

ESTIME DE SOI

Jacinthe Dancot
Pôle académique Liège-Luxembourg
10 décembre 2021



PÔLE ACADÉMIQUE
LIÈGE-LUXEMBOURG

HAUTE ÉCOLE ROBERT
SCHUMAN

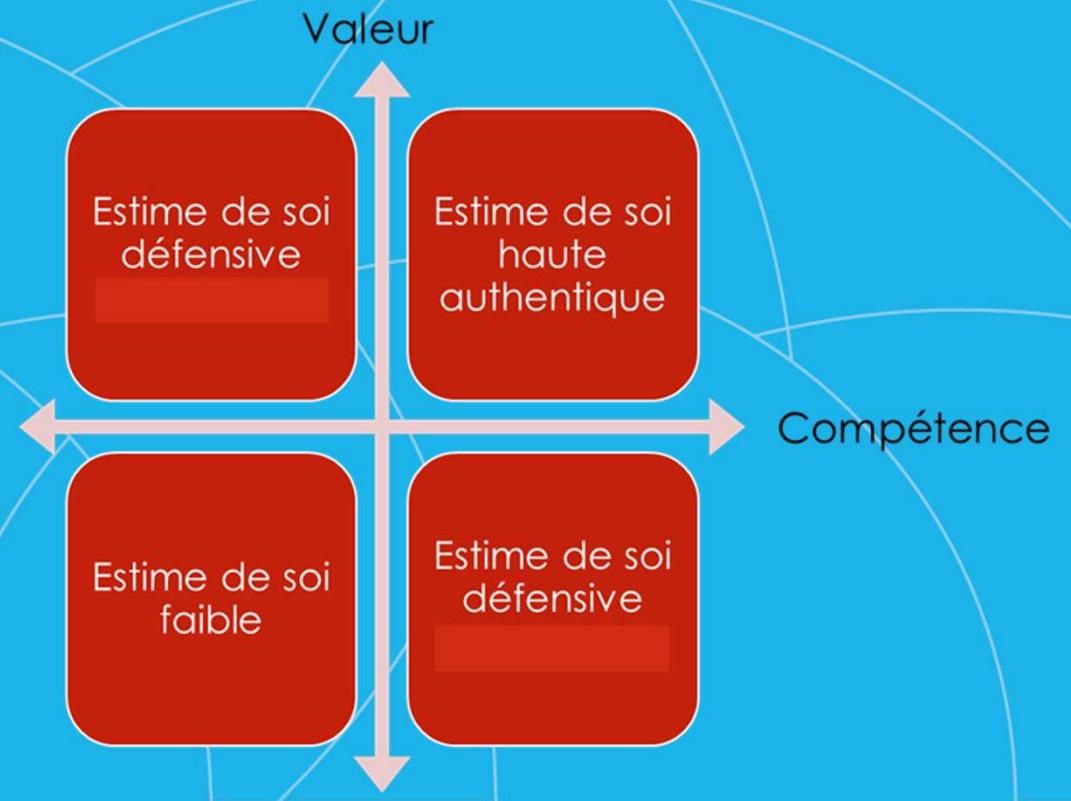
ESTIME DE SOI : PRÉREQUIS OU DISPOSITION ?

Réponse émotionnelle à la perception de la valeur personnelle et de la distance entre le soi réel et le soi idéal

Engagement dans l'action, l'auto-évaluation et les efforts en vue d'une réussite académique + relations sociales, etc.



ESTIME DE SOI : MODÈLE DE MRUK



Mruk, C.J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology. Research, Theory and Practice* (4th ed.). New-York, NY: Springer.

EFFET DE L'ESTIME DE SOI SUR LA RÉCEPTION DU FEEDBACK (n = 39)

Focus	Caract.	ES haute	ES défensive	ES basse
Tâche	Avec critères	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement de la motivation Régulation de l'apprentissage 	Bonne surprise si faible sentiment de compétence, puis prise de distance, peu de progrès	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement de la motivation et régulation de l'apprentissage OU <ul style="list-style-type: none"> Sentiment d'incapacité à rencontrer ces critères, peu de progrès
	Sans critères	<ul style="list-style-type: none"> Recherche de dialogue/ critères/pistes Régulation de l'apprentissage 	/	<ul style="list-style-type: none"> Pas de recherche de dialogue/ critères/pistes Perte de motivation et d'espoir Pas de progrès
Personne	+	<ul style="list-style-type: none"> Auto-confirmation Utilisation face aux FB- ultérieurs Peu de progrès mais motivation et parfois renforcement 	Bonne surprise si faible sentiment de valeur, puis prise de distance, pas de progrès	<ul style="list-style-type: none"> Bonne surprise Comparaison aux croyances sur soi Prise de distance, pas de progrès
	-	<ul style="list-style-type: none"> Comparaison avec FB antérieurs et soutien Prise de distance Peu de progrès 	/	<ul style="list-style-type: none"> Auto-confirmation Perte de motivation et d'espoir Pas de progrès



Avec Matthieu Hausman, PhDc, IFRES

MESURER L'ESTIME DE SOI ?

- **Echelles ?**
 - SLCS-r : Self-Liking/Self-Competence Scale de Tafariodi et Swann, traduite en français
 - Rosenberg, etc.
- Repérage selon le **comportement ?**
- **Ateliers** pour se connaître, gérer l'impact sur l'apprentissage ?

Tafariodi, R. W., & Swann, W. B. J. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342.

Tafariodi, R. W., & Swann, W. B. J. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673.

Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305–316. <https://doi.org/10.1017/S0714980800006206>

Dans le tableau ci-dessous, indiquez votre degré d'accord avec chacune des affirmations en encerclant le chiffre approprié. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses ; indiquez la réponse qui décrit le mieux votre avis.

	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Pas vraiment en accord ni en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1. J'ai tendance à me dévaloriser.	1	2	3	4	5
2. Je suis très efficace dans les choses que je fais.	1	2	3	4	5
3. Je suis très à l'aise avec la personne que je suis.	1	2	3	4	5
4. Je suis presque toujours capable de réussir ce que j'entreprends.	1	2	3	4	5
5. J'ai confiance en ma valeur personnelle.	1	2	3	4	5
6. Il m'est parfois désagréable de réfléchir sur moi-même.	1	2	3	4	5
7. J'ai une attitude négative envers moi-même.	1	2	3	4	5
8. Parfois, je trouve difficile d'accomplir les choses qui sont importantes pour moi.	1	2	3	4	5
9. Je me sens très bien dans ma peau.	1	2	3	4	5
10. Je gère parfois mal les défis.	1	2	3	4	5
11. Je ne doute jamais de ma valeur personnelle.	1	2	3	4	5
12. Je suis très performant(e) dans beaucoup de domaines.	1	2	3	4	5
13. Je ne parviens pas toujours à atteindre mes objectifs.	1	2	3	4	5
14. Je suis très doué(e).	1	2	3	4	5
15. Je n'ai pas assez de respect pour moi-même.	1	2	3	4	5
16. Je souhaiterais être plus habile dans mes activités.	1	2	3	4	5



Dans le tableau ci-dessous, indiquez votre degré d'accord avec chacune des affirmations en encerclant le chiffre approprié. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses ; indiquez la réponse qui décrit le mieux votre avis.

	Codage	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Pas vraiment en accord ni en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1. J'ai tendance à me dévaloriser.	L-	1	2	3	4	5
2. Je suis très efficace dans les choses que je fais.	C+	1	2	3	4	5
3. Je suis très à l'aise avec la personne que je suis.	L+	1	2	3	4	5
4. Je suis presque toujours capable de réussir ce que j'entreprends.	C+	1	2	3	4	5
5. J'ai confiance en ma valeur personnelle.	L+	1	2	3	4	5
6. Il m'est parfois désagréable de réfléchir sur moi-même.	L-	1	2	3	4	5
7. J'ai une attitude négative envers moi-même.	L-	1	2	3	4	5
8. Parfois, je trouve difficile d'accomplir les choses qui sont importantes pour moi.	C-	1	2	3	4	5
9. Je me sens très bien dans ma peau.	L+	1	2	3	4	5
10. Je gère parfois mal les défis.	C-	1	2	3	4	5
11. Je ne doute jamais de ma valeur personnelle.	L+	1	2	3	4	5
12. Je suis très performant(e) dans beaucoup de domaines.	C+	1	2	3	4	5
13. Je ne parviens pas toujours à atteindre mes objectifs.	C-	1	2	3	4	5
14. Je suis très doué(e).	C+	1	2	3	4	5
15. Je n'ai pas assez de respect pour moi-même.	L-	1	2	3	4	5
16. Je souhaiterais être plus habile dans mes activités.	C-	1	2	3	4	5

