



L'estimomètre

Evalue ton niveau d'estime de soi

Aurélie

F R A N S E N

Hello !

Bienvenue dans ce petit guide de l'estime de soi !

Je m'appelle Aurélie, je suis coach en estime de soi et je suis ravie de t'accompagner à évaluer le niveau de ton estime de soi et te donner quelques pistes d'actions pour renforcer cette belle estime qui sommeille en toi.

"L'estime de soi est la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines de notre vie."

De manière générale, nous vivons à la hauteur de la valeur que l'on s'accorde. C'est pourquoi, lorsque l'on manque d'estime de soi, nous nous limitons à être / à faire ce qui nous rendrait pourtant plus heureux.ses.

L'estime de soi est vitale à notre équilibre psychologique :



L'estime de soi est souvent mis à rude épreuve au quotidien. Maintenir une estime de soi stable et saine, au travail, en famille, en couple, avec ses amis, peut s'avérer parfois complexe ! Entre la comparaison, les pensées négatives et le stress, il en va d'un exercice de tous les jours pour maintenir un niveau d'estime de soi équilibré.

Commencer par prendre conscience d'où est-ce que tu te situes est la première étape. Alors déjà BRAVO pour cette belle intention que tu poses aujourd'hui pour toi, car en renforçant l'estime que tu as de toi, tu amélioreras ton quotidien et aussi tes relations.

"L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres."

*Bonne découverte,
Aurélie*

PS : Sois indulgent.e. avec toi-même pendant le quiz : ni trop critique, ni trop tolérant.e ;)





Le Quiz

Evalue ton niveau d'estime de soi

Aurélie
FRANSEN

LE QUIZ

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Lorsque tu es en société, tu es plutôt du genre :

- ▲ Curieux.se, tu t'intéresses beaucoup aux autres
- Tu aimes beaucoup parler
- Tu écoutes et observes. Tu restes un peu à l'écart.
- ★ Tu ne fais pas beaucoup d'efforts... Ça ne t'intéresse pas vraiment.

Il t'arrive de te dire "Je suis bon.ne à rien !?"

- ▲ Très rarement...
- Non, jamais !
- Oui... Souvent !
- ★ C'est une évidence.

À l'école, quand tu ne réussissais pas un exercice, tu te disais :

- ▲ "Bon, je ferai mieux la prochaine fois..."
- "Le prof s'arrange toujours pour me faire échouer !"
- "Je suis vraiment nul(e)..."
- ★ "Je le savais !"

Crains-tu d'être rejeté.e ?

- ▲ Non, même si ce n'est pas agréable...
- Je n'aime pas du tout l'idée !
- Très souvent !
- ★ Je m'en fou.

Tu ne parviens pas à faire quelque chose aussi bien que quelqu'un d'autre :

- ▲ Tu reconnais qu'il te manque certaines compétences et remarques le talent de l'autre.
- Il doit y avoir un piège quelque part !
- L'autre est supérieur à toi...
- ★ Ça ne t'étonne pas !

En te regardant dans le miroir, tu te dis :

- ▲ Je me trouve au top même avec mes p'tits défauts
- Si seulement je pouvais avoir une baguette magique pour avoir une image parfaite !
- J'évite le miroir !
- ★ A quoi bon... !



LE QUIZ

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Il t'arrive de ne pas raconter la vérité pour enjoliver ta situation :

- ▲ Non.
- Honnêtement... Oui... Assez souvent !
- Non pas vraiment. Je suis plutôt un livre ouvert...
- ★ Pourquoi faire ?

Lorsque tu rejoins des collègues de travail, ils s'arrêtent de parler.

Quelle est ta réaction :

- ▲ "Pourquoi ce silence ? Vous parliez de moi ? :)"
- "OK... Sympa ! Je peux m'en aller si je vous dérange !!!"
- Je ne dis rien, je reste en silence... Je me sens mal à l'aise.
- ★ Je ne relève pas.

Tu regardes un album photo et tu tombes sur une photo de toi :

- ▲ Ça t'amuse de te trouver différent.e.
- Tu la caches ou passes tout de suite !
- Tu analyses ce qui ne va pas !
- ★ Tu passes sans t'y attarder.

"Cites tes principaux défauts !" est une question qui :

- ▲ Ne me dérange pas
- M'embête !
- Me met mal à l'aise, j'en ai trop...
- ★ Peu prendre du temps...

Ton.ta partenaire te fait le reproche de manquer de tact et de douceur.

Comment réagis-tu ?

- ▲ Tu prends le temps de comprendre et d'en discuter ensemble.
- "Encore des reproches ! Toujours des reproches !"
- Cela vous donne le cafard, parce que te ne te sens pas à la hauteur.
- ★ C'est la meilleure manière de vous couper de vos sentiments !

Quelle est la pire critique que tu pourrais recevoir des autres ?

- ▲ Quel manque d'intérêt pour les autres !
- Quel.le égoïste !
- Quel manque de personnalité !
- ★ Quel.le rabat-joie !



LE QUIZ

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Demain, tu as ton entretien annuel avec tes patrons :

- ▲ Tu répètes et tu es prêt.e à la discussion et à évoluer.
- Tu prépares tes arguments, pour mieux te défendre si besoin.
- Tu commences déjà à stresser.
- ★ Tu imagines déjà les critiques que l'on va te faire...

Ton neveu rentre en pleurs de l'école après avoir été traité de menteur, tu lui dis :

- ▲ "Il y a des hauts et des bas en amitié ! Quel est le positif dans la situation ? "
- "Ton ami est idiot ! Ne l'écoute pas !"
- "Ignore le... Ne crée pas plus de disputes..."
- ★ Tu ne sais pas quoi lui dire...

Tu as fait une faute de grammaire et ton collègue te le fait remarquer :

- ▲ Tu le remercies, c'est super important !
- Tu fais semblant en lui disant que tu l'avais vue mais pas encore corrigée...
- Tu te sens irrité.e...
- ★ "Si ça peut lui faire plaisir de me corriger !"

Lorsqu'une personne fait preuve de qualités admirables, comment réagis-tu ?

- ▲ "Cette personne est très intéressante."
- "Elle doit forcément en rajouter des tonnes... !"
- "J'aimerais tellement lui ressembler...!"
- ★ "Ça ne me fait ni chaud - ni froid."

Au travail, lors d'une discussion tendue avec tes collègues, tu :

- ▲ Défends adéquatement et correctement ton opinion.
- Tentent de faire valoir ton opinion.
- Remets en question ton opinion.
- ★ Ne tentent rien du tout !

Tu es en train de flirter avec qqn, vous échangez des SMS tous les 2, et cela fait plus de 24h que tu attends une réponse de sa part... Comment réagis-tu ?

- ▲ "Il a peut-être un problème ? Ou juste pas le temps ?! C'est pas grave !"
- "Non mais... ça ne se fait tellement pas ! Juste me prévenir quoi !"
- "J'ai sans doute dû encore dire quelque chose qu'il ne fallait pas..."
- ★ "C'est tout le temps la même chose de toute façon !"



LE QUIZ

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Tu as appris par un ami que ton partenaire t'a trompé !

Que te dis-tu ?

- ▲ Je reste calme... et je vais aller en parler avec mon partenaire !
- Je me mets dans une colère rage et je le harcèle pour avoir des explications !
- Je pleure, je me demande pourquoi ! Qu'est-ce que j'ai fait de mal ?
- ★ Je ne sais pas très bien...

Ton patron te fait un sale coup... Comment te sens-tu ?

- ▲ Je me sens touché.e mais je sais ce que je veux lui dire. Je ne veux pas laisser passer ça !
- Je ne dis rien mais je verse toutes ma colère et mon dégoût à mes collègues.
- Je me sens complètement déstabilisé.e et je vais prendre l'air seul.e dehors !
- ★ Je laisse faire...

Tu es dans la file d'attente et une personne te dépasse :

- ▲ Tu ne vois pas d'inconvénient et lui fais même une petite blague !
- Cela t'agace ! Tu lui fais remarquer que ce sont des choses qui ne se font pas !
- Tu ne dis rien ! Tu ne veux pas te mettre à l'affiche !
- ★ Tu pestes mais ne dites rien.

Tu remarques que ton.ta partenaire regarde un.e autre homme / femme.

Que ressens-tu ?

- ▲ C'est OK de regarder ce qu'on considère beau. Moi aussi je le fais !
- De la colère, tu commences à critiquer la personne (tout bas dans ta tête...)
- Tu te sens une sous-merde...
- ★ Il.elle pourrait se retenir !

T'arrive-t-il de critiquer les autres ?

- ▲ Non ! Sauf si c'est constructif.
- Très souvent... ! (J'avoue)
- De temps en temps.
- ★ Rarement.

T'arrive-t-il de faire preuve de mauvaise foi ? (Sois honnête !)

- ▲ Pas vraiment
- Assez souvent
- De temps en temps
- ★ Jamais



LE QUIZ

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Es-tu satisfait.e de ton apparence physique ?

- ▲ Oui, de manière générale.
- Non, je ne suis pas assez bien...
- Pas vraiment...
- ★ Je n'y apporte pas vraiment d'importance !

Te sens-tu digne du respect des autres ?

- ▲ Tout à fait.
- Evidemment !
- Je ne sais pas vraiment...
- ★ J'en doute !

Lorsque tu fais quelque chose de bien, comment réagis-tu ?

- ▲ Je suis super content.e de moi !
- Je le crie haut et fort !
- Il y a dû avoir une erreur quelque part !
- ★ Ce n'est pas possible ! Ou alors, je n'en fait pas toute une histoire.

Lorsque quelqu'un t'insulte, tu :

- ▲ Ne réagis pas !
- Réponds en retour !
- Te remets en question...
- ★ Cela ne te fait rien.

Devant tes amis, ton.ta partenaire se plaint que tu ronfles la nuit.

Comment réagis-tu ?

- ▲ Tu rigoles car en effet, tu ronfles et fort parfois !
- Tu ris jaune, tu n'aimes pas trop ça. Et tu lui lances une pique en retour !
- Tu ne dis rien mais tu vas lui dire après que tu n'as pas du tout apprécié...
- ★ Tu ne fais jamais rien de bien pour lui.elle de toute façon !

T'arrive-t-il de te sentir inférieur.e aux personnes que tu côtoies ?

- ▲ Non, pas vraiment.
- Pas du tout !
- Très souvent !
- ★ Je suis inférieur.e aux autres, je le sais !





Les résultats

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

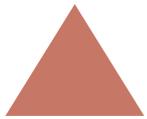
Aurélie

F R A N S E N

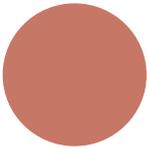
LES RÉSULTATS

Quel est mon niveau d'estime de soi ?

Si tu as une majorité de :



Alors, tu te situes dans une Haute Estime Stable



Alors, tu te situes dans une Haute Estime Instable



Alors, tu te situes dans une Basse Estime Instable



Alors, tu te situes dans une Basse Estime Stable





Les explications

Pour mieux comprendre !

Aurélie

F R A N S E N

LES EXPLICATIONS

Je découvre mon estime

Une haute estime de soi - Stable :

La personne sait reconnaître ses forces et ses limites, et elle est en mesure de jouir de ses succès et de rebondir de manière raisonnable et positive par rapport à ses échecs.

La personne a une vision réaliste d'elle-même.

Ce genre de personnalité est compté parmi les personnes étant bien dans leur peau et avec qui il est bon de vivre, de travailler. Elles ont un sens naturel pour l'assertivité : elles prennent leur place sans pour autant écraser les autres.

D'autres aspects :

- Peu de fluctuations de l'estime de soi au quotidien,
- Peu d'énergie consacrée à l'auto-promotion
- Reçois amicalement les compliments
- Peu d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs lorsqu'ils sont mineurs,
- Ecoute rationnelle des critiques

Les réactions face à :

- une réussite : "Je suis cont.e, ça m'a fait plaisir d'y arriver !"
- un compliment : "Merci beaucoup !"
- un échec : "Je n'ai pas réussi cette fois-ci"
- une critique : "Ah bon... et pourquoi me dites-vous ça ?"



LES EXPLICATIONS

Je découvre mon estime

Une haute estime de soi - Instable :

La personne est plus ou moins compétente dans ses domaines de vie mais a un sens développé de sa valeur.

C'est le genre de personnes qui peut sembler assez sûr d'elle, débordante de confiance en elle-même, souvent prête à prendre des responsabilités qu'elle aura du mal à assumer. Souvent centrée sur elle-même, elle aime se mettre en avant et prendre de la place. Elle peut donc avoir un côté narcissique. De fait, elle peut se croire meilleure que ce qu'elle n'est réellement.

L'image qu'elle se donne est une sorte de masque pour cacher ses doutes inconscients quant à ses capacités d'être compétent.

La personne peut manquer d'assertivité car elle écrase les autres pour briller.

D'autres aspects :

- Fluctuations importantes de l'estime de soi en réponse à des situations quotidiennes,
- Beaucoup d'énergie consacrée à l'auto-promotion,
- Beaucoup d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs même s'ils sont mineurs,
- Ecoute émotionnelle/affective des critiques.

Les réactions face à :

- une réussite : "Je vous l'avait bien dit !"
- un compliment : "Encore, encore !"
- un échec : "Qu'est-ce que vous y connaissez-vous d'abord !"
- une critique : "Et vous, vous vous êtes regardé ?"



LES EXPLICATIONS

Je découvre mon estime

Une basse estime de soi - Instable :

Contrairement à une haute et instable estime de soi, ici, la personne a de bonnes compétences mais se dévalorise, très régulièrement.

Ceci reflète sans doute l'accent mis par notre société actuelle, sur la performance et les conséquences néfastes sur la valeur personnelle lors d'échecs.

En d'autre terme : "Je ne suis pas assez bien", "Tant que je n'aurai pas atteint ..., je ne serai pas bon et aimable".

Ce retrouve dans ce niveau d'estime, le syndrome de l'imposteur.

Pour cette personne, sa vision d'elle-même est fragile et sa confiance en elle dépend de ce qu'elle accomplit. Une série d'échecs pourraient faire s'effondrer son estime.

D'autres aspects :

- Fluctuations importantes de l'estime au quotidien
- Etats émotionnels mixtes : négatifs mais avec des moments positifs,
- Efforts pour augmenter l'estime de soi,
- Impact émotionnel fort face au feed-back et conséquences comportementales d'ajustement,
- Tourne son attention sur les autres plus que sur soi : l'auto-promotion est quasi inexistante.

Les réactions face à :

- une réussite : "Est-ce que je vais être à la hauteur maintenant ? "
- un compliment : "Oh, je n'ai aucun mérite..."
- un échec : "J'ai eu des problèmes de préparation, je n'ai pas été bon"
- une critique : "Vous croyez ?"



LES EXPLICATIONS

Je découvre mon estime

Une basse estime de soi - Stable :

La personne est moins compétente dans ses domaines de vie et a une perception négative de sa valeur.

Elle se décrit souvent comme étant incapable et sans atouts, et qui est convaincue d'échouer avant même d'essayer. C'est pour cette raison qu'elle peut ressentir le manque de concrétisation/compétence.

Ce retrouve dans cette catégorie d'estime, les négatifs chroniques et les victimes. Ces personnes se dévalorisent continuellement jusqu'à parfois ce détruire elle-mêmes.

D'autres aspects :

- Peu de fluctuations d'estime de soi au quotidien,
- Etats émotionnels régulièrement négatifs,
- Pas d'efforts pour augmenter l'estime de soi,
- Impact émotionnel du feed-back, mais peu de conséquences comportementales,
- Conviction de l'inutilité de la poursuite d'objectifs personnels.

Les réactions face à :

- une réussite : Tombe gravement malade huit jour après !
- un compliment : "Arrêtez, cela ne m'intéresse pas !"
- un échec : "Oui, je suis nul.e, vous ne l'aviez pas encore remarqué ?"
- une critique : "Oui, et plus encore que vous ne le dites".





Les actions

Pour aller de l'avant !

Aurélie

F R A N S E N

LES ACTIONS

Je renforce mon estime

Ceci est une proposition !

Pas d'obligation, que des occasions.

Maintenant que tu as découvert quel est ton niveau d'estime de soi, je te propose une action pour améliorer/renforcer une bonne estime de toi-même.

L'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde, tu l'auras bien compris. Et cette valeur est déterminée par la VISION que l'on a de soi et par nos PENSÉES !

Donc, au plus on se répète des pensées merdiques (désolée du terme, mais c'est parlant !), au plus on déstabilise notre estime de soi.

Alors, voilà ce que je te propose : écoute ton SOLILOQUE !

Le *soliloque* est ton monologue intérieur. Celui qui te dicte plus ou moins inconsciemment comment tu dois te comporter, et qui souvent te limite dans les actions qui pourraient te rendre plus heureux.se.

Dans un carnet, réponds à ces deux questions :

1. Que te dit ton soliloque à propos de :

- tes succès ?
- tes efforts ?
- les compliments que tu reçois ?
- les belles choses qui t'arrivent ?
- les coups dur qui surviennent ?
- tes échecs ?

2. Comment peux-tu faire taire sa critique négative ?

- Qu'est-ce que tu voudrais lui dire ?
- Enlève le négatif dans ses dires et transforme ce qu'il te dit en POSITIF
- Ça peut-être aussi un geste (claquement des doigts, le doigt pointé, tapé du pied...), une forme, un animal, une couleur qui te rappelle à l'ordre de faire taire cette critique.

Tous les jours, 20 fois par jour, répète cette phrase, ces gestes. Fais-le ! Tu verras rapidement un changement dans l'énergie de ton quotidien : celui de te sentir légitime et aimable comme tu es !

Je reste disponible si tu en ressens le besoin.

Je te souhaite une belle continuation !

*Au plaisir,
Aurélie*





Merci !

pour ta confiance et d'avoir joué le jeu !

Contacte-moi



hello@aureliefransen.com



+32 493 86 06 01

Rejoins-moi sur les réseaux



www.instagram.com/aure_fransen



www.facebook.com/aureliefransen



<https://www.linkedin.com/in/aurélie-fransen-b202a330/>

Aurélie
FRANSEN