

Avez-vous la bonne dose de narcissisme ?

Vous doutez de vous-même et ne trouvez pas votre place parmi les autres ? Vous êtes au contraire convaincu(e) que vous êtes meilleur(e) que les autres ? Grâce à ce questionnaire, découvrez si vous avez la bonne dose de narcissisme et d'estime de vous-même !

Entourez pour chaque proposition un chiffre entre 0 et 10 selon le degré de correspondance avec votre vécu. Reliez ensuite les huit chiffres obtenus et reportez-vous aux résultats.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je me considère comme inférieur(e) aux autres.

J'ai conscience de ce que je vaudrais et mérite.

Je sais que je suis meilleur(e) que les autres.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je me soumetts aux envies et besoins des autres.

Je sais ce que je veux et coopère pour avancer vers mes buts.

Je me dispute, ne coopère pas et manipule si besoin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je suis débordé(e) voire tétanisé(e) par mes émotions.

Je reconnais et sais réguler mes émotions.

Je ne ressens aucune émotion sauf la colère.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je suis pessimiste et ne crois pas en moi.

Je suis calme, optimiste et réaliste dans mes attentes.

Je veux ce qu'il y a de meilleur parce que je mérite plus que les autres.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je fuis les
conflits à
tout prix,
surtout au
travail.

J'accepte les
conflits et y
fais face
sereinement.

Je suis
presque
toujours en
conflit,
surtout au
travail.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

J'ai beaucoup
de mal à
exprimer mon
désaccord ou
ma colère.

J'exprime
mon
désaccord ou
ma colère de
façon
adaptée

Je me mets
souvent
dans des
colères
violentes.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

J'ai du mal à
recevoir du
soutien
affectif car
je ne m'en
pas digne.

Je donne et
je reçois
facilement
du soutien
émotionnel.

J'ai du mal à
donner du
soutien
affectif, car
c'est me
rabaïsser.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
→

Je doute et
me sens
perdu(e)
lorsqu'on
sollicite mon
avis.

Je développe
mes propres
opinions mais
je peux me
remettre en
question.

Je suis sûr
de mes
opinions et
ne supporte
aucune
critique.

Résultats

Si la ligne tracée tend vers 0 : vous avez un déficit de narcissisme et peur de vous affirmer. Vous avez tendance à ne pas savoir qui vous êtes et à douter de votre valeur.

Si la ligne tracée tend vers 10 : vous avez un excès de narcissisme et un sentiment de supériorité. Cet excès de confiance en soi cache souvent des fragilités.

Si la forme tracée est proche de 5 : votre narcissisme est sain et équilibré. Vous avez confiance en vous mais pas au mépris des autres et aux dépens de vos relations.

Source : Gwénaëlle Persiaux (2021), *Guérir des blessures d'attachement*, Editions Eyrolles.