

# COMMENT SE MESURE L'ESTIME DE SOI ?

BOUYGUES

**Vous estimez-vous ?** Pensez-vous que vous êtes une personne qui a de la valeur ? L'estime de soi est une évaluation de soi par soi ; une estime de soi positive nous permettra de nous sentir bien dans notre peau et dans notre vie, alors qu'une estime de soi basse peut souvent générer des problèmes, voire des troubles dépressifs.

L'estime de soi n'est pas quelque chose de fixe, elle se modifie sans cesse au cours de la vie et des épreuves ou événements heureux que nous traversons. S'estimer ne signifie pas être égocentrique et ne penser qu'à soi. Au contraire, l'estime de soi permet de considérer sa personne comme précieuse, valable et valide, comme quelqu'un qui mérite sa place et son bonheur dans le monde.

L'échelle de Rosenberg 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.

**1**  
Pas du tout  
d'accord

**2**  
Plutôt  
pas d'accord

**3**  
Plutôt  
d'accord

**4**  
Tout à fait  
d'accord

**1 2 3 4**

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.

Pour les questions 1, 2, 4, 6 et 7  
(questions positives) :

Additionnez les **points tels quels**.

Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10  
(questions négatives) :

- Si vous choisissez **1** : comptez **4 points**
- Si vous choisissez **2** : comptez **3 points**
- Si vous choisissez **3** : comptez **2 points**
- Si vous choisissez **4** : comptez **1 point**



## Score total possible : 10 à 40

**< 25** : Estime de soi **très faible**. Un travail est souhaitable pour la renforcer

**25 - 30** : Estime de **soi faible** - elle pourrait bénéficier d'un travail avec un professionnel

**31 - 34** : Estime de soi **moyenne**.

**35 - 39** : Estime de soi **forte**.

**≥ 40** : Estime de soi **très forte**. Personne très affirmée.