

Mes ressources et mes limites : je les vois !

Ce petit questionnaire sans prétention vous permettra de faire une première prise de conscience de l'évaluation que vous faites de vos limites et de vos ressources.

	Oui	Non
1. Est-ce que vous vous trouvez relativement beau, ou charmant, ou ayant du style ou ayant un attrait quelconque ?	_____	_____
2. Êtes-vous en mesure de nommer trois de vos qualités ?	_____	_____
3. Lorsque que quelqu'un vous dit que vous êtes beau, ou charmant, ou ayant du style, etc., le croyez-vous ?	_____	_____
4. Lorsque vous êtes devant une tâche que vous n'avez jamais faite, vous dites-vous : « Je vais essayer et on verra. » ?	_____	_____
5. Êtes-vous en mesure de nommer trois de vos défauts ?	_____	_____
6. Lorsque quelqu'un vous demande une tâche quelconque, êtes-vous en mesure de savoir si, oui ou non, vous pouvez réaliser cette tâche ?	_____	_____
7. En général, les qualités que l'on vous donne, est-ce que ce sont des qualités que vous savez posséder ?	_____	_____
8. Lorsque vous avez une tâche physique à accomplir, savez-vous jusqu'où vous pouvez aller et quand vous arrêter ?	_____	_____
9. Lorsqu'on vous critique, savez-vous si la critique est directement reliée à l'un de vos défauts ?	_____	_____
10. Avez-vous déjà, dans le passé, pris conscience de certaines ressources ou limites que vous ne croyiez pas avoir jusqu'alors ?	_____	_____

Évaluation :

Si vous avez cumulé une majorité de *Oui*, vous semblez avoir une bonne connaissance de vos ressources et de vos limites !

Par contre, si vous avez cumulé une majorité de *Non*, vous semblez avoir besoin de travailler à reconnaître vos ressources et vos limites.