

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Module 10 : Oser être moi !



### Questionnaire d'estime de soi (De Rosenberg)

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Fortement en accord / En accord / En désaccord ou Fortement en désaccord.

**1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.**

Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

**2. Parfois je pense que je ne vauds rien.**

Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4

**3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.**

Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

**4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.**

Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

**5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.**

Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4

**6. Parfois, je me sens réellement inutile.**

Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4

**7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.**

Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

**8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.**

Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4

**9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).**

Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4

**10. J'ai une opinion positive de moi-même.**

Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

**Analyse de mes réponses** : j'additionne le total des chiffres qui correspondent à mes réponses (le chiffre entre 1 et 4 à côté de ma réponse pour chaque question). J'obtiens une note entre 10 et 40. Le score obtenu correspond à une estimation de la valeur de l'estime que je me porte : ..... / 40

**Interprétation de mon score** : Si mon score est supérieur à 34, et si cette perception est stable dans le temps, c'est un facteur de protection psychologique pour moi (bon robinet interne). Si j'obtiens un score entre 31 et 34, mon estime pour moi est dans la moyenne. En dessous de 31, un travail sur l'estime de soi me serait probablement bénéfique (estime de soi faible entre 25 et 30, et très faible en dessous de 25).