

Mon degré d'autonomie affective

Exercice no1

Moi avec moi-même

0 = Jamais

10 = Toujours

	Ddolescent	Maintenant
1. Je me sens aimé·e par les autres pour ce que je suis et non pour ce que j'ai ou ce que je fais.	_____	_____
2. On me respecte, on me prend au sérieux quand je parle.	_____	_____
3. Je peux exprimer ma joie, m'amuser, sans avoir peur de déranger les autres.	_____	_____
4. Quand j'ai besoin de me confier, je sais trouver quelqu'un à qui m'adresser.	_____	_____
5. Il y a une certaine structure dans ma vie.	_____	_____
6. Chez moi, j'ai mon propre espace et je sais le faire respecter.	_____	_____
7. Je me sens en sécurité (physique, émotionnelle, mentale).	_____	_____
8. C'est légitime de vouloir de l'affection, mais je me sens bien aussi quand je n'en reçois pas.	_____	_____
9. Je me sens reconnu·e et encouragé·e.	_____	_____
10. Je reçois de l'attention et on s'occupe de moi, même quand je ne le demande pas.	_____	_____
11. Je me sens utile.	_____	_____
12. Je m'affirme face à mes décisions, même si quelqu'un n'est pas d'accord.	_____	_____
13. Je peux facilement quitter une relation qui ne fonctionne plus.	_____	_____
14. Je me sens bien même si quelqu'un que j'aime me refuse quelque chose.	_____	_____
15. Je demeure serein·e même si une personne que j'aime me quitte.	_____	_____
TOTAL :	_____	_____