



PSYCHOTEST  
AUTO-DIAGNOSTIC

# EVALUTATION ESTIME DE SOI ROSENBERG AVEC LA MÉTHODE CLÉ® "BY VICK CAPT"

*Votre programme d'affirmation de soi,  
j'ose dire non.  
Issu des neurosciences*

---

**COMPRENDRE VOTRE COMPORTEMENT  
CONSCIENT & INCONSCIENT  
CHANGEZ VOTRE ETAT D'ESPRIT**

VICKCAPT.COM  
REPRODUCTION INTERDITE





Y

**JE VOUS INVITE A AVOUS AUTO-EVALUER ET A NOTER VOTRE ESTIME DE VOUS SELON L'ECHELLE DE ROSENBERG. DEVELOPPE PAR LE SOCIOLOGUE MORRIS ROSENBERG. CE TEST DEMEURE LE PLUS UTILISE DANS LA RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE POUR MESURER LE NIVEAU GLOBAL DE L'ESTIME DE SOI .**

**CE TEST FAIT PARTIE INTEGRANTE DU PROCESSUS SUR LE CHANGEMENT. POUR CHACUNE DES QUESTIONS, INSCRIVEZ A QUEL POINT LA REPONSE EST VRAIE POIUR VOUS.**

**1. Je pense que je suis une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre**

Tout à fait d'accord 4 points

Plutôt d'accord 3 points

Pas trop d'accord 2 points

Pas du tout d'accord 1 point

**2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités**

Tout à fait d'accord 4 points

Plutôt d'accord 3 points

Pas trop d'accord 2 points

Pas du tout d'accord 1 point

**3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un-e raté-e**

Tout à fait d'accord 1 point

Plutôt d'accord 2 points

Pas trop d'accord 3 points

Pas du tout d'accord 4 points

**4. Je suis capable de faire des choses aussi bien que la majorité des gens**

Tout à fait d'accord 4 points

Plutôt d'accord 3 points

Pas trop d'accord 2 points

Pas du tout d'accord 1 point

**5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi**

Tout à fait d'accord 1 point

Plutôt d'accord 2 points

Pas trop d'accord 3 points

Pas du tout d'accord 4 points

**6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même**

Tout à fait d'accord 4 points

Plutôt d'accord 3 points

Pas trop d'accord 2 points

Pas du tout d'accord 1 point



**7. Dans l'ensemble de suis satisfait-e de moi**

- Tout à fait d'accord 4 points
- Plutôt d'accord 3 points
- Pas trop d'accord 2 points
- Pas du tout d'accord 1 point

**8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même**

- Tout à fait d'accord 1 point
- Plutôt d'accord 2 points
- Pas trop d'accord 3 points
- Pas du tout d'accord 4 points

**9. Parfois je me sens vraiment inutile**

- Tout à fait d'accord 1 point
- Plutôt d'accord 2 points
- Pas trop d'accord 3 points
- Pas du tout d'accord 4 points

**10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien**

- Tout à fait d'accord 1 point
- Plutôt d'accord 2 points
- Pas trop d'accord 3 points
- Pas du tout d'accord 4 points

**RESULTATS****Votre score est inférieur à 25**

Votre estime de vous est très faible

**Votre score se situe entre 26 & 31**

Votre estime de vous est faible. Dans les deux cas un travail en développement personnel adéquat avec moi vous serait bénéfique, vous permettrait de vous aimer d'avantage et de vous autoriser à réussir.

**Votre score se situe entre 32 & 34**

Vous êtes dans la moyenne

**Votre score se situe entre 35 & 39**

Votre estime de vous est forte, félicitations

**Au delà de 39**

Votre estime de vous est très forte et vous avez tendance à être très affirmé-e