

Échelle d'estime de soi

Auto-évaluation

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

Sources

Cette échelle représente une validation transculturelle du Rosenberg Self-Esteem Scale publié en 1965. Elle représente une évaluation de l'estime de soi globale que la personne peut avoir d'elle-même.

Elle a été reproduite sur la base de la traduction française édition par Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand en 1990.

Copyrights : @Morris Rosenberg, 1965 & @ Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, 1990

Résultats



Comment évaluer ce test ?

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**.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

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.

Pour nous suivre

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : <https://www.youtube.com/@parfumdeveil>