

Mesurer son estime de soi

L'échelle de Rosenberg est un outil psychologique développé par Morris Rosenberg, professeur et docteur en sociologie ayant notamment travaillé sur l'estime de soi et l'auto-concept. Son échelle se base sur dix affirmations qui vont permettre de mieux comprendre comment un individu se valorise et la satisfaction qu'il a par rapport à lui-même.

- Je sens que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre

-1 2 3 +4

- Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités

-1 2 3 +4

- En général, j'ai tendance à penser que je suis un raté

-1 2 3 +4

- Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens

-1 2 3 +4

- Je sens peu de raisons d'être fier de moi

-1 2 3 +4

- J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même

-1 2 3 +4

- Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi

-1 2 3 +4

- J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même

-1 2 3 +4

- Parfois, je me sens vraiment inutile

-1 2 3 +4

- Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien

-1 2 3 +4

Chaque question se répond sur une échelle de 1 à 4 (1 : "pas du tout d'accord", 2 : "plutôt pas d'accord", 3 : "plutôt d'accord", 4 : "tout à fait d'accord").

Pour vous auto-évaluer, vous additionnerez les points obtenus aux questions dites positives à savoir les questions 1, 2, 4, 6 et 7. Mais **ATTENTION** la cotation est inversée pour les questions dites négatives à savoir les questions 3, 5, 8, 9 et 10 : comptez 4 points si vous choisissez le 1, 3 points si vous choisissez le 2, 2 points si vous choisissez le 3 et 1 si vous choisissez le 4.

Le score à obtenir sera entre 10 et 40.

- Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible, et un travail est souhaitable pour la renforcer
- Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible, et pourrait bénéficier d'un travail avec un professionnel
- Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne
- Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte
- Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée.