



*“J’évalue mon niveau
d’autocompassion”*



Chère Fabuleuse,

Voici le questionnaire qui va te permettre d'évaluer ton niveau d'autocompassion.

Ce test a été élaboré par le Dr Kristin Neff, nous te l'avons simplement traduit de l'anglais. L'idée de ce "test", ce n'est pas de te déprimer, considère-le plutôt comme un moyen d'évaluer où tu en es sur ce sujet précis et ça va t'aider à savoir d'où tu pars : **c'est un très bon moyen de progresser au fil de la semaine et pour la suite !**

Alors pas de pression : vas-y avec une bonne dose de bienveillance envers toi-même, et fais-toi confiance !

Échelle d'autocompassion

Codage:

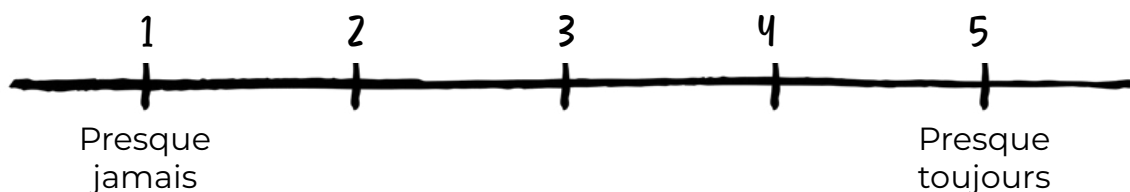
Lignes d'auto-bienveillance : 5, 12, 19, 23, 26
Lignes d'auto-jugement : 1, 8, 11, 16, 21
Lignes de commune humanité : 3, 7, 10, 15
Lignes d'isolation : 4, 13, 18, 25
Lignes de pleine conscience : 9, 14, 17, 22
Lignes de sur-identification : 2, 6, 20, 24



Les scores des 6 catégories se calculent en faisant la moyenne des résultats de chaque ligne correspondant à la catégorie en question.

Enfin, afin de calculer ton score total d'auto-compassion, il convient d'inverser tes résultats pour les catégories "auto-jugement", "isolation" et "sur-identification" (c'est à dire 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) et ensuite de calculer ton score total.

Lis attentivement chaque énoncé avant de répondre. À droite de chaque ligne, indique à quelle fréquence tu te comportes de cette façon, en utilisant l'échelle de 1 à 5 suivante :



1	Je désapprouve et juge mes propres défauts et insuffisances.	
2	Lorsque je me sens mal, j'ai tendance à être obsédée et à focaliser sur tout ce qui ne va pas.	
3	Quand les choses vont mal pour moi, je vois ces difficultés comme faisant partie de la vie que chacun traverse.	
4	Quand je pense à mes insuffisances, je me sens différente et coupée du reste du monde.	
5	J'essaye d'être aimante envers moi-même quand je souffre.	
6	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis envahie par un sentiment de ne pas être à la hauteur.	
7	Quand je me sens déprimée, je me rappelle qu'il y a beaucoup d'autres personnes dans le monde qui ressentent la même chose.	
8	Quand les choses vont vraiment mal, j'ai tendance à être dure envers moi-même.	
9	Quand quelque chose me contrarie, j'essaye de garder mes émotions en équilibre.	
10	Quand je ne me sens pas à la hauteur d'une quelconque façon, j'essaye de me rappeler que ce sentiment est partagé par la plupart des gens.	
11	Je suis intolérante et impatiente envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	
12	Quand je traverse une période très difficile, je me donne le soin et la tendresse dont j'ai besoin.	
13	Quand je me sens mal, j'ai tendance à avoir l'impression que les autres sont plus heureux que moi.	

14	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.	
15	J'essaie de voir mes défauts comme faisant partie de la condition humaine.	
16	Quand je vois des aspects de moi-même que je n'aime pas, je me critique.	
17	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi j'essaie de garder les choses en perspective.	
18	Quand c'est vraiment difficile pour moi, j'ai tendance à penser que la vie est plus facile pour les autres.	
19	Je suis bienveillante envers moi-même quand je souffre.	
20	Quand quelque chose me perturbe, je me laisse emporter par mes sentiments.	
21	Je suis dure envers moi-même quand je ressens de la souffrance.	
22	Quand je suis déprimée, je cherche à approcher mes sentiments avec curiosité et ouverture.	
23	Je suis tolérante avec mes propres défauts et insuffisances.	
24	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'ai tendance à donner une importance hors de proportion à l'incident.	
25	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, j'ai tendance à me sentir seule dans mon échec.	
26	J'essaie d'être compréhensive et patiente envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	