

# Venez tester et évaluer votre estime de soi

Le test d'estime de soi de Rosenberg est un des tests les plus connus et les plus utilisés dans le domaine de l'évaluation de l'estime de soi. Morris Rosenberg connu pour ses travaux sur le concept de soi publie en 1965 ce test qui devient un outil de référence.

Veillez indiquer à quel point vous êtes en accord avec les phrases suivantes en entourant le chiffre approprié.

|  | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord |
|--|----------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre. | 1                    | 2            | 3               | 4                    |
| Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.                        | 1                    | 2            | 3               | 4                    |
| Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.                    | 4                    | 3            | 2               | 1                    |
| Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.             | 1                    | 2            | 3               | 4                    |
| Je sens peu de raisons d'être fier de moi.   | 4                    | 3            | 2               | 1                    |
| J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.                                    | 1                    | 2            | 3               | 4                    |
| Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.   | 1                    | 2            | 3               | 4                    |
| J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.                                      | 4                    | 3            | 2               | 1                    |
| Parfois je me sens vraiment inutile.   | 4                    | 3            | 2               | 1                    |
| Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.                                     | 4                    | 3            | 2               | 1                    |

Total de point :