Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg

Après avoir écouté le podcast, tu sais ce à quoi correspond l'estime de soi, c'est la valeur que tu t'accordes.

Pour faire ce test, il te suffit de répondre aux quelques questions. Fais-le avec beaucoup d'honnêteté, personne n'en saura jamais rien, à part toi !

Entoure simplement les réponse qui te correspondent le plus, puis tu passes en page 2.

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

Comment définir ton score ?

- Pour ce faire, il te suffit d'additionner tes 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 tu entoures le chiffre 1, 3 si tu entoures le 2, 2 si tu entoures le 3 et 1 si tu entoures le 4.

Fais le total de tes points. Tu obtiens alors un score entre 10 et 40 :

- Si tu obtiens un score < 25, ton estime de soi est très faible. Un travail sur toi semble indispensable.
- Si tu obtiens un score entre 25 et 31, ton estime de toi est faible. Un travail sur toi serait bénéfique.
- Si tu obtiens un score entre 31 et 34, ton estime de toi est dans la moyenne.
- Si tu obtiens un score compris entre 34 et 39, ton estime de toi est forte.
- Si tu obtiens un score > 39, ton estime de soi est très forte et c'est génial !

Quelque soit ton score, rendez-vous dans l'épisode 10 !