Rosenberg — estime de soi

ADOLESCENT + ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement habituel

Dix affirmations sur le regard que vous portez sur vous-même. Un score élevé correspond à une estime de soi globale plus élevée.

Traduction Tous TDAH!, non validée en français ; les repères de la version originale ne constituent pas des normes françaises. Répondez selon ce que vous pensez généralement de vous-même.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
1. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi.	○	○	○	○
2. Parfois, je pense que je ne vaux rien.	○	○	○	○
3. J'ai le sentiment d'avoir plusieurs qualités.	○	○	○	○
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des autres personnes.	○	○	○	○
5. J'ai le sentiment de ne pas avoir grand-chose dont je puisse être fier ou fière.	○	○	○	○
6. Il m'arrive de me sentir inutile.	○	○	○	○
7. J'ai le sentiment d'être une personne de valeur, au moins autant que les autres.	○	○	○	○
8. J'aimerais avoir davantage de respect pour moi-même.	○	○	○	○
9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un échec.	○	○	○	○
10. J'ai une attitude positive envers moi-même.	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Somme 10–40 ; inverser 2,5,6,8,9 (5 moins la réponse). Élevé : estime de soi plus élevée. Pas de seuil clinique universel.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Morris Rosenberg (1965). Domaine public, traductions autorisées par l'Université du Maryland. Traduction Tous TDAH!, non validée en français ; les repères de la version originale ne constituent pas des normes françaises.