

Comment je me perçois

1. Complétez l'Indicateur de la perception de soi proposé aux pages suivantes.
2. Reportez ensuite le total de chaque section dans la partie ci-dessous.
3. Interprétez votre résultat global en additionnant les six totaux que vous avez inscrits dans le tableau :
« En considérant les résultats globaux, il ressort que j'ai de moi une perception-
_____ .»
4. Identifiez, s'il y a lieu, trois actions que vous prendrez pour améliorer la perception que vous avez de vous-même.
 - a.
 - b.
 - c.

Prenez en considération que cet indicateur n'est pas un absolu, mais simplement un indicateur pour accroître votre niveau de conscience quant à la perception que vous avez de vous-même sur des aspects qui constituent des points d'ancrage de l'identité.

	Vraiment négative 0 à 5	Plutôt négative 6 à 12	Plutôt positive 13 à 18	Vraiment positive 19 à 25
Mon apparence				
Mes compétences				
Mes valeurs				
Mes préférences				
Mes buts				
Mes aspirations				
Résultat global:	0-37	38 à 75	76 à 112	113 à 150

INDICATEUR DE LA PERCEPTION DE SOI (IPS)

	Mon apparence	Jamais 1	Rarement 2	Parfois 3	Souvent 4	Toujours 5
1	Je me vois comme une personne plutôt belle sur le plan physique					
2	J'ai une apparence soignée					
3	Je suis une personne propre					
4	Je prends soin de mon corps (alimentation, activités, sommeil)					
5	Je suis souriant(e)					
	Total					
	Mes compétences					
6	Je suis compétent(e) dans ce que je fais					
7	Je relève les défis qui se présentent à moi					
8	Je prends des décisions dans les champs qui sont de ma compétence					
9	Je suis autonome et indépendant (e) dans ce que je fais					
10	Je développe constamment mes compétences					
	Total					
	Mes valeurs					
11	Je suis une personne respectueuse					
12	Je suis intègre et honnête					
13	Je suis compatissant(e) envers les autres					
14	Je suis en paix avec tous les membres de ma famille					
15	J'ai un(e) amoureux(se) ou un(e) meilleur(e) ami(e)					
	Total					

	Mes préférences	Jamais 1	Rarement 2	Parfois 3	Souvent 4	Toujours 5
16	J'exprime mes opinions facilement					
17	J'exprime mes goûts avec assurance					
18	Je satisfais mes besoins					
19	J'aime ce que je fais comme travail					
20	Je vis dans un environnement que j'aime					
	Total					
	Mes buts					
21	Je sais ce que je veux vraiment dans la vie					
22	Je prends les moyens pour être heureux (se)					
23	J'organise ma vie pour faire ce que j'aime et ce qui m'intéresse					
24	Je m'assume sur le plan matériel et financier					
25	Je travaille sur moi pour maintenir l'équilibre dans ma vie					
	Total					
	Mes aspirations					
26	Je fais ce qu'il faut pour être une personne heureuse					
27	Je recherche l'indépendance financière					
28	Je travaille pour laisser un legs (intellectuel, matériel ou spirituel)					
29	Je veux exercer du leadership dans mon environnement					
30	Je voudrais réaliser quelque chose d'exceptionnel					
	Total					