

1. Je me sens généralement anxieux dans de nouvelles situations sociales où je ne sais peut-être pas ce qu'on attend de moi.
2. Je trouve difficile d'entendre des critiques sur moi.
3. J'ai peur d'avoir l'air d'un imbécile.
4. J'ai tendance à amplifier mes erreurs et à minimiser mes succès.
5. Je suis très critique envers moi-même et les autres.
6. J'ai des périodes pendant lesquelles je me sens dévasté et/ou déprimé.
7. Je suis anxieux et craintif la plupart du temps.
8. Quand quelqu'un me maltraite, je me dis que je dû faire quelque chose pour le mériter.
9. J'ai des difficultés à savoir à qui faire confiance et quand le faire.
10. Je me sens souvent comme si je ne sais pas la bonne chose à faire ou à dire.
11. Je suis très préoccupé par l'apparence.
12. Je me sens facilement embarrassé.
13. Je pense que les autres sont très concentrés sur ce que je dis et ce que je fais et en sont très critiques.
14. J'ai peur de faire une erreur que les autres pourraient voir.
15. Je me sens souvent déprimé à cause de ce que j'ai dit et fait ou des choses que je n'ai pas dites ou faites.
16. J'ai évité de faire des changements dans ma vie parce que j'avais peur de faire une erreur ou d'échouer.
17. Je suis souvent sur la défensive et je riposte lorsque j'ai l'impression d'être critiqué.
18. Je n'ai pas accompli ce dont je suis capable à cause de la peur et de l'évitement.

19. J'ai tendance à laisser la peur et l'anxiété contrôler beaucoup de mes décisions.
20. J'ai tendance à penser négativement la plupart du temps.
21. J'ai trouvé difficile de performer de manière adéquate ou sans gêne lors des rapports sexuels.
22. Je suis l'une de ces personnes : La personne qui révèle trop d'informations personnelles sur moi-même ou la personne qui révèle rarement des informations personnelles.
23. Je me sens souvent si angoissé que je ne sais pas quoi dire.
24. Je procrastine souvent.
25. J'essaie d'éviter les conflits et la confrontation.
26. On m'a dit que j'étais trop sensible.
27. Je me sentais inférieur ou inadéquat dans mon enfance.
28. J'ai tendance à penser que j'ai des normes plus élevées que les autres.
29. J'ai souvent l'impression de ne pas savoir ce que l'on attend de moi.
30. Je me compare souvent aux autres.
31. J'ai souvent des pensées négatives sur moi-même et sur les autres.
32. J'ai souvent le sentiment que les autres me maltraitent ou profitent de moi.
33. La nuit, je passe fréquemment en revue ma journée, analysant ce que j'ai dit et fait ou ce que les autres m'ont dit et m'ont fait ce jour-là.
34. Je prends souvent des décisions sur la base de ce qui plairait aux autres plutôt que sur ce que je veux ou sans même considérer ce que je veux.
35. Je pense souvent que les autres ne me respectent pas.
36. Je m'abstiens souvent de partager mes opinions, mes idées et mes sentiments en groupe.

37. Je mens parfois quand j'ai le sentiment que la vérité entraînerait des critiques ou un rejet.
38. J'ai peur de dire ou de faire quelque chose qui me rendra stupide ou incompetent.
39. Je ne me fixe pas d'objectifs pour l'avenir.
40. Je suis facilement découragé.
41. Je ne suis pas très conscient de mes sentiments.
42. J'ai grandi dans une maison dysfonctionnelle.
43. Je pense que la vie est plus difficile pour moi que pour la plupart des autres personnes.
44. J'évite souvent les situations où je pense que je serai mal à l'aise.
45. J'ai tendance à être perfectionniste, ayant besoin d'avoir l'air parfait et de faire les choses à la perfection.
46. Je me sens trop gêné de manger seul à l'extérieur ou pour assister à des films et à d'autres activités par moi-même.
47. Je me trouve souvent en colère ou blessé par le comportement et les paroles des autres.
48. Parfois, je suis tellement anxieux ou bouleversé que je ressens la plupart de ces éléments : le cœur qui s'emballe ou qui bat la chamade, transpiration, larmoiement, rougir, difficulté à avaler ou boule dans la gorge, tremblement, étourdissements, nausées ou diarrhée à faible concentration, palpitations.
49. J'ai très peur des critiques, de la désapprobation ou du rejet.
50. Je me fie à l'opinion des autres pour prendre des décisions.

Si vous avez coché les affirmations :

1 à 5 : Vous avez une assez bonne estime de soi

6 à 10 : Vous avez une légère estime de soi

11 à 18 : Vous avez une assez faible estime de soi

19 à 50 : Vous avez une très faible estime de soi

« Il est important de comprendre que votre score à ce questionnaire ne signifie en aucun cas que vous n'êtes pas une personne de qualité. Il s'agit plutôt de mesurer comment vous vous percevez.

Si vous avez une vision saine de vous-même, votre score sera faible. Si votre vision de vous-même est malsaine, votre score sera élevé.

Sachez qu'il sera difficile d'élever des enfants avec une bonne estime de soi si vous avez vous-même une faible opinion de vous-même. Sans vous en rendre compte, vous leur transmettez les attitudes, les peurs et les pensées qui accompagnent une mauvaise estime de soi.»