



Questionnaire pour évaluer son Affirmation de Soi

Ce questionnaire vise à vous donner une idée de votre niveau d'affirmation de soi et des domaines où vous pourriez souhaiter vous améliorer. Pour des résultats plus précis et des conseils personnalisés, envisagez de consulter un professionnel.

Répondez aux questions suivantes en utilisant cette échelle :

- 1 : Jamais
- 2 : Rarement
- 3 : Parfois
- 4 : Souvent
- 5 : Toujours

1. Exprimez-vous vos opinions même si elles diffèrent de celles des autres ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

2. Êtes-vous capable de dire "non" lorsque vous ne voulez pas faire quelque chose, sans vous sentir coupable ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

3. Communiquez-vous clairement vos besoins et désirs aux autres ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

4. Vous sentez-vous à l'aise pour demander de l'aide ou des informations quand vous en avez besoin ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois

- (4) Souvent
- (5) Toujours

5. Pouvez-vous accepter les critiques constructives sans vous sentir attaqué ou dévalorisé ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

6. Prenez-vous l'initiative de résoudre les conflits ou les malentendus de manière ouverte et honnête ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

7. Respectez-vous les opinions et les besoins des autres, même s'ils diffèrent des vôtres ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

8. Pouvez-vous exprimer vos sentiments, même s'ils sont négatifs, de manière constructive ?

- (1) Jamais
- (2) Rarement
- (3) Parfois
- (4) Souvent
- (5) Toujours

Interprétation des Résultats

- **Score Total** : Additionnez les scores de chaque question. Le score maximum est de 40 et le minimum est de 8.

32-40 : Très affirmé

- Vous êtes généralement capable d'exprimer vos pensées, sentiments et besoins de manière claire et respectueuse.

24-31 : Plutôt affirmé

- Vous avez de bonnes compétences en affirmation de soi mais il y a encore quelques domaines à améliorer.

16-23 : Moyennement affirmé

- Vous rencontrez parfois des difficultés à vous affirmer. Il pourrait être bénéfique de travailler sur des techniques d'affirmation de soi.

8-15 : Faible affirmation de soi

- Vous avez souvent du mal à vous affirmer. Il serait utile de vous informer davantage sur les techniques d'affirmation de soi et de les pratiquer régulièrement.