

Mon niveau d'estime de soi : échelle de Rosenberg

	++	+	-	--
1. dans l'ensemble je suis satisfait de moi				
2. parfois je pense que je ne vauds rien				
3. je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités				
4. je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens				
5. je sens qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fier				
6. parfois je me sens réellement inutile				
7. je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens				
8. j'aimerais avoir plus de respect pour moi même				
9. tout bien considéré, je pense que je suis un raté				
10. j'ai une opinion positive de moi même				

++ : Vrai + : plutôt Vrai - : plutôt Faux -- : Non, jamais

Mon niveau d'estime de soi : échelle de Rosenberg

- questions 1 – 3 – 4 – 7 – 10 :
 - ++ = 4
 - + = 3
 - - = 2
 - -- = 1
- questions 2 – 5 – 6 – 8 – 9 :
 - ++ = 1
 - + = 2
 - - = 3
 - -- = 4
- Notes entre 10 (très basse ES) et 40 (très haute ES)