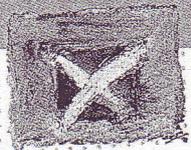


# MINI-QUIZ

## Mon estime personnelle



Répondez intuitivement sans prendre trop de temps pour étudier les questions.

	TOUJOURS	SOUVENT	RAREMENT
1 J'aime mon apparence physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Je me sens apprécié par mes amis, mes professeurs, mes voisins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Je me sens bien dans ma famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 J'ai de la facilité à me faire des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 J'exprime librement mes opinions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 J'exprime ouvertement mes sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Je suis satisfait de mes notes à l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Je m'implique dans mon milieu scolaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Je suis fier de moi la plupart du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 J'accepte les critiques et l'opinion des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Je suis capable de reconnaître mes erreurs et de m'améliorer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 En cas de problèmes, je trouve des solutions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Je réagis bien aux changements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Je m'accorde du temps pour faire des activités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Mes erreurs me servent d'apprentissage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as une majorité de points dans la colonne « Toujours » ou « Souvent », tu as probablement une bonne estime de toi. Continue dans cette voie, car c'est une formule gagnante pour vivre des expériences enrichissantes.

Si tu as une majorité de points dans « Rarement », il serait important de travailler à améliorer ton estime personnelle en utilisant les outils présentés dans l'aide-mémoire.