

# ÉCHELLE D'ESTIME DE SOI SOCIALE DE ROSENBERG (RSE)

Type d'évaluation : **Auto-Évaluation**

Nombre d'items : **10**

Temps de passation : **10 minutes**

Auteur(s) : *Morris Rosenberg, 1965*

Traduction / adaptation en français : *Chambon, 1992*

## Objectif du test

Le test (ou « échelle ») d'estime de soi de Rosenberg est un des plus connus et des plus utilisés dans le domaine de l'évaluation de l'estime de soi. Publié en 1965, il n'a cessé d'être un outil de référence.

**Rosenberg** voit l'estime de soi comme un indicateur d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi.

La structure unidimensionnelle du RSE ne permet pas de mesurer de façon distincte les sous-dimensions de l'estime de soi.

## Exemples d'items

- "Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre"
- "Je sens peu de raisons d'être fier de moi."

## Cotation et interprétation

Le questionnaire est constitué de 10 items dont 5 évaluent **l'estime de soi positive** et 5 **l'estime de soi négative**. La réponse varie selon une échelle de type Likert en quatre points allant de "Tout à fait en désaccord" (1) à "Tout à fait en accord" (4).

Le score s'obtient par addition des scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7. Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée. Le score est compris entre 10 et 40. L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

- Un score inférieur à 25 indique une estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.
- Un score entre 25 et 31, indique une estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.
- Un score entre 31 et 34, indique une estime de soi dans la moyenne.
- Un score compris entre 34 et 39, indique une estime de soi forte.
- Un score supérieur à 39, indique une estime de soi très forte.

## Consignes de passation :

Dans ce questionnaire, vous trouverez 10 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié :

*Tout à fait en désaccord* (1), *Plutôt en désaccord* (2), *Plutôt en accord* (3), *Tout à fait en accord* (4).

Efforcez-vous de répondre à toutes les phrases. Sachez qu'aucune réponse n'est juste, elle doit avant tout personnelle.

## **TEST**

**Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.**

**- 1 = Tout à fait en désaccord**

**- 2 = Plutôt en désaccord**

**- 3 = Plutôt en accord**

**- 4 = Tout à fait en accord**

**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 à me considérer comme un raté      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 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 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 bon à rien.      1-2-3-4**