



ESTIMOMÈTRE



T'arrive-t-il de vivre ces situations ?

(coche les cases appropriées)

- Je me déprécie souvent
- Je me sens incompetent
- Je crains les nouveaux défis
- Je minimise mes réussites
- Je prends rarement des initiatives
- Je me sens rejeté par les autres
- Je me décourage facilement devant les difficultés
- Je trouve difficile d'exprimer mes idées, mes émotions
- Je crains d'émettre mes opinions et de partager mes idées
- J'ai peur de faire des erreurs, je ne me sens pas à la hauteur
- Je n'aime pas l'école
- J'ai de la difficulté à apprendre
- Je manque de persévérance: j'abandonne facilement
- J'ai peu d'amis et j'ai tendance à m'isoler
- Je me sens souvent triste et déprimé
- Je me laisse fréquemment influencer par les autres
- J'ai de la difficulté à accepter mes faiblesses
- Je vis fréquemment des conflits
- Je suis victime d'intimidation ou de harcèlement
- Il m'arrive d'avoir des comportements agressifs