

# 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.                                 | _____ | _____ |
| <b>TOTAL :</b>   | _____ | _____ |