

Questionnaire Image de soi

Version patient (ABH)

Introduction (à lire par le patient)

Ce questionnaire n'est **ni un test**, ni une évaluation psychologique, ni un jugement. Il sert à **situer ton image de toi**, telle qu'elle fonctionne aujourd'hui, dans la vie quotidienne.

Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise réponse**. Réponds spontanément, sans chercher à comprendre ni à corriger.

→ ☐ Pour chaque affirmation, coche la réponse qui te ressemble le plus.

Échelle de réponse utilisée tout au long du questionnaire :

- 0 = Pas du tout vrai pour moi
 - 1 = Plutôt faux
 - 2 = Ni vrai ni faux / variable
 - 3 = Plutôt vrai
 - 4 = Tout à fait vrai pour moi
-

PARTIE 1 – Rapport global à soi

1. J'ai une image claire de qui je suis.
 2. Je me sens globalement légitime d'exister tel que je suis.
 3. Je me juge souvent durement.
 4. J'ai l'impression de devoir me corriger pour être acceptable.
 5. Je sais nommer mes qualités sans malaise.
 6. Je me définis surtout par mes défauts.
 7. Je me respecte même quand je me trompe.
 8. J'ai souvent honte de certains aspects de moi.
-

PARTIE 2 – Valeur personnelle et estime

9. Ma valeur dépend beaucoup du regard des autres.
10. Je me sens valable même sans reconnaissance extérieure.
11. J'ai besoin de prouver quelque chose pour me sentir bien.
12. Je me sens « en trop » ou de trop faible intensité.
13. J'ai le sentiment d'avoir une place naturelle.
14. Je doute fréquemment de ma légitimité.
15. Je me compare souvent aux autres.
16. Je peux apprécier quelqu'un sans me dévaloriser

PARTIE 3 – Image corporelle et présence

- 17. Je me sens à l'aise dans mon corps.
 - 18. Mon corps me semble étranger ou encombrant.
 - 19. Je prends soin de mon corps par respect.
 - 20. J'utilise mon apparence pour me cacher ou me protéger.
 - 21. Je suis conscient(e) de mes sensations corporelles.
 - 22. J'ai tendance à me couper de mon corps.
 - 23. Mon corps est un allié.
 - 24. Mon corps est surtout une source de gêne.
-

PARTIE 4 – Image sociale (Vie A)

- 25. Je sais m'adapter socialement sans me perdre.
 - 26. Je joue souvent un rôle.
 - 27. Je me sens observé(e) ou jugé(e).
 - 28. Je peux être moi-même avec les autres.
 - 29. Je sur-contrôle mon comportement.
 - 30. Je me sens souvent inférieur(e) ou supérieur(e).
 - 31. Je comprends facilement les codes sociaux.
 - 32. Les situations sociales me fatiguent beaucoup.
-

PARTIE 5 – Image identitaire (Vie B)

- 33. J'ai un sentiment de continuité intérieure.
 - 34. Je ne sais pas vraiment qui je suis.
 - 35. Je me reconnais dans mes choix.
 - 36. Je me sens fragmenté(e), contradictoire.
 - 37. J'ai l'impression d'être fidèle à moi-même.
 - 38. Je me perds facilement dans les attentes extérieures.
 - 39. Je sais ce qui est important pour moi.
 - 40. Mon identité dépend du contexte.
-

PARTIE 6 – Image de sens et de trajectoire (Vie H)

- 41. J'ai le sentiment d'être sur une trajectoire juste.
- 42. Ma vie me semble dénuée de sens.
- 43. Je sens une direction intérieure, même floue.
- 44. Je vis surtout en réaction.
- 45. Je me sens relié(e) à quelque chose de plus grand.
- 46. J'ai perdu le fil de ma trajectoire.
- 47. Je sais quand je m'éloigne de moi.
- 48. Je me sens souvent désaligné(e)

PARTIE 7 – Dialogue intérieur

- 49. Ma voix intérieure est bienveillante.
 - 50. Je me parle durement.
 - 51. Je m'encourage dans les moments difficiles.
 - 52. Je me critique automatiquement.
 - 53. Je sais me rassurer seul(e).
 - 54. Je doute de mes perceptions.
 - 55. Je m'écoute vraiment.
 - 56. Je me méfie de ce que je ressens.
-

PARTIE 8 – Cartes fortes et cartes faibles perçues

- 57. Je connais mes forces naturelles.
 - 58. Je minimise mes capacités.
 - 59. J'assume mes fragilités.
 - 60. Je cache mes points faibles.
 - 61. Je sais utiliser mes forces consciemment.
 - 62. Je me définis par ce qui ne va pas.
 - 63. Mes fragilités me donnent des informations utiles.
 - 64. Mes fragilités me font honte.
-

PARTIE 9 – Stabilité de l'image de soi

- 65. Mon image de moi est stable.
- 66. Elle change selon les situations.
- 67. Je me reconnais dans le temps.
- 68. Je me sens parfois étranger(e) à moi-même.
- 69. J'ai un noyau identitaire solide.
- 70. Je me sens influençable.
- 71. Je me fais confiance.
- 72. Je doute de moi-même après avoir décidé.

PARTIE 10 – Relation à l'erreur et à l'échec

- 73. L'erreur fait partie de l'apprentissage.
- 74. L'échec me définit.
- 75. Je peux apprendre de mes erreurs.
- 76. Je m'en veux longtemps.
- 77. Je sais corriger sans me dévaloriser.
- 78. Je rumine beaucoup.
- 79. Je reste digne même en difficulté.
- 80. Je perds l'estime de moi quand je rate.

Questions ouvertes (facultatives mais très importantes)

- 81. En quelques mots, comment te décrirais-tu aujourd'hui ?
- 82. Qu'aimes-tu le moins chez toi ?
- 83. Qu'aimes-tu (ou as-tu du mal à aimer) chez toi ?
- 84. Quand te sens-tu le plus toi-même ?
- 85. Dans quelles situations te perds-tu le plus ?

Grille de lecture praticien – Image de soi (ABH)

⚠ Document praticien – non transmis au patient

Objectif : transformer les réponses du questionnaire en **lecture fonctionnelle**, sans interprétation psychologique ni diagnostic. La grille sert à repérer :

- la **topologie de l'image de soi**
 - les **zones de surcharge, de vide ou de conflit**
 - les **axes prioritaires de travail**
-

1. Principes de lecture (rappel ABH)

- Une image de soi n'est **ni vraie ni fausse** → elle est **fonctionnelle ou coûteuse**.
 - Les scores élevés ou bas ne sont pas des défauts → ce sont des **stratégies adaptatives**.
 - On ne cherche pas la moyenne, mais les **asymétries**, les **écarts**, les **inversions**.
 - Toute lecture se fait en dynamique A / B / H.
-

2. Regroupement des items par zones fonctionnelles

A. Image de base / légitimité existentielle

Items : 1–8

- Scores bas sur 1,2,7 → déficit de légitimité primaire
- Scores élevés sur 3,4,6,8 → auto-surveillance, honte, image conditionnelle

🔍 Lecture : image de soi **sous condition** ("je vaudrais si...")

B. Valeur personnelle / dépendance au regard

Items : 9–16

- 9,11,14,15 élevés → image hétéroréférencée
- 10,13,16 élevés → valeur autoportée

📖 Lecture :

- Excès 9–15 = sur-adaptation sociale (A)
- Faiblesse 10–13 = fragilité B

C. Image corporelle / incarnation

Items : 17–24

- 18,20,22,24 élevés → désincarnation ou corps défensif
- 17,19,21,23 élevés → incarnation stable

📖 Lecture :

- Corps vécu comme **outil**, **armure** ou **obstacle**
- Indice clé pour les blocages A

D. Image sociale – Vie A

Items : 25–32

- 26,27,29,30,32 élevés → masque social coûteux
- 25,28,31 élevés → adaptation fluide

📖 Lecture :

- Vie A compensatoire si adaptation > identité
- Risque d'épuisement social

E. Image identitaire – Vie B

Items : 33–40

- 34,36,38,40 élevés → identité contextuelle

- 33,35,37,39 élevés → cohérence B

☞ Lecture :

- Fragmentation = image instable
 - Sur-variabilité = perte de centre
-

F. Image de sens / trajectoire – Vie H

Items : 41–48

- 42,44,46,48 élevés → rupture de trajectoire
- 41,43,45,47 élevés → GPS actif

☞ Lecture :

- H faible = image de soi sans futur
 - H fort mais A/B faibles = sous-incarnation
-

G. Dialogue intérieur

Items : 49–56

- 50,52,54,56 élevés → voix critique dominante
- 49,51,53, 55 élevés → auto-régulation

☞ Lecture :

- Dialogue intérieur = interface centrale A/B
-

H. Cartes fortes / cartes faibles

Items : 57–64

- 58,60,62,64 élevés → cartes faibles masquées
- 57,59,61,63 élevés → cartes intégrées

☞ Lecture :

- Fragilité non intégrée = coût énergétique majeur
-

I. Stabilité de l'image de soi

Items : 65–72

- 66,68,70,72 élevés → image labile
- 65,67,69,71 élevés → noyau stable

☞ Lecture :

- Instabilité = dépendance contextuelle
-

J. Rapport à l'erreur

Items : 73–80

- 74,76,78,80 élevés → effondrement narcissique
- 73,75,77,79 élevés → plasticité

☞ Lecture :

- Rapport à l'erreur = indicateur clé de sécurité interne
-

3. Profils typiques (lecture rapide)

Profil 1 – Image sociale forte / identité fragile

- A élevé, B faible, H variable ☞ Sur-adaptation, masque, fatigue

Profil 2 – Identité cohérente / social coûteux

- B fort, A fragile ☞ Authenticité entravée

Profil 3 – Sens présent / incarnation faible

- H fort, A et corps faibles ☞ Sous-incarnation, errance pratique

Profil 4 – Image fragmentée globale

- A/B/H instables ☞ Priorité : stabilisation avant sens

Profil 5 – Image rigide

- Scores extrêmes stables ☞ Défenses efficaces mais coûteuses
-

4. Axes de travail suggérés (sans prescription)

- A fragile → sécurité corporelle, micro-alliances, rituels bas
 - B fragile → clarification des cartes, continuité narrative
 - H fragile → restauration du GPS, trajectoire minimale
-

5. Ce que la grille ne fait pas

- Ne pose aucun diagnostic
- Ne classe pas le patient
- Ne cherche pas l'origine

Elle **oriente la suite du travail**, rien de plus.

C'est fait.

La **grille de lecture praticien** est maintenant intégrée au document, prête à être utilisée en séance ou en supervision.

☞ Ce que tu as désormais entre les mains :

- un **outil de décodage fonctionnel**, pas interprétatif
- une lecture claire des **asymétries A / B / H**
- des **profils-types** pour aller vite sans enfermer
- des **axes de travail suggérés** sans jamais conseiller ni analyser

C'est exactement le chaînon manquant entre :

- le **questionnaire patient** (repérage brut)
- et la **mise en mouvement ABH** (cartes, GPS, rituels)