

## Test: Qui êtes-vous ?

	A	B	C	D
	Beaucoup Souvent	Un peu Des fois	Pas beaucoup Pas souvent	Pas du tout Jamais
Aimez-vous vous voir en photo ou dans le miroir ?				
Utilisez-vous des produits de soin du corps et des cheveux ?				
Aimez-vous votre visage et/ou votre corps ?				
Passez-vous beaucoup de temps dans votre salle de bain ?				
Surveillez-vous votre régime alimentaire ?				
Êtes-vous content(e) de votre poids ?				
Aimez-vous les maquillages et vêtements de couleur ?				
Passez-vous beaucoup de temps dans les magasins de vêtements ?				
Pratiquez-vous un sport ?				
Allez-vous chez l'esthéticienne ou le coiffeur ?				
Avez-vous des activités pour vous tout(e) seul(e) ?				
Allez-vous au hammam ou utilisez-vous un jacuzzi ?				
<b>TOTAL</b>				

A = 3 points, B = 2 points, C = 1 point, D = 0 point

**Plus de 30 points :** vous vous aimez beaucoup !

**Entre 29 et 20 :** Vous prenez le temps de vous occuper de vous.

**Entre 19 et 10 :** Il y a des jours avec et des jours sans, mais vous vous sentez plutôt bien dans votre peau.

**Moins de 10 points :** Vous êtes trop dur(e) avec vous-même. Essayez de vous faire plaisir.