FICHE PRATIQUE QUESTIONNAIRE AFFIRMATION DE SOI

N°	LIBELLE	O	N
1	Afficher ses valeurs de façon directe et franche		
2	Ne pas montrer qui on est et ce qu'on pense		
3	Faire don de soi, aimer partager, fraterniser		
4	Être intrusif, dans le calcul et le gain avec l'autre		
5	Réflexion avant d'agir		
6	Hésiter longuement avant de faire un choix		
7	Ne pas se questionner sur ses atouts et ses faiblesses		
8	Prendre des initiatives et aller de l'avant, créatif, entrepreneur		
9	Stagner en pensant ne pas être capable de faire mieux		
10	Faire des choix conscients qui s'appuient sur l'expérience et la maîtrise		
11	Avoir une idée, un jugement approximatif, d'à peu-près et se disperser		
12	Savoir faire des demandes et Savoir écouter l'autre		
13	Cacher à l'autre ses besoins et Rester passif face aux événements		
14	Être à l'aise dans sa communication avec les autres		
15	Avoir une expérience positive de son engagement dans la vie		
16	ne pas savoir déléguer ET Ne pas savoir dire « Non »		
17	Avoir peur de parler en public, d'être vu et entendu		
18	Savoir recevoir des critiques sans être gêné		
19	Décider par soi-même		
20	S'énerver quand l'autre ne partage pas mon point de vue		