



OUTILS

MON INVENTAIRE *

Prendre le temps de faire son inventaire en répondant aux questions suivantes permet de mieux se connaître :

- Quelles sont mes valeurs ?
- Quels sont mes champs d'intérêt ?
- Quelles sont mes qualités ?
- Quelles sont mes aptitudes (physiques, intellectuelles, mentales) ?
- Quels sont mes talents ?
- Quelles sont mes réalisations ?

* Inspiré de l'exercice « Mon inventaire », dans *Mission ? Passions!*, d'Aline LÉVESQUE (2007). Saint-Hubert (Québec), Éditions Un monde différent, p.103.

EXERCICE SUR LE SENTIMENT D'IDENTITÉ *

Voici un questionnaire portant sur votre sentiment d'identité. Le plus spontanément possible, répondez par OUI ou par NON aux questions suivantes :

- 1 Ai-je parfois le sentiment que je n'exploite qu'une infime partie de mes talents ? _____
- 2 Est-ce que j'hésite à faire des choses par crainte de l'échec ? _____
- 3 Ai-je l'habitude de me placer dans des situations problématiques ? _____
- 4 Suis-je très préoccupé(e) par ce que les autres pensent de moi ? _____
- 5 Est-ce que je doute souvent de mes capacités ? _____
- 6 Est-ce que les autres me considèrent comme meilleur(e) que ce que je crois être ? _____
- 7 Suis-je souvent anxieux(se) et aux prises avec un sentiment de culpabilité ? _____
- 8 M'arrive-t-il trop souvent à mon goût d'avoir des sentiments dépressifs ? _____
- 9 Ai-je du mal à prendre soin de moi ? _____
- 10 Ai-je le sentiment que les autres ne reconnaissent pas suffisamment mes efforts ou mes succès ? _____
- 11 Est-ce que je crois que je ne suis « pas aimable » ? Ou, formulé autrement : Quelqu'un peut-il vraiment m'aimer, moi ? _____
- 12 Suis-je une ou un abonné au *burn-out* (à l'épuisement, qu'il soit professionnel ou autre) ? _____

TOTAL : _____ /12

Faites l'addition des réponses auxquelles vous avez répondu OUI.

ANALYSE SOMMAIRE

- 1 Plus souvent vous aurez répondu par un OUI aux questions, plus votre estime liée à votre sentiment d'identité a besoin d'être renforcé et soigné. Ce sentiment est l'un des plus importants parmi les cinq qui composent votre fleur d'estime de soi, votre valeur personnelle. Ne le négligez pas.
- 2 Portez une attention particulière aux questions 11 et 12 : elles sont des indices cruciaux de votre sentiment d'identité. Le *burn-out* (l'épuisement), évoqué à la question 12, sous-entend que vous avez dépassé vos limites. Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une ou l'autre question, n'hésitez pas à investir les efforts nécessaires pour améliorer ce sentiment.
- 3 Notez bien les autres éléments auxquels vous avez répondu par l'affirmative : ils vous indiquent sur quoi vous pouvez axer votre travail pour développer un sentiment d'identité plus fort.

CONCLUSION SUR VOTRE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Si vous avez obtenu 5 OUI ou moins, votre sentiment d'identité est relativement fort.

Si vous avez obtenu 6 OUI ou plus, votre sentiment d'identité connaît une certaine faiblesse.

* Source : LÉVESQUE, Aline (2000). *Guide de survie par l'estime de soi – Apprendre à être bon pour soi*, Saint-Hubert (Québec), Éditions Un monde différent, p. 85-86.

www.acsm.qc.ca

