

Echelle d'Estime de Soi 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. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi.

Pour être heureux en couple, il faut travailler cette estime de soi, seul et en couple.

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 entourant le chiffre approprié.

N°	Question	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
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	4	3	2	1
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	4	3	2	1
6	J'ai une attitude positive vis-à-vis de 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	4	3	2	1
9	Parfois je me sens vraiment inutile	4	3	2	1
10	Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien	4	3	2	1
	Total				

Comment évaluer votre estime de soi ?

Pour chaque colonne, faites la somme des chiffres entourés, puis additionnez le tout.

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 est nécessaire.

Si vous obtenez un **score entre 26 et 30**, votre estime de soi est faible. Ce n'est pas catastrophique, mais un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne. Vous pouvez la renforcer.

Si vous obtenez un **score compris entre 35 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. Essayez de laisser du champ à l'autre.