

Sexe : Fille Garçon

Date de naissance : _____ jour / _____ mois / _____ année

Classe : _____

As-tu déjà redoublé ? Oui Non

Si oui, quelle(s) classe(s) ? _____

Dans quelle filière souhaites-tu continuer tes études ?

As-tu une idée du métier ou du secteur d'activités dans lequel tu souhaiterais exercer plus tard ?

Oui Non

Si oui, lequel ? _____

Consignes

Dans les pages qui suivent, tu trouveras une série d'affirmations.

Tu liras attentivement chacune de ces affirmations.

Tu préciseras ta façon d'être.

Pour ce type de formulaire il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses, sois le plus sincère.

Tu trouveras cinq chiffres entre **1 (Pas du tout d'accord / Ne me correspond pas)** et **5 (Tout à fait d'accord / Me correspond complètement)**.

Pour chacune des affirmations proposées, entoure le chiffre qui te correspond le mieux.

Efforce-toi de répondre à toutes les phrases.

Comment je me trouve ?

| | Pas du tout d'accord | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Totalement d'accord |
|--|----------------------|---|---|---|---|---|---------------------|
| Les jeunes de mon âge m'apprécient spontanément | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes capacités scolaires ne me permettent pas de réussir en classe | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je suis la plupart du temps heureux(se) de ce que je suis | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ce qui m'arrive importe peu à ma famille | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je trouve que mon corps est bien proportionné | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je pense que je peux me donner à fond dans un job | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Quand je suis avec des jeunes de mon âge, j'éprouve un sentiment d'isolement | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes résultats scolaires me rendent fier(e) | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je voudrais être différent(e) de ce que je suis | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| On passe de bons moments en famille | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je pense être moins capable que les autres d'assumer un travail rémunéré | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je me fais facilement des copains/copines | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes professeurs sont satisfaits de moi | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je suis quelqu'un de bien | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| J'ai régulièrement envie de quitter le domicile familial | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mon physique est un peu moins agréable que celui des autres | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mon entourage me sent prêt à exercer une activité professionnelle | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| On s'amuse bien en ma compagnie | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je me décourage facilement en classe | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| J'aime la façon dont je mène ma vie | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes parents ont trop d'attentes par rapport à moi | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je suis fier(e) de mon corps | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je me sens prêt(e) à me débrouiller dans un job | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je suis mal à l'aise dans les relations avec les autres personnes de mon âge | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| En classe, je comprends vite | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| J'aimerais bien être quelqu'un d'autre | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes parents comprennent ce que je ressens | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je me trouve trop gros(se) | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je n'arrive pas à imaginer les compétences professionnelles nécessaires pour exercer un métier | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| C'est facile pour moi de me faire des ami(e)s | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| J'échoue en classe car je ne travaille pas assez | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Dans l'ensemble, je suis assez satisfait(e) de moi | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je me sens souvent comme harcelé(e) par mes parents | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mon physique plaît facilement | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je ne sais pas comment me situer par rapport à mes compétences professionnelles | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| En cas de déménagement, j'ai des doutes sur mes capacités à me faire de nouveaux amis | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je trouve facilement les réponses en classe | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Etre moi m'apparaît souvent difficile | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mes goûts et mes désirs sont importants pour ma famille | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| J'ai un physique peu attirant | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Je pense être mûr(e) pour obtenir un travail payé | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Ce qui m'importe

Il existe différents domaines de vie, plus ou moins important pour chacun.

1) Dans un premier temps, classe les cinq domaines proposés ci-dessous selon l'importance que tu leur accordes, en indiquant 5 pour le plus important, puis 4, 3, 2 et enfin 1 pour le moins important.

| | |
|---|--|
| Relations avec les personnes de même âge | |
| Relations avec les parents | |
| Apparence physique | |
| Scolarité | |
| Devenir professionnel | |

2) Dans un second temps, s'il existe d'autres domaines, activités ou type de relations, qui n'ont pas été présentés ici et qui t'importent, indique-les dans les deux cases ci-dessous, puis indique à côté s'ils sont plus importants ou autant importants que le domaine que tu as classé comme le plus important précédemment

| | |
|-------|---|
| | <input type="checkbox"/> Plus important <input type="checkbox"/> Aussi important |
| | <input type="checkbox"/> Plus important <input type="checkbox"/> Aussi important |

EMESA - Echelle de Mesure de l'Estime de Soi pour Adolescents

Cécile Kindelberger et Sophie Picherit

Université de Nantes - LPPL - Janvier 2017

Avertissement

Le matériel est libre d'utilisation et de reproduction, à condition d'en citer les auteurs.

Aucune utilisation commerciale n'est autorisée.

L'outil ne peut être inclus dans une batterie de tests qui serait payante pour le consultant.

L'utilisateur reste responsable de ses interprétations et modifications éventuelles sur le matériel.