblesses.						
18	Je suis une personne concrète et j'apprécie voir des résultats concrets.						
19	Je peux transformer une idée absurde en quelque chose qui a du sens.						
20	Je suis habitué à m'aventurer à faire des choses que je n'ai jamais faites.						
21	Je peux ressentir l'humeur d'une autre personne grâce à sa communication non verbale.						
22	Chaque jour je prends le temps de réfléchir.						
23	Je suis toujours capable d'identifier le type d'émotion que je ressens.						
24	Je partage facilement avec les autres ce que je ressens.						
25	J'éprouve des difficultés à attirer l'attention des autres.						
26	Il est facile pour moi d'exprimer mes idées.						
27	Je partage facilement mon point de vue.						

28	Je peux trouver de la beauté là où les autres n'en voient pas.						
29	Si il y a une tension dans mon corps j'en suis conscient.						
30	Je prends en considération les signes de mon corps pour comprendre ce que je ressens.						
31	Je peux ressentir ma respiration à travers mon corps lorsque je respire profondément.						
32	Je suis à l'écoute des réactions de mon corps en fonction de mes émotions ressenties.						
33	Lorsque je stresse je le ressens corporellement.						
34	Je me sens séparé de mon corps.						
35	Lorsque je suis tendu je prête attention à la partie de mon corps où la tension est concentrée.						