

Evaluation de l'estime de soi - Echelle de Rosenberg

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. Plus simplement, elle peut être assimilée à l'affirmation de soi.

L'échelle d'estime de soi développée par le sociologue Morris Rosenberg demeure la plus utilisée pour mesurer le niveau global d'estime de soi.

En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord = A - Plutôt en désaccord = B - Plutôt en accord = C - Tout à fait en accord = D

1	Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre	A	B	C	D
2	Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités	A	B	C	D
3	Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté	A	B	C	D
4	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	A	B	C	D
5	Je sens peu de raisons d'être fier de moi	A	B	C	D
6	J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même	A	B	C	D
7	Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi	A	B	C	D
8	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	A	B	C	D
9	Parfois je me sens vraiment inutile	A	B	C	D
10	Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien	A	B	C	D

Évaluez votre estime de soi

- 1 - Questions 1, 2, 4, 6 et 7 : Additionnez les scores considérant que A=1, B=2, C=3, D=4
- 2 - Questions 3, 5, 8, 9 et 10 : Additionnez les scores considérant que A=4, B=3, C=2, D=1
- 3 - Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40. L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Scores	<25	25-30	31-34	35-39	>39
Estime de soi	Votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.	Votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.	Votre estime de soi est dans la moyenne.	Votre estime de soi est forte.	Votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.