

Échelle d'estime de soi de Rosenberg

Consigne : pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en entourant le chiffre approprié.

	Tout à fait en désaccord 1	Plutôt en désaccord 2	Plutôt en accord 3	Tout à fait en accord 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.e à me considérer comme un.e raté.e.	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.e 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.e 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.e bon.ne à rien.	1	2	3	4

Échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965),
Traduction et validation canadienne-française : É. F. Vallières & R. J. Vallerand (1990).

Échelle d'estime de soi de Rosenberg : cotation et résultats

Cotation

Pour obtenir le score total, notez les scores entourés pour chaque item (de 1 à 4). Gardez les scores inchangés pour les items : 1, 2, 4, 6 et 7. Inversez les scores pour les items suivants : 3, 5, 8, 9 et 10 (cf. fond jaune pâle). Additionnez les 10 scores obtenus afin d'obtenir le score total

Item	1	2	3*	4	5*	6	7	8*	9*	10*	Score total
Score à l'item											

*Inversez les scores : si la réponse est 1, notez 4 ; si la réponse est 2 → 3 ; si réponse 3 → 2 ; si 4 → 1.

Interprétation du score total

Score total	Interprétation
10 à 24	Estime de soi faible
25 à 29	Estime de soi moyenne à faible
30 à 34	Estime de soi moyenne
35 à 39	Estime de soi élevée
40	Estime de soi très élevée