

L'ECHELLE DE ROSENBERG : calculer l'estime de soi

Vous estimez-vous ? Pensez-vous que vous êtes une personne qui a de la valeur ?

L'estime de soi est une évaluation de soi par soi ; une estime de soi positive nous permettra de nous sentir bien dans notre peau et dans notre vie, alors qu'une estime de soi basse peut souvent générer des problèmes, voire des troubles dépressifs. L'estime de soi n'est pas quelque chose de fixe, elle se modifie sans cesse au cours de la vie et des épreuves ou évènements heureux que nous traversons. S'estimer ne signifie pas être égocentrique et ne penser qu'à soi.

Au contraire, l'estime de soi permet de considérer sa personne comme précieuse, valable et valide, comme quelqu'un qui mérite sa place et son bonheur dans le monde.



Mesurer son estime de soi

L'échelle de Rosenberg est un outil psychologique développé par Morris Rosenberg, professeur et docteur en sociologie ayant notamment travaillé sur l'estime de soi et l'auto-concept. Son échelle se base sur dix affirmations qui vont permettre de mieux comprendre comment un individu se valorise et la satisfaction qu'il a par rapport à lui-même.

Chaque question se répond sur une échelle de 1 à 4 (1 : "pas du tout d'accord", 2 : "plutôt pas d'accord", 3 : "plutôt d'accord", 4 : "tout à fait d'accord").	1	2	3	4
Je sens que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre				
Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités				
En général, j'ai tendance à penser que je suis un raté				
Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens				
Je sens peu de raisons d'être fier de moi				
J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même				
Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi				
J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même				
Parfois, je me sens vraiment inutile				
Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.				

Vous additionnez ensuite les points obtenus aux questions **1, 2, 4, 6 et 7** (les questions positives). La cotation est inversée pour les questions dites négatives, **3, 5, 8, 9 et 10** : comptez 4 si vous choisissez le 1, 3 si vous choisissez le 2, 2 si vous choisissez le 3 et 4 si vous choisissez le un. Le score obtenu est entre 10 et 40.

- Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible, et un travail est souhaitable pour la renforcer
- Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible, et pourrait bénéficier d'un travail avec un professionnel
- Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne
- Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte
- Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée.

À noter que les personnes ayant un score très élevé, et donc une estime de soi forte, ont tendance à être très indulgentes avec elles-mêmes.

À quoi sert cette échelle ?

Les travaux à grande échelle réalisés avec cet outil ont permis de mettre en avant le fait que les personnes stables émotionnellement et extraverties avaient une plus grande **estime de soi**, alors que les personnes introverties avaient une plus faible estime de soi.

Nous devons prendre soin de notre estime de soi, car elle est un pilier de notre équilibre, une base qui nous donne envie de nous lancer dans de nouveaux projets, de nous faire **confiance** et de sortir de notre zone de confort pour nous sentir plus à l'aise au quotidien.

ESTIME DE SOI	CONFIANCE EN SOI
Être fier de soi	Être sûr de soi
Se sentir valeureux	Se sentir capable
Auto-évaluation	S'en remettre à ses compétences personnelles
Auto-appreciation	Se fier à soi-même
Façon dont je me considère	Croyance en ses capacités

« Aider les entreprises à libérer les énergies constructives »

