

QUESTIONNAIRES UTILISÉS POUR MESURER LES IMPACTS

Produits dans le cadre du projet

Répondre aux besoins de compétences du milieu de travail : la contribution du développement de carrière

Février 2010

Un projet du Groupe de recherche canadien sur la pratique en développement de carrière fondée sur les données probantes.

Remerciements

Les auteurs désirent remercier Ressources humaines et Développement social Canada (RHDSC) pour son soutien financier à ce projet dans le cadre du programme d'Initiative en matière de compétences en milieu de travail (ICMT)



Human Resources and
Skills Development Canada

Ressources humaines et
Développement des compétences Canada

Fondation canadienne pour le développement de carrière



Février 2010 © Tous droits réservés. Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes en tout ou en partie de ce document est strictement interdite sans l'autorisation des auteurs.

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

QUESTIONNAIRE GESTION DU MAINTIEN AU TRAVAIL (QGMT)

Développé par Lamarche, L., Limoges, J., Guédon, M-C., & Caron, Z., et expérimenté par Lamarche, L. (2006). *Validation d'un instrument visant à mesurer le maintien professionnel*. Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, Canada. Utilisé avec la permission des auteurs.

Lisez les 99 déclarations ci-dessous et indiquez si elles s'appliquent à votre situation en plaçant un "X" ou un "V" dans la colonne correspondant à votre opinion ("En accord" ou "En désaccord"). Si vous ne le savez pas, choisissez la réponse qui reflète le plus souvent votre situation.

	En accord	En désaccord
1. Vous vous sentez bien dans vos activités professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous vous donnez des moyens pour rendre ou garder vos activités professionnelles agréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vos activités professionnelles vous permettent encore de croître personnellement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Le plus souvent, vous souffrez d'ennui dans votre vie professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous êtes vraiment engagé dans votre vie professionnelle parce qu'elle a de l'importance pour vous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous vous arrangez pour maintenir chaque jour un certain équilibre entre vos moments de travail et de détente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous travaillez fort toute la semaine pour vous détendre seulement en fin de semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous travaillez de façon intensive et ne prenez que quelques jours de détente chaque mois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vous n'avez que vos vacances annuelles et quelques congés pour vous détendre du travail intense que vous accomplissez toute l'année.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Actuellement, vous vous sentez épuisé par rapport au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous veillez à soigner votre vie personnelle en dépit des pressions reliées au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vous êtes satisfait dans vos activités professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vous n'avez pas une très bonne estime de vous-même quant à votre vie professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vous avez tendance à prendre du recul lorsque vous vivez une difficulté au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

	En accord	En désaccord
15. Généralement, vous savez vous affirmer par des paroles et des attitudes, y compris au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Au travail, vous savez êtes fier de vous et vous vous estimez capable de reconnaître vos forces et bons coups.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Vos activités professionnelles sont devenues routinières et monotones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vous vous surchargez de travail sans en retirer les compensations attendues.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Au travail, vous avez l'impression de donner plus aux autres et à votre environnement que ce que vous en recevez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Lorsque vous en avez besoin, vous demandez de l'aide aux autres, ne cherchant pas à tout régler tout seul.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Vos activités professionnelles visent surtout un bon revenu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vous avez l'impression de plafonner dans votre vie professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vous avez tendance à prendre soin de vous au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Il vous arrive de faire le point sur vos activités professionnelles; voir ce qui est accompli, ce qui reste à faire et d'agir conséquemment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Votre développement de carrière vous indiffère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. De façon habituelle, vous savez savourer l'instant présent; vivre ici et maintenant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Votre vie professionnelle vous procure encore des défis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Vous avez au moins 4 des symptômes suivants :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> ○ fatigue chronique, ○ faible concentration, ○ perte de confiance en vous-même, ○ faible rendement même avec beaucoup d'efforts, ○ irritabilité, ○ rire difficile, ○ perte d'intérêt, ○ trouble physique (insomnie, ulcères, anxiété, poids fluctuant). 		
29. Au travail, vous préférez utiliser de vieilles pratiques plutôt que d'en apprendre de nouvelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Généralement, vous êtes capable d'équilibrer vos dépenses d'énergie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Vous êtes en train de devenir insensible aux gens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Vous êtes attentif aux signaux que vous donne votre corps et tentez d'y remédier le plus tôt possible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

	En accord	En désaccord
33. Globalement, vos activités professionnelles vous laissent insatisfait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Comme vous êtes capable de dire oui, vous vous permettez de dire non à l'occasion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ces temps-ci, vous avez tendance à parler très vite au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Votre environnement de travail vous sollicite plus que vous ne le souhaitez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Vous innovez dans votre vie professionnelle, cherchant de nouvelles façons de faire et de nouveaux projets à réaliser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Vous ressentez de la frustration dans vos activités professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Vous constatez que vous êtes en train de vous laisser aller professionnellement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Professionnellement, vous avez l'impression que l'herbe est toujours plus verte ailleurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Vous savez contrôler vos émotions (stress, impulsions, etc.) sans les nier ni les laisser vous envahir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Insatisfait au travail, vous avez décidé d'en faire moins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Vous n'hésitez pas à vous renseigner auprès des collègues, à leur demander de l'information.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Vous savez exprimer adéquatement votre colère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Vous vous impliquez régulièrement dans des activités sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Par rapport à votre vie professionnelle, vous vous sentez impuissant ou désespéré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Vous vous sentez compétent dans votre domaine professionnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Actuellement, vous vous épanouissez dans vos activités professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Vous n'avez vraiment personne à qui parler de vos préoccupations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Vous continuez à vous perfectionner de façon régulière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Vous utilisez régulièrement l'humour dans la gestion de votre vie professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Vous aimez ce que vous faites au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Vous avez de la difficulté à affronter directement les problèmes que vous rencontrez au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Dans la sphère professionnelle, vous êtes très exigeant envers vous-mêmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

	En accord	En désaccord
55. Le poste de travail que vous occupez actuellement ne vous motive plus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Particulièrement au travail, vous vous sentez menacé par la critique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Vous êtes à l'affût de tout ce qui est nouveau dans votre champ professionnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Vous évitez d'entreprendre des projets ou des activités par crainte d'échouer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Vos activités professionnelles permettent votre réalisation personnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Vous continuez d'apprendre et de vous tenir à jour par rapport à votre champ d'expertise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Il vous arrive de plus en plus souvent de vous absenter du travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Vous vous attardez davantage à vos échecs qu'à vos réussites.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Vous devez consacrer beaucoup de temps à votre travail afin d'en venir à bout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Actuellement, vous avez l'impression de vous vider au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Vous appréciez qui vous êtes dans la sphère professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Quand vous pensez à votre travail, vous vous sentez anxieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Vous croyez que vous vous retrouveriez rapidement du travail si vous perdiez celui-ci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Au travail, vous êtes conscient que vous en faites trop.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Vous structurez vos activités professionnelles en vous donnant des objectifs, des délais et des moyens de contrôle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Vous refusez toujours de faire des heures supplémentaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Depuis quelque temps, vos activités professionnelles vous obsèdent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Professionnellement, vous avez tendance à vous comparer aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Même au travail, vous savez prendre soin de vous, vous faire plaisir, satisfaire vos besoins et désirs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Vous aimez parler de votre activité professionnelle dans vos temps libres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Dernièrement, vous avez eu un sérieux avertissement physique : attaque de panique, doute de votre santé mentale, crise de larmes, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Vous vous sentez démotivé au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Vous vous préoccupez beaucoup de ce que les autres pensent de vous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

	En accord	En désaccord
78. Vous apportez régulièrement du travail à la maison, au-delà des heures régulières de travail, en vue de le compléter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Vous avez fait le bon choix professionnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Vous sentez qu'on vous apprécie dans votre milieu professionnel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Vous aimez apprendre et utiliser de nouvelles méthodes de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Particulièrement au travail, vous ne socialisez guère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Au travail, vous êtes toujours en train de vous dépêcher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Vous avez tendance à ramener les sujets de conversation à vos propres préoccupations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Même au travail, il vous est facile d'être serein et de badiner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Depuis un certain temps, vous vous sentez seul ou isolé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Votre dernière activité structurée de perfectionnement remonte à plus d'un an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Par rapport à votre développement de carrière, vous vous sentez sceptique ou indifférent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Vous savez décrocher de vos activités professionnelles afin de faire d'autres types d'activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Vous considérez qu'il est important de continuer de développer vos compétences professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Vous attendez impatiemment les pauses, les fins de semaine, les vacances, la retraite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. Vous sentez que vous exploitez votre potentiel dans votre activité professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Surtout professionnellement, vous vous sentez au bout de votre rouleau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Au travail, vous avez tendance à refouler vos émotions, à ne pas vous exprimer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Vous pouvez relaxer sans grande difficulté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Les journées de travail ne semblent jamais se terminer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. Vous êtes du genre à vous investir énormément pour ensuite tomber à plat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Vous avez tendance à régler les choses au fur et à mesure en les évaluant et en les exprimant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Vous trouvez que votre activité professionnelle répond bien à vos capacités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission même partielle de ces questionnaires sans la permission écrite des auteures ou des auteurs est interdite.

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

QUESTIONNAIRE D'AUTOGESTION DE CARRIÈRE (QAC)

Lisez les 19 déclarations ci-dessous et indiquez si elles s'appliquent à votre situation en plaçant un "X" ou un "V" dans la colonne correspondant à votre opinion ("En accord" ou "En désaccord"). Si vous ne le savez pas, choisissez la réponse qui reflète le plus souvent votre situation.

	En accord	En désaccord
1. Vous avez une compréhension claire des qualités que vous avez à offrir aux employeurs (vos capacités, vos valeurs, vos intérêts, et vos caractéristiques personnelles).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous savez dans quelle mesure les compétences que vous possédez sont celles que les employeurs recherchent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vous savez ce que vous devez faire pour atteindre vos objectifs dans votre travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous êtes conscient de l'influence que peut avoir l'évolution du marché du travail sur votre carrière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Votre curriculum vitae vous distingue des autres employés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quand vous approchez des gens avec une question ou une inquiétude, ils comprennent vos besoins et vous offrent une aide appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous avez documenté vos compétences à travers vos réalisations durant votre vie professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous savez comment agir face aux changements anticipés dans le marché du travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quand vous faites des projets à propos de votre avenir professionnel, généralement vous êtes en mesure de les mettre en œuvre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vous êtes capable d'identifier vos objectifs et d'exprimer vos besoins aux personnes qui peuvent vous aider à les combler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous savez qui consulter et comment avoir accès à l'information sur les carrières et sur les occasions de formation dans votre domaine de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vous ne pensez pas beaucoup à la façon dont votre carrière pourrait évoluer au cours des prochaines années.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quand vous avez un problème lié à votre travail, vous savez à qui en parler pour vous aider à le résoudre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Code du travailleur(se)

Date

Année

Mois

Jour

	En accord	En désaccord
14. Vous êtes incertain de la manière de présenter vos compétences aux employeurs (i.e. vos connaissances, habiletés, caractéristiques personnelles).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Votre travail ou carrière future n'est pas une préoccupation pour vous en ce moment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Quand vous rencontrez un problème au travail, vous êtes capable de trouver une solution avec les personnes qui sont impliquées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Vous avez des buts précis sur ce que vous voulez que votre carrière soit dans le futur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vous avez de la difficulté à articuler la valeur de vos compétences (vos capacités, vos attributs, et vos expériences).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Vous essayez systématiquement d'améliorer les compétences dont vous avez besoin pour accomplir vos tâches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maintenant, nous voulons quelques informations sur vous.

Genre: Homme Femme

Âge: 20-24 30-34 40-44 50-54 60-64
25-29 35-39 45-49 55-59 65-69

Titre du poste que vous occupez: _____

Groupe: Bilan de compétences Conversations de carrière Mon GPS de carrière

Numéro d'identification (si vous le connaissez): _____

Merci d'avoir complété ce questionnaire

Source : Questionnaire développé par la GDRC dans le cadre du projet.

© Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission même partielle de ces questionnaires sans la permission écrite des auteures ou des auteurs est interdite.

Mesure de l'estime de soi

Voici certains énoncés que les gens utilisent parfois pour se décrire. Ils permettent de mesurer ce que vous ressentez à propos de vous-même. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Veuillez répondre à chacune des phrases en utilisant l'échelle ci-dessous.

	Jamais			Parfois				Toujours	
	1	2	3	4	5	6	7		
1. Je crois que les gens ne m'aimeraient pas s'ils me connaissaient vraiment bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. J'ai l'impression que les autres font les choses beaucoup mieux que moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je pense être une personne attirante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai confiance en ma capacité d'interagir avec les gens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je pense que je risque d'échouer les choses que j'entreprends.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je pense que les gens aiment vraiment me parler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je pense que je suis une personne compétente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Quand je suis avec d'autres personnes, je sens qu'elles sont contentes que je sois avec elles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je pense faire bonne impression sur les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je suis confiant(e) de pouvoir initier de nouvelles relations si je veux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je me trouve laid(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je pense être une personne ennuyante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je me sens très nerveux(se) quand je suis en présence d'inconnu(e)s.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Jamais		Parfois			Toujours	
	1	2	3	4	5	6	7
14. J'ai confiance en ma capacité d'apprendre de nouvelles choses.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je suis bien dans ma peau.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. J'ai honte de moi-même.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Je me sens inférieur(e) aux autres.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je pense que mes ami(e)s me trouvent intéressant(e).	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je crois avoir un bon sens de l'humour.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je m'en veux d'être comme je suis.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Je suis détendu(e) lorsque je rencontre de nouvelles personnes.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Je pense que les autres sont plus intelligent(e) que moi.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Je ne m'aime pas.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. J'ai confiance en ma capacité d'affronter des situations difficiles.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Je ne pense pas que je suis une personne que l'on apprécie.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mes ami(e)s m'estiment beaucoup.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. J'ai peur d'avoir l'air stupide aux yeux des autres.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Je pense que je suis une personne bien.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Je crois que je peux me fier à moi-même pour bien gérer mes affaires.	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Jamais			Parfois			Toujours		
	1	2	3	4	5	6	7		
30. Quand je suis en présence d'autres personnes, je voudrais tout simplement disparaître.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
31. Cela me gêne de partager mes idées avec les autres.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
32. Je pense être une personne gentille.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
33. Je pense que si je pouvais ressembler davantage aux autres, je me sentirais mieux dans ma peau.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
34. Je pense que je me fais marcher sur les pieds.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
35. Je pense que les gens m'aiment bien.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
36. Je pense que les gens ont du plaisir en ma compagnie.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
37. J'ai confiance de pouvoir bien faire tout ce que j'entreprends.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
38. Je me fie davantage aux compétences des autres qu'aux miennes.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
39. Je fais des gaffes.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
40. J'aimerais être quelqu'un d'autre.	1	2	3	4	5	6	7		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Source : Nugent, W.R. et Thomas, J.W. (1993). Validation of a clinical measure of self-esteem. Research on Social Work Practice, 3, 191-207.

© Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission même partielle de ces questionnaires sans la permission écrite des auteurs ou des auteurs est interdite.

Mesure du sentiment d'efficacité personnelle

	Totalement en désaccord	Moyennement en désaccord	Légalement en désaccord	Légalement en accord	Moyennement en accord	Totalement en accord
	1	2	3	4	5	6
1. Vous croyez avoir la capacité de réaliser les tâches qui vous sont confiées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous croyez être en mesure de faire avec vos connaissances et vos compétences les principales tâches liées à votre poste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vous pouvez faire face efficacement aux événements inattendus qui pourraient vous empêcher d'accomplir vos tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous croyez être capable d'affronter efficacement les diverses situations relatives à votre travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vous êtes en mesure <u>d'identifier</u> les compétences que vous avez développées jusqu'à maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous êtes en mesure <u>de décrire</u> les compétences que vous avez développées jusqu'à maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous êtes satisfait du développement de vos compétences jusqu'à maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous avez les informations nécessaires pour prendre une décision concernant le développement de vos compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vous identifiez des obstacles majeurs au développement de vos compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vous croyez être en mesure de surmonter ces obstacles au développement de vos compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous avez un plan d'action concret concernant le développement de vos compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vous avez la certitude d'atteindre vos objectifs de développement de compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source : Michaud, G. et Savard, R. (2008). *Sentiment d'efficacité personnelle pour le Bilan de compétences*. Manuscrit inédit. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.