

Questionnaire unconditional self acceptance

Indiquez s'il vous plaît à quelle fréquence chaque affirmation ci-dessous est vraie ou fausse pour vous. Pour chaque phrase, écrivez le nombre correspondant (1 à 7) sur la ligne de gauche en utilisant la grille suivante :

- 1 *Presque toujours faux*
 - 2 *Habituellement faux*
 - 3 *Plus souvent faux que vrai*
 - 4 *Aussi souvent vrai que faux*
 - 5 *Plus souvent vrai que faux*
 - 6 *Habituellement vrai*
 - 7 *Presque toujours vrai*
-

___1 / Quand quelqu'un me fait un compliment, je suis plus attentif au plaisir que ça me fait qu'au message à propos de mes capacités, mes atouts

___2/ Je me sens valable, même si j'échoue à certains objectifs importants pour moi

___3/ Quand je reçois une critique négative, je la prends comme une possibilité d'améliorer mon comportement ou ma performance

___4/ Je pense que certaines personnes ont plus de valeur que d'autres

___5/ Faire une grosse erreur peut être décevant mais ne change rien à ma perception globale de moi-même

___6/ Parfois je me demande si je suis une bonne ou une mauvaise personne

___7/ Pour me sentir valable, je dois être aimé(e) par les personnes importantes pour moi

___8/ Quand je me fixe des objectifs, tenter d'atteindre le bonheur est plus important que de me prouver quelque chose

___9/ Je pense qu'être doué(e) pour beaucoup de choses fait de quelqu'un globalement une bonne personne

___10/ Mon sentiment de valeur dépend des comparaisons que je fais entre moi et les autres

___11/ Je crois que je suis valable simplement parce que je suis un être humain

___12/ Quand je reçois une critique négative, je trouve souvent difficile de rester ouvert à ce que dit la personne à mon sujet

___13/ Je me fixe des buts qui j'espère prouveront ma valeur

RAPPEL :

1 *Presque toujours faux*

2 *Habituellement faux*

3 *Plus souvent faux que vrai*

4 *Aussi souvent vrai que faux*

5 *Plus souvent vrai que faux*

6 *Habituellement vrai*

7 *Presque toujours vrai*

___14/ Etre mauvais dans certains domaines fait diminuer mon sentiment de valeur personnelle

___15/ Je pense que les personnes qui réussissent ce qu'elles font sont des personnes particulièrement valables

___16/ Pour moi les éloges (compliments) sont plus importantes pour m'indiquer mes qualités que pour me prouver ma valeur personnelle

___17/ Je pense être une personne de valeur même quand les autres me désapprouvent

___18/ J'évite de me comparer aux autres pour savoir si je suis une personne ayant de la valeur

___19/ Si je suis critiqué ou que j'ai un échec, ma perception de moi-même se dégrade

___20/ Je ne pense pas que ce soit une bonne idée de juger ma valeur en tant qu'être humain

