

Inventaire de l'estime de soi

Ce questionnaire d'exploration décrit les composantes de l'estime de soi : sentiment de valeur personnelle, confiance en ses capacités, besoin d'approbation, comparaison aux autres, critique intérieure et tendance à minimiser ses réussites. Le profil aide à distinguer une atteinte globale de l'estime de soi d'un manque de confiance dans un domaine précis, et à cibler le travail sur l'autocritique ou le sentiment d'imposture.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Self-Esteem Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Estime de soi

Aperçu des 24 questions

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai le sentiment de ne pas valoir grand-chose.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je doute de ma capacité à réussir ce que j'entreprends.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai besoin que les autres me disent que j'ai bien fait pour en être sûr(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me compare aux autres et je me trouve moins bien.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand je fais une erreur, je me parle durement.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence dans la vie de tous les jours. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue le sentiment de valeur personnelle, plus global, de la confiance dans ses capacités, plus liée aux situations. Les domaines « Critique intérieure » et « Minimiser ses réussites » indiquent ce qui entretient une estime de soi fragile au quotidien.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Minimiser ses réussites — 13 / 16

Difficulté à reconnaître ses réussites et ses qualités, attribuées à la chance ou aux circonstances (sentiment d'imposture).

À explorer : la façon dont la personne explique ses réussites, sa réaction aux compliments, la peur d'être « démasquée ».

Confiance en ses capacités — 12 / 16

Le sentiment d'être capable de faire face, d'apprendre et de réussir ce que l'on entreprend.

À explorer : les domaines où le doute est le plus fort (travail, relations, tâches pratiques), les renoncements qu'il entraîne.

Besoin d'approbation — 11 / 16

Dépendance au regard et à l'avis des autres pour se sentir bien ou légitime.

À explorer : les personnes dont l'avis compte le plus, ce que la personne fait pour plaire, sa réaction aux critiques.

Valeur personnelle — 7 / 16

Le sentiment d'avoir de la valeur en tant que personne, indépendamment des réussites.

À explorer : les moments où la personne se sent sans valeur, l'origine de ce regard, ce qu'elle apprécie malgré tout chez elle.

Comparaison aux autres — 6 / 16

Tendance à se mesurer aux autres, le plus souvent à son désavantage.

À explorer : les personnes et les domaines de comparaison (apparence, réussite, vie sociale), la place des réseaux sociaux.

Critique intérieure — 3 / 16

Discours intérieur sévère : se juger durement, se rabaisser, ne pas savoir se réconforter.

À explorer : les mots exacts de la critique intérieure, d'où ils viennent, la façon dont la personne parlerait à un ami dans la même situation.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“J’utilise désormais la plateforme au quotidien tant elle s’avère complète, fiable et d’une grande simplicité d’utilisation.”

 Julie V. - Psychologue en ligne