ESTIME DE SOI

Échelle de Rosenberg

Estime de soi globale (ÉES-10) — adulte

L'échelle de Rosenberg évalue, en dix affirmations, l'estime de soi globale : le regard d'ensemble, positif ou critique, que vous portez sur vous-même. C'est un bon repère pour suivre un travail sur la confiance.

CONSIGNE. Pour chaque affirmation, cochez la réponse qui vous correspond le mieux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : répondez spontanément.

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

SCORE TOTAL (SUR 40) : _____

Cotation & interprétation

Items 1, 2, 4, 6 et 7 : la case cochée donne directement les points. Items 3, 5, 8, 9 et 10 (formulés négativement) : la cotation est inversée (1 ↔ 4, 2 ↔ 3). Le total varie de 10 à 40 ; plus il est élevé, plus l'estime de soi est élevée. Les repères ci-dessous sont indicatifs — l'échelle se lit surtout en continu et dans le temps.

10 – 24	Estime de soi basse
25 – 35	Estime de soi dans la moyenne
36 – 40	Estime de soi élevée

À propos de cet outil — auteur, historique & droits

Origine. L'échelle d'estime de soi de Morris Rosenberg, publiée en 1965, est l'instrument de référence pour mesurer l'estime de soi globale. La version française (ÉES-10) a été traduite et validée par Vallières et Vallerand (1990).

Statut. Échelle d'usage libre, mise à disposition pour la pratique clinique et la recherche sans frais de licence ; il est d'usage d'en mentionner la source.

Référence. Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press. — Version française : Vallières E.F., Vallerand R.J. (1990), International Journal of Psychology, 25, 305-316.

Important *— Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*