



Mesure ton Estime de toi avec l'échelle 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. Sache qu'aucune réponse n'est bonne ou mauvaise, elle est avant tout la tienne.

	D'abord, entoure ta réponse				Puis calcule ton score :	
A- 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"/>	A
B- Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4	<input type="text"/>	B
C- Tout bien considéré, je suis portée à me considérer comme une ratée.	1	2	3	4	<input type="text"/>	C
D- Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4	<input type="text"/>	D
E- Je sens peu de raisons d'être fière de moi.	1	2	3	4	<input type="text"/>	E
F- J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4	<input type="text"/>	F
G- Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.	1	2	3	4	<input type="text"/>	G
H- J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4	<input type="text"/>	H
I- Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4	<input type="text"/>	I
J- Il m'arrive de penser que je suis une bonne à rien.	1	2	3	4	<input type="text"/>	J

3. Pour calculer ton score :

- phrases A, B, D, F, G : ton score correspond au chiffre entouré : 1=1 ; 2=2 ; 3=3 ; 4=4.

- phrases C, E, H, I, J (marquées d'une case grisée en fin de ligne) : c'est l'inverse : réponse 1 = 4 ; réponse 2 = 3 ; réponse 3 = 2 ; réponse 4 = 1

TOTAL :

Un score inférieur à 25 indique une estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.
Un score entre 25 et 31, indique une estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.
Un score entre 31 et 34, indique une estime de soi dans la moyenne.
Un score compris entre 34 et 39, indique une estime de soi forte.
Un score supérieur à 39, indique une estime de soi très forte.

Interprétation échelle Estime de Soi de Rosenberg