

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Echelle d'Estime de Soi de ROSENBERG

Cette échelle 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.

Chaque affirmation 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

----- X -----

1.	Je sens 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.	En général, j'ai tendance à penser que je suis un raté	
4.	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	
5.	Je sens peu de raisons d'être fier de moi	
6.	J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même	
7.	Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi	
8.	J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	
9.	Parfois, je me sens vraiment inutile	
10.	Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien	
Total :		

Résultat :

Additionnez les points obtenus aux questions 1, 2, 4, 6 et 7 (les questions positives).

La cotation est inversée pour les questions dites négatives, 3, 5, 8, 9 et 10 : comptez 4 si vous choisissez le 1, 3 si vous choisissez le 2, 2 si vous choisissez le 3 et 4 si vous choisissez le un.

Le score obtenu est 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.

À noter que les personnes ayant un score très élevé, et donc une estime de soi forte, ont tendance à être très indulgentes avec elles-mêmes.

----- X -----