ESQ

# Questionnaire des états du moi (ESQ)

L'ESQ est un questionnaire d'auto-évaluation issu du cadre de l'analyse transactionnelle, conçu pour explorer la manière dont une personne mobilise ses principaux états du moi dans le fonctionnement quotidien. L'outil vise généralement à estimer le poids relatif de cinq dimensions fonctionnelles fréquemment décrites en TA : Parent critique, Parent nourricier, Adulte, Enfant libre et Enfant adapté. En pratique clinique, il peut aider le psychologue à structurer l'exploration des styles relationnels, des modes de régulation émotionnelle, des réponses habituelles au stress et des scripts interpersonnels. L'ESQ est surtout utilisé comme instrument de repérage et de réflexion clinique, en complément de l'entretien, et non comme outil diagnostique autonome.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 40 questions |
| Durée estimée | 10 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Ego State Questionnaire |
| Public cible | Adolescent et adulte |
| Auteurs | Cliff A. Loffredo, Michael M. Omizo (1997) |
| Catégorie | Régulation des émotions, Problème de relation interpersonnelle |

## Cotations & interprétations

Les items sont cotés sur une échelle de type Likert selon le degré d'accord ou de correspondance avec l'affirmation. Les scores sont additionnés ou moyennés par sous-échelle afin d'obtenir un profil des cinq états du moi : Parent critique, Parent nourricier, Adulte, Enfant libre et Enfant adapté. Des scores plus élevés indiquent une plus forte présence du mode correspondant. L'interprétation repose surtout sur le profil relatif entre sous-scores, la cohérence clinique avec l'entretien et l'observation des déséquilibres éventuels ; il n'existe pas, dans l'usage courant, de seuil diagnostique universellement retenu.