



Echelle Estime de soi de Rosenberg

Date :

1. Avant de commencer, sur une échelle de 0 à 40, à combien penses-tu que ton estime de toi est ?

2. Dans ce questionnaire, tu trouveras 10 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions.

Lis attentivement chacune de ces phrases.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indique à quel point chacune est vraie pour toi en encerclant le chiffre approprié :

Tout à fait en désaccord (1), Plutôt en en désaccord (2), Plutôt en accord (3), Tout à fait en accord (4).

Efforce-toi de répondre à toutes les phrases. Saches qu'aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

					Score :
1- Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4	<input type="text"/>
2- Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4	<input type="text"/>
3- Tout bien considéré, je suis portée à me considérer comme une ratée.	1	2	3	4	<input type="text"/>
4- Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4	<input type="text"/>
5- Je sens peu de raisons d'être fière de moi.	1	2	3	4	<input type="text"/>
6- J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4	<input type="text"/>
7- Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.	1	2	3	4	<input type="text"/>
8- J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4	<input type="text"/>
9- Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4	<input type="text"/>
10- Il m'arrive de penser que je suis une bonne à rien.	1	2	3	4	<input type="text"/>

3. Calcule ton score :

- questions 1, 2, 4, 6, 7 : ton score correspond aux chiffres entourés

- questions 3, 5, 8, 9, 10 : la notation est inversée : 1 vaut 4 - 2 vaut 3 - 3 vaut 2 - 4 vaut 1 (avec cases)

TOTAL :

