

# Echelle d' Estime de soi | Rosenberg

Ce test demeure le plus utilisé dans la recherche en psychologie pour mesurer le niveau global d'estime de soi.

## **1 - Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.**

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

## **2 - Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.**

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

## **3 - Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e).**

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

## **4 - Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.**

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

## **5 - Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi.**

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

## **6 - J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.**

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

## **7 - Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi.**

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

**8 - J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.**

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

**9 - Parfois je me sens vraiment inutile.**

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

**10 - Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien.**

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

---

**Comment évaluer votre estime de soi ?**

Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions **1, 2, 4, 6 et 7**.

Pour les questions **3, 5, 8, 9 et 10**, la cotation est **inversée** : c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

**Faites le total de vos points.**

**Vous obtenez alors un score entre 10 et 40 :**

- Si vous obtenez un score inférieur à 25, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.
- Si vous obtenez un score entre 25 et 31, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.
- Si vous obtenez un score entre 31 et 34, votre estime de soi est dans la moyenne.
- Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.
- Si vous obtenez un score supérieur à 39, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé