

QUESTIONNAIRE

Échelle d'estime de soi

Rosenberg (1965) — version française de Vallières et Vallerand (1990)

Nom, prénom

Date

Séance n°

Consigne — Pour chacune des phrases suivantes, cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous pensez de vous **en ce moment**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : répondez spontanément, sans trop réfléchir.

		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.	☐	☐	☐	☐
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).	☐	☐	☐	☐
4	Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	☐	☐	☐	☐
5	Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi.	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐
9	Parfois je me sens vraiment inutile.	☐	☐	☐	☐
10	Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien.	☐	☐	☐	☐

Merci. Vos réponses restent confidentielles et servent uniquement à suivre votre évolution au fil des séances.

À REMPLIR VOUS-MÊME

Calculez votre score

Reportez les points de chaque réponse, puis additionnez : le score va de 10 à 40.

Grille de cotation

Item	Sens	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord	Points
1	direct	1	2	3	4	
2	direct	1	2	3	4	
3	inversé	4	3	2	1	
4	direct	1	2	3	4	
5	inversé	4	3	2	1	
6	direct	1	2	3	4	
7	direct	1	2	3	4	
8	inversé	4	3	2	1	
9	inversé	4	3	2	1	
10	inversé	4	3	2	1	
Score total (somme des points)						

Les items **3, 5, 8, 9 et 10** sont formulés négativement : leur cotation est inversée.

Repères d'interprétation

Très faible 10 – 24	Faible 25 – 30	Moyenne 31 – 33	Forte 34 – 38	Très forte 39 – 40
------------------------	-------------------	--------------------	------------------	-----------------------

Seuils indicatifs, à utiliser pour suivre une évolution, non comme un diagnostic.

Suivi du score

Aujourd'hui — date

Score

Dans quelques semaines — date

Score

Évolution (+ / -)

Ce que je remarque

.....

.....

.....

.....

.....

À noter — Un repère, pas un diagnostic. Les phrases à 1 point montrent où porte le doute. Si votre score vous inquiète, parlez-en à un professionnel.