

FICHE DE RÉPONSES

fr

Echelle S. E. R. T. H. U. A. L. *

Nom :

Sexe : F M

Âge :

Éducation :

Date d'évaluation :/...../..... Examineur :

.....

Vous trouverez ci-dessous une liste de déclarations. En considérant 1 (je ne suis pas du tout d'accord) et 5 (je suis tout à fait d'accord), veuillez cocher (avec une croix) chacun d'entre eux en fonction de votre perception actuelle de vous-même. Essayez de répondre à toutes les questions de manière sincère. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il n'y a pas de limite de temps pour compléter le test.

(1 = Pas du tout d'accord ; 5 = Tout à fait d'accord)

1	Je m'en veux souvent pour les choses que je fais.	1	2	3	4	5
2	Je suis une personne responsable	1	2	3	4	5
3	J'ai peu de valeurs et de normes qui me sont propres	1	2	3	4	5
4	Je trouve difficile de contrôler mon agressivité.	1	2	3	4	5
5	J'aime généralement les gens	1	2	3	4	5
6	Mes batailles les plus difficiles sont avec moi-même	1	2	3	4	5
7	Je suis optimiste	1	2	3	4	5
8	Je suis sexuellement attirant	1	2	3	4	5
9	J'ai l'impression qu'il n'y a aucune aide pour moi	1	2	3	4	5
10	Je peux généralement prendre mes propres décisions et m'y tenir.	1	2	3	4	5
11	Mes décisions ne sont pas prises par moi-même	1	2	3	4	5
12	Je me sens apathique	1	2	3	4	5
13	Je suis impulsif	1	2	3	4	5
14	Je suis une personne rationnelle	1	2	3	4	5
15	J'ai l'impression que je ne fais pas face aux choses	1	2	3	4	5
16	Je suis tolérant	1	2	3	4	5
17	Je suis ambitieux	1	2	3	4	5
18	J'évite d'affronter les crises ou les difficultés	1	2	3	4	5
19	Je ne me respecte pas.	1	2	3	4	5
20	J'ai une attitude positive envers moi-même	1	2	3	4	5
21	Je m'affirme (affirmatif)	1	2	3	4	5
22	Je trouve difficile de prendre des décisions	1	2	3	4	5
23	Je suis un perdant	1	2	3	4	5
24	Je suis gentil	1	2	3	4	5
25	J'ai peur du sexe	1	2	3	4	5
26	J'ai peur d'échouer dans quelque chose que je veux vraiment.	1	2	3	4	5
27	Je suis un bon travailleur	1	2	3	4	5
28	Je me sens émotionnellement mature	1	2	3	4	5

29	Je suis vraiment bouleversé	1	2	3	4	5
30	Je ne me sens pas sûr de moi	1	2	3	4	5
31	Je suis intelligent	1	2	3	4	5
32	Je suis sans espoir	1	2	3	4	5
33	Je suis une personne à qui on ne peut pas faire confiance	1	2	3	4	5
34	Je suis assez sociable	1	2	3	4	5
35	Je n'ai aucune valeur	1	2	3	4	5
36	Je me mets facilement en colère	1	2	3	4	5
37	J'ai une belle apparence physique	1	2	3	4	5
38	Je me sens bien dans ma peau	1	2	3	4	5
39	Les autres se méfient de moi	1	2	3	4	5
40	Je serai heureux avec moi-même si je peux faire de grandes choses dans ma vie.	1	2	3	4	5
41	Mes patrons/professeurs sont satisfaits de moi	1	2	3	4	5
42	Je pense que je suis nerveux et tendu	1	2	3	4	5
43	Je suis très fidèle à mes amitiés	1	2	3	4	5
44	Je suis fier de mon corps	1	2	3	4	5
45	J'ai confiance en moi	1	2	3	4	5
46	Pour me sentir mieux, je consomme des stimulants tels que le café, le tabac, l'alcool, etc.	1	2	3	4	5
47	J'aime les activités de groupe	1	2	3	4	5
48	Les mauvais résultats professionnels/scolaires me découragent facilement	1	2	3	4	5
49	J'ai une bonne opinion de moi-même	1	2	3	4	5
50	Les gens s'ennuient quand ils sont en ma compagnie.	1	2	3	4	5
51	Je pense que tout le monde devrait avoir un rôle dans la société.	1	2	3	4	5
52	Je souhaite participer à des mouvements de solidarité	1	2	3	4	5
53	J'ai confiance en mon avenir	1	2	3	4	5
54	Au travail/à l'université, les autres recherchent ma compagnie	1	2	3	4	5
55	J'ai l'impression que je fais les choses plus mal que les autres.	1	2	3	4	5
56	J'ai une apparence physique peu attrayante	1	2	3	4	5
57	Dans un groupe, je n'aime pas prendre beaucoup d'initiatives	1	2	3	4	5
58	Je suis heureux de la façon dont mon corps se développe.	1	2	3	4	5
59	Dans les groupes, j'ai le sentiment d'être isolé	1	2	3	4	5
60	Je suis satisfait de mes résultats professionnels/scolaires	1	2	3	4	5