

## **ESTIME DE SOI : EXERCICE DE SELF-COACHING**

# **EST-CE QUE VOUS VOUS AIMEZ ?**

Adapté de C. André  
©Olivier Kramarz, Life Coach Addictologue

*Attention : Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation. Évitez soigneusement le travers consistant à utiliser cet outil en fonction de votre idéal et non en fonction de ce qu'est réellement votre action, besoin, réflexion ou senti profond, spontanément, à l'instant présent. Enfin, dites-vous qu'il n'y a pas de bon score ou de mauvais score, l'important et l'utile, ce sont les questions que vous vous posez et les actions que vous enclenchez pour utiliser cet outil.*

*Important : Cet outil a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut-être utilisée en complément d'un entretien. Il ne s'agit pas d'un service psychologique, mais d'information et d'éducation sur les phénomènes psychologiques. Aucune décision clinique ne peut-être prise sur la base de cet outil ou sur aucun autre instrument unique.*

Voici quinze questions, qui vous permettront de réfléchir à ce qui caractérise vos besoins et vos attitudes en matière d'Estime de soi. Pour chacune, choisissez une seule réponse, celle qui vous semble s'approcher le plus de votre comportement habituel, il n'y a bien sûr ni bonnes ni « mauvaises » réponses. Aussi, ne passez pas trop de temps sur chaque question, fiez-vous à votre première intuition, et n'oubliez pas : plus vous aurez été sincère, plus les résultats seront fiables et intéressants pour vous aider à réfléchir sur vous.

### 1) Les situations de compétition:

- a) Je n'aime pas du tout, cela m'inquiète.
- b) Cela m'ennuie, je ne vois pas l'intérêt de chercher à être meilleur(e) que les autres.
- c) Cela m'excite et me stresse en même temps.
- d) Cela m'amuse, c'est une façon de rencontrer les autres.

### 2) Vos complexes:

- b) J'en avais, j'en ai moins.
- a) Ils ont du pouvoir sur moi, je les subis.
- d) J'ai des défauts, mais pas de complexes : je m'assume imparfait(e).
- c) Je combats et je compense.

### 3) Demander l'avis des autres sur vous:

- c) En général, c'est décevant, on nous dit rarement la vérité.
- d) C'est intéressant, mais au final, c'est mon avis à moi qui compte.
- a) Ça me fait toujours un peu peur.
- b) C'est important et utile.

### 4) Une épitaphe sur votre tombe:

- d) « Juste essayé d'être moi. »
- c) « Admiré, puis oublié. »
- b) « Ci-gît un être humain. »
- a) « Je n'ai jamais fait souffrir autrui. »

5) Ce qui fait le plus de bien à l'Estime de soi:

- d) Etre apprécié(e) par les autres.
- b) Echouer (pour la leçon).
- c) Réussir (pour les gratifications).
- a) Etre félicité(e).

6) Vous comparer avec mieux que vous:

- a) Cela me déprime un peu.
- c) Je repère vite les défauts des autres. Personne n'est parfait.
- d) J'aime bien m'inspirer de ce que les autres font de bien.
- b) J'aime bien admirer.

7) On vous propose un poste en or, à votre avis trop bien pour vous. Votre premier réflexe :

- c) Enfin ! On a reconnu ma valeur.
- a) Non ! Je vais refuser, je n'y arriverai jamais.
- d) Pourquoi pas ? Si on me le propose, c'est que je le mérite.
- b) Bof, ça va me compliquer la vie.

8) Vous allez faire un discours devant quatre cents personnes. Vous êtes:

- b) Absent(e), détaché(e) : « Ce n'est qu'un exposé.»
- a) Terrifié(e) : « Quelle horreur si je craque.»
- d) Confiant(e) : « J'espère que mon topo va leur plaire.»
- c) Tendue(e) mais prêt(e) : « Ça va marcher, ça va marcher, ça va marcher... »

9) En croisant des SDF, vous vous dites parfois:

- a) « Si un jour c'était moi ? »
- d) « Comment faire pour qu'il y ait moins de misère ici-bas ? »
- c) « Je vais leur parler pour leur montrer que je les vois comme des humains. »
- b) « Je dois apprendre à moins dépendre des richesses matérielles. »

10) Vous sentez que l'on vous aime moins. Votre premier réflexe:

- a) Me replier sur moi, me faire oublier.
- d) Me faire consoler par ceux qui m'aiment.
- b) Comprendre et réfléchir « Pourquoi ce coup de froid ? »
- c) Demander des comptes, et m'écarter ensuite de ceux qui m'aiment moins.

11) Vous apprenez que quelqu'un que vous admirez beaucoup vous admire également et a dit du bien de vous. Vous vous sentez:

- c) Soulagé(e) : vous doutez toujours que l'on vous aime.
- a) Un peu inquiet(e) : la peur de décevoir ensuite.
- b) Agréablement surpris(e) : cela vous étonne à chaque fois que l'on pense à vous.
- d) Réjoui(e) : c'est tellement bon de se sentir apprécié(e).

12) Spontanément, votre position par rapport aux autres:

- b) Je ne me pose jamais la question comme ça : être mieux ou moins bien, aucun intérêt.
- d) En général, j'ai des relations d'égal(e) à égal avec les autres. Je n'aime ni dominer, ni être dominé(e).
- c) Je repère vite dans quels domaines je suis mieux que les autres. Pas pour les mépriser, mais ça me tranquillise.
- a) J'ai tendance à me sous-positionner et à me sentir inférieur(e).

13) Vous souciez-vous de l'effet que vous faites?

- a) Oui, par peur de ne pas plaire.
- b) Non, pas du tout. Peut-être pas assez, même.
- c) Oui, par politesse, et pour être agréable aux autres.
- d) Pas trop, mais parce que je sais que je peux plaire!

14) Vous rencontrez quelqu'un pour la première fois:

- b) Patience, le temps servira de révélateur.
- d) Confiance, a priori, je suppose les autres bienveillants.
- a) Prudence, je ne veux pas prendre le risque de déplaire.
- c) Méfiance, à qui ai-je affaire?

15) Vous pensez à vous:

- c) Tout le temps! Si je ne le fais pas, qui le fera pour moi?
- a) Souvent et négativement. Je ne suis pas fan de moi...
- d) Souvent et positivement. Je m'aime bien, finalement...
- b) Peu, finalement. Il y a tant d'autres choses plus intéressantes.