



## Évaluation de l'anxiété et de l'estime de soi

Jean-Michel ALBARET

VP 10

## Anxiété

### Définition

- Emotion caractéristique déplaisante induite par l'anticipation d'un danger ou d'une frustration qui menace la sécurité ou l'homéostasie d'un individu ou du groupe auquel il appartient (Burrows et Davies, 1984)
- Trois composantes : cognitive, comportementale, physiologique

### Composante cognitive

- Sentiment diffus et vague de crainte, d'appréhension d'un danger imminent et d'insécurité
- Altérations des fonctions cognitives (troubles de la mémoire et de l'attention, désorientation dans le temps et l'espace)

### Composante comportementale

- Agitation stérile (ne tient pas en place)
- Sujet désordonné, instable

### Composante physiologique

- Symptômes neurovégétatifs :
  - Transpiration excessive
  - Palpitations
  - Tachycardie
  - Hypertension
  - Nausée
  - Fourmillements des extrémités
  - Sensation de vertige ou d'étourdissement
  - Rougeur
  - Troubles sphinctériens (diarrhée, polyurie<sup>[1]</sup> ou pollakiurie<sup>[2]</sup>)
  - Problèmes digestifs
- Symptômes musculaires :
  - Tension musculaire
  - Tremblements
  - Douleurs musculaires

[1] Accroissement de la quantité d'urine émise en 24 h.

[2] Emission fréquente de petites quantités d'urine.

### Anxiété cognitive vs somatique

- Facteurs déclenchants
  - menace d'un stimulus nociceptif a un impact sur les variables somatiques
  - le fait d'attendre lors d'une évaluation lié à une anxiété cognitive

### Anxiété cognitive vs somatique

- Influence sur la performance
  - l'anxiété cognitive affecte négativement des tâches comme la lecture ou la résolution de problèmes, l'anxiété somatique les tâches motrices.

### Anxiété cognitive vs somatique

- Au niveau du traitement, l'anxiété somatique est plus réceptive à des traitements comportant une diminution de l'éveil physiologique comme la relaxation ou le biofeedback, l'anxiété cognitive répond mieux à des stratégies cognitives comme l'arrêt de la pensée ou les auto-verbalisations. Cette distinction est cependant à nuancer notamment concernant la relaxation qui a aussi des effets sur la dimension cognitive.

### Anxiété normale vs pathologique

- Anxiété normale : réaction adaptée à une situation menaçante, comme la séparation d'un enfant et de sa mère lors de la rentrée scolaire, la survenue d'une maladie, bref devant tout changement ou expérience nouvelle.
- Anxiété pathologique : réaction exagérément prolongée ou intense à un stimulus donné et correspond à ce que l'on nomme les troubles anxieux.

### Anxiété-trait vs anxiété-état

- L'anxiété-trait est une disposition durable de la personnalité
- L'anxiété-état est un ensemble de cognitions et d'affects momentanés face à une situation menaçante
- Sentiment subjectif d'appréhension et de tension, perception d'un danger imminent accompagnée par une activation du SNA
- Varie en intensité et durée en fonction du nombre de stressors de la durée du sentiment de menace subjective

### Anxiété-trait vs anxiété-état

- Les sujets habituellement anxieux sont plus prédisposés que d'autres à réagir aux situations menaçantes
- Corrélation moyenne de  $r = .60$  sur différents groupes de sujets (Bruchon-Schweitzer & Paulhan, 1993)



## Echelle d'anxiété de Cattell

31. Lorsque les choses vont mal, cela me fait presque pleurer  Jamais  Souvent  Parfois
32. Même au milieu d'un groupe de gens, je me sens parfois envahi par le sentiment de ma solitude et de mon manque de valeur  Oui  Non
33. Je me réveille la nuit et, à cause de mes préoccupations, j'ai de la difficulté à me rendormir  Souvent  Parfois  Jamais
34. Je suis généralement en pleine forme quelles que soient les difficultés que je rencontre  Oui  Non
35. J'éprouve parfois des sentiments de culpabilité ou de remords pour des riens  Jamais  Souvent  Parfois
36. Mes nerfs sont si tendus que certains bruits, par exemple un grincement de porte, me paraissent insupportables et me font frissonner  Souvent  Parfois  Jamais
37. Si quelque chose me trouble beaucoup, je retrouve habituellement mon calme très rapidement  Oui  Non
38. J'ai tendance à trembler ou à transpirer lorsque je pense à une tâche difficile que je dois accomplir  Oui  Non
39. Habituellement je m'endors rapidement, en quelques minutes, quand je me couche  Oui  Non
40. Parfois je suis plongé dans un état de tension ou d'agitation lorsque je pense aux choses qui m'ont préoccupé et intéressé peu de temps auparavant  Oui  Non
- ARRÊTEZ-VOUS. VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ BIEN RÉPONDU À CHAQUE QUESTION.** Note B

3

## Echelle d'anxiété de Cattell

Nom \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Examineur \_\_\_\_\_

Note brute : Note A (Cattell, échelle 10-1) \_\_\_\_\_ Note B (échelle 10-1) \_\_\_\_\_

Q3(-) \_\_\_\_\_ Q4 \_\_\_\_\_ L \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ C(-) \_\_\_\_\_ Rapport Note A/Note B (1/10)

Note standardisée : Note A (Cattell, échelle 10-1) \_\_\_\_\_ Note B (échelle 10-1) \_\_\_\_\_

Q3(-) \_\_\_\_\_ Q4 \_\_\_\_\_ L \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ C(-) \_\_\_\_\_

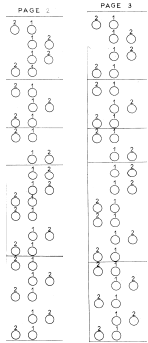
Notes brutes : 10-10

Notes standardisées : 10-10

Observations Qualitatives :

Résumé des Dispositifs :

## Echelle d'anxiété de Cattell



- Q3 : faible intégration  
C(-) : faiblesse du moi  
L : méfiance  
O : culpabilité  
Q4 : tension

## Echelle d'anxiété de Cattell

TABLE 4

Corrections à appliquer aux Notes de Composantes de la Personnalité avant d'utiliser les Étalonnages de la Table 3.

Sexe	Age	Q3(-)	C(-)	O	Q4
M	17-19	—	—	-2	
	20-24	—	—	-1	
	25-29	—	—	0	
	30-34	—	—	+1	
	35-39	—	—	+2	
F	17-19	-1	—	-4	-2
	20-24	-1	—	-3	-1
	25-29	-1	—	-2	0
	30-34	-1	—	-1	+1
	35-39	-1	—	0	+2

## Echelle d'anxiété de Cattell

Étalonnage des Notes brutes pour les Composantes de la Personnalité

(Sujets Français - Groupe de référence 25-29 ans)

Classe	Q3(-)	C(-)	L	O	Q4	Classe
0	0	—	0	0-2	0-2	0
1	1	0	—	3	3	1
2	2	1	1	4-5	4-5	2
3	3	2	2	6-7	6	3
4	4	3	3	8	7-8	4
5	5	4	—	9-10	9	5
6	6	5	4	11-12	10-11	6
7	7-8	6	5	13	12-13	7
8	9-10	7	6	14-15	14	8
9	11	8	—	16-17	15-17	9
10	12-16	9-12	7-8	18-20	18-24	10

## Echelle d'anxiété de Cattell

Hommes	Classe	Femmes	%
0-10	0	0-14	3.6
11-14	1	15-18	4.5
15-19	2	19-23	7.7
20-23	3	24-27	11.6
24-27	4	28-31	14.6
28-32	5	32-36	16.0
33-36	6	37-40	14.6
37-40	7	41-44	11.6
41-45	8	45-49	7.7
46-49	9	50-53	4.5
50-80	10	54-80	3.6

- 1)  $\times$  en années entre âge du sujet et 27 ans 6 mois
- 2) diviser par 5 et arrondir
- 3) ajouter si âge > 27,6 ; retrancher si inverse

Note (niveau)	Interprétation
10	Très forte anxiété
9	Forte anxiété
8	Note moyenne des névrotiques
7	Névrotiques peu anxieux
6	
5	
4	
3	
2	Peut-être apathique et sous-motivé
1	
0	

Note d'anxiété névrotique.  
Besoin de conseil ou psychothérapie.  
Essentiellement normal, en ce qui concerne l'anxiété.  
Apté à tolérer les tâches comportant de fréquents moments de crise et de stress.

## Inventaire d'Anxiété Etat-Trait Forme Y-A (Spielberger et al.)

Consignes : Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis entourez, parmi les 4 points à droite, celui qui correspond le mieux à ce que vous ressentez A L'INSTANT, JUSTE EN CE MOMENT. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments ACTUELS.

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme .....	*	*	*	*
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté .....	*	*	*	*
3. Je suis tendu(e), crispé(e) .....	*	*	*	*
4. Je me sens surmené(e) .....	*	*	*	*
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau .....	*	*	*	*
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e) .....	*	*	*	*
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment .....	*	*	*	*
8. Je me sens content(e) .....	*	*	*	*
9. Je me sens effrayé(e) .....	*	*	*	*
10. Je me sens à mon aise (je me sens bien) .....	*	*	*	*

## Inventaire d'Anxiété Etat-Trait Forme Y-A (Spielberger et al.)

11. Je sens que j'ai confiance en moi .....	*	*	*	*
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable .....	*	*	*	*
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur) .....	*	*	*	*
14. Je me sens incertain(e) .....	*	*	*	*
15. Je suis décontracté(e), détendu(e) .....	*	*	*	*
16. Je suis satisfait(e) .....	*	*	*	*
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse) .....	*	*	*	*
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), détroué(e) .....	*	*	*	*
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e) .....	*	*	*	*
20. Je me sens de bonne humeur, aimable .....	*	*	*	*

## Inventaire d'Anxiété Etat-Trait Forme Y-B (Spielberger et al.)

Consignes : Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis entourez, parmi les 4 points à droite, celui qui correspond le mieux à ce que vous ressentez GÉNÉRALEMENT. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments HABITUELS.

	Presque jamais	Peu	Souvent	Presque toujours
21. Je me sens de bonne humeur, aimable .....	*	*	*	*
22. Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e) .....	*	*	*	*
23. Je me sens content(e) de moi .....	*	*	*	*
24. Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les autres .....	*	*	*	*
25. J'ai un sentiment d'échec .....	*	*	*	*
26. Je me sens reposé(e) .....	*	*	*	*
27. J'ai tout mon sang-froid .....	*	*	*	*
28. J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter .....	*	*	*	*
29. Je m'inquiète à propos de choses sans importance .....	*	*	*	*
30. Je me sens heureux (heureuse) .....	*	*	*	*

## Inventaire d'Anxiété Etat-Trait Forme Y-B (Spielberger et al.)

31. J'ai des pensées qui me perturbent .....	*	*	*	*
32. Je manque de confiance en moi .....	*	*	*	*
23. Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté .....	*	*	*	*
34. Je prends facilement des décisions .....	*	*	*	*
35. Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur .....	*	*	*	*
36. Je suis satisfait(e) .....	*	*	*	*
37. Des idées sans importance trouent dans ma tête me dérangent .....	*	*	*	*
38. Je prends les déceptions tellement à coeur que je les oublie difficilement .....	*	*	*	*
39. Je suis une personne posée, solide, stable .....	*	*	*	*
40. Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis .....	*	*	*	*

## Inventaire d'Anxiété Etat-Trait (Spielberger et al.)

- Items exprimant la présence d'anxiété (1 2 3 4)
  - Echelle d'Anxiété Etat : 3-4-6-7-9-12-13-14-17-18
  - Echelle d'Anxiété Trait : 22-24-25-28-29-31-32-35-37-38-40
- Items exprimant l'absence d'anxiété (4 3 2 1)
  - Echelle d'Anxiété Etat : 1-2-5-8-10-11-15-16-19-20
  - Echelle d'Anxiété Trait : 21-23-26-27-30-33-34-36-39

	N	Anxiété Etat		Anxiété Trait	
		Moyenne	$\sigma$	Moyenne	$\sigma$
M	60	34,50	9,73	42,25	11,44
F	250	35,04	9,56	44,20	9,57

## Diagnostic d'anxiété

- **Hamilton, M.** Diagnosis and rating of anxiety, in Studies of Anxiety, Lader M.H. (Ed.) Brit. J. Psychiatry, 1969, Spec. Pub., 3, 76-79

### 14 items

- 5 degrés de gravité (0 à 4)
- 2 notes: anxiété psychique / anxiété somatique
- Normes
  - 0 à 5 pas d'anxiété
  - 5 à 14 anxiété mineure
  - 15 et plus anxiété majeure

## Échelle d'anxiété de l'image du corps

(Reed, Thompson, Brannick & Saccob, 1990)

### I : TRAIT

- Dans ce test, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- La liste des 16 régions du corps qui va suivre doit permettre d'évaluer votre niveau d'anxiété, en général, c'est-à-dire habituel, pour chacune d'elles. Vous devez suivre la liste et, pour chacune des 16 parties, donnez une note de 0 à 4 selon l'intensité de votre anxiété. La correspondance est la suivante :
- 0 = jamais ; 1 = rarement ; 2 = quelquefois ; 3 = souvent ; 4 = presque toujours.
- Donc, en entourant le bon chiffre, répondez : "De façon générale je me sens anxieux ou tendu ou nerveux".

1/ dans la mesure où je me juge trop gros	0	1	2	3	4
2/ par rapport à mes cuisses	0	1	2	3	4
3/ par rapport à mes fesses	0	1	2	3	4
4/ par rapport à mes hanches	0	14	2	3	4
5/ par rapport à mon ventre	0	1	2	3	4
6/ par rapport à mes jambes	0	1	2	3	4
7/ par rapport à ma taille	0	1	2	3	4
8/ par rapport à ma tension musculaire	0	1	2	3	4
9/ par rapport à mes oreilles	0	1	2	3	4
10/ par rapport à mes lèvres	0	1	2	3	4
11/ par rapport à mes poignets	0	1	2	3	4
12/ par rapport à mes mains	0	1	2	3	4
13/ par rapport à mon front	0	1	2	3	4
14/ par rapport à mon cou	0	1	2	3	4
15/ par rapport à mon menton	0	1	2	3	4
16/ par rapport à mes pieds	0	1	2	3	4

## Échelle d'anxiété de l'image du corps

(Reed, Thompson, Brannick & Saccob, 1990)

### II : ETAT

Vous allez faire de même mais il s'agit cette fois de l'état présent, celui où vous vous trouvez quand vous répondez. Cet état prendra trois formes, selon le contenu de ce que vous serez en train d'imaginer.

• Dans l'état 1 vous imaginerez en répondant que vous êtes sur une plage en maillot de bain à deux pièces, que la plage est bondée de monde et que vous vous promenez seul au bord de l'eau.

• Dans l'état 2 vous imaginez que vous vous déplacez dans un supermarché.

• Dans l'état 3 vous imaginez que vous êtes chez vous en train de regarder un spectacle que vous aimez à la télévision.

## Échelle d'anxiété de l'image du corps

(Reed, Thompson, Brannick & Saccob, 1990)

**ETAT I :** "Quand j'imagine que je se suis en maillot de bain deux pièces sur une plage bondée et que je me promène le long du bord, je me sens anxieux, tendu ou nerveux..."

1/ dans la mesure où je me juge trop gros	0	1	2	3	4
2/ par rapport à mes cuisses	0	1	2	3	4
3/ par rapport à mes fesses	0	1	2	3	4
4/ par rapport à mes hanches	0	1	2	3	4
5/ par rapport à mon ventre	0	1	2	3	4
6/ par rapport à mes jambes	0	1	2	3	4
7/ par rapport à ma taille	0	1	2	3	4
8/ par rapport à ma tension musculaire	0	1	2	3	4
9/ par rapport à mes oreilles	0	1	2	3	4
10/ par rapport à mes lèvres	0	1	2	3	4
11/ par rapport à mes poignets	0	1	2	3	4
12/ par rapport à mes mains	0	1	2	3	4
13/ par rapport à mon front	0	1	2	3	4
14/ par rapport à mon cou	0	1	2	3	4
15/ par rapport à mon menton	0	1	2	3	4
16/ par rapport à mes pieds	0	1	2	3	4

## Échelle d'anxiété de l'image du corps

(Reed, Thompson, Brannick & Saccob, 1990)

**ETAT II :** "Quand j'imagine que je me déplace dans un supermarché, je me sens anxieux, tendu ou nerveux..."

1/ dans la mesure où je me juge trop gros	0	1	2	3	4
2/ par rapport à mes cuisses	0	1	2	3	4
3/ par rapport à mes fesses	0	1	2	3	4
4/ par rapport à mes hanches	0	14	2	3	4
5/ par rapport à mon ventre	0	1	2	3	4
6/ par rapport à mes jambes	0	1	2	3	4
7/ par rapport à ma taille	0	1	2	3	4
8/ par rapport à ma tension musculaire	0	1	2	3	4
9/ par rapport à mes oreilles	0	1	2	3	4
10/ par rapport à mes lèvres	0	1	2	3	4
11/ par rapport à mes poignets	0	1	2	3	4
12/ par rapport à mes mains	0	1	2	3	4
13/ par rapport à mon front	0	1	2	3	4
14/ par rapport à mon cou	0	1	2	3	4
15/ par rapport à mon menton	0	1	2	3	4
16/ par rapport à mes pieds	0	1	2	3	4

## Échelle d'anxiété de l'image du corps

(Reed, Thompson, Brannick & Saccob, 1990)

**ETAT III :** "Quand j'imagine que je suis en train de regarder un spectacle que j'aime à la télévision, je me sens anxieux, tendu ou nerveux..."

1/ dans la mesure où je me juge trop gros	0	1	2	3	4
2/ par rapport à mes cuisses	0	1	2	3	4
3/ par rapport à mes fesses	0	1	2	3	4
4/ par rapport à mes hanches	0	14	2	3	4
5/ par rapport à mon ventre	0	1	2	3	4
6/ par rapport à mes jambes	0	1	2	3	4
7/ par rapport à ma taille	0	1	2	3	4
8/ par rapport à ma tension musculaire	0	1	2	3	4
9/ par rapport à mes oreilles	0	1	2	3	4
10/ par rapport à mes lèvres	0	1	2	3	4
11/ par rapport à mes poignets	0	1	2	3	4
12/ par rapport à mes mains	0	1	2	3	4
13/ par rapport à mon front	0	1	2	3	4
14/ par rapport à mon cou	0	1	2	3	4
15/ par rapport à mon menton	0	1	2	3	4
16/ par rapport à mes pieds	0	1	2	3	4

## Echelle de stress perçu

(Cohen & Williamson, 1988)

- Diverses questions vont vous être posées ci-après. Elles concernent vos sensations et vos pensées pendant le mois qui vient de s'écouler. A chaque fois, nous vous demandons d'indiquer comment vous vous êtes senti(e) le mois dernier.
  - Bien que certaines questions soient proches, il y a des différences entre elles, et chacune doit être considérée comme une question indépendante des autres. La meilleure façon de procéder est de répondre assez rapidement. N'essayez pas de compter le nombre de fois où vous vous êtes senti(e) de telle ou de telle façon, mais indiquez plutôt la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité parmi les cinq choix proposés :
  - 1 : Jamais
  - 2 : Presque jamais (rarement)
  - 3 : Parfois
  - 4 : Assez souvent
  - 5 : Très souvent
- Mettre une croix dans la case correspondant à votre réponse.

## Echelle de stress perçu

(Cohen & Williamson, 1988)

Au cours du dernier mois,	1	2	3	4	5
1. avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu ?					
2. vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?					
3. vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) et stressé(e) ?					
4. avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?					
5. avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ?					
6. vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?					
7. avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?					
8. avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?					
9. avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?					
10. avez-vous senti que vous dominiez la situation ?					
11. vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?					
12. vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ?					
13. avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?					
14. avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?					

Les items 4-5-6-7-9-10-13 sont notés en sens inverse.

## Echelle d'évaluation relative de réadaptation sociale

- Événements de vie : au cours des 12 mois précédant l'enquête, le répondant avait vécu au moins un des cinq événements suivants :
- le décès d'un membre de la famille,
- le décès d'un ami proche,
- la maladie grave ou la blessure d'un membre de la famille ou d'un ami,
- une grave maladie ou une blessure du répondant lui-même,
- le départ ou l'arrivée d'une nouvelle personne à la maison (y compris la naissance d'un enfant)

Événement de la vie	Valeur de l'événement
• Décès d'un conjoint	100
• Divorce	73
• Séparation d'un conjoint	65
• Décès d'un membre proche de la famille (autre que le conjoint)	63
• Maladie ou blessure	53
• Mariage	50
• Licenciement (perte d'un emploi)	47
• Réconciliation conjugale	45
• Maladie d'un membre de la famille	44
• Grossesse	40
• Nouveau membre dans la famille	39
• Difficultés sexuelles	39
• Décès d'un ami proche	37

Holmes et Rahe, 1967

## Mesure de l'anxiété du sportif en compétition (EEAC)

Cury, Sarrazin, Pérès & Famose (1999)

- Rappelez les qualités psychométriques d'un test.
- Rappelez la principale différence entre anxiété-état et anxiété-trait.
- Que mesure l'EEAC? Quel est l'intérêt de cette mesure dans une situation sportive?
- Quelles sont les causes de l'anxiété dans le cadre d'une compétition sportive?
- Quelles peuvent être les conséquences de l'anxiété dans le cadre d'une compétition sportive?
- Quelles sont les interventions possibles pour diminuer l'anxiété en situation de compétition?

## Evaluation Estime de Soi

## Définitions

- Distinctions entre :
  - Estime de soi
  - Sentiment d'efficacité personnelle
  - Concept de soi

## Estime de soi

- Valeur qu'une personne s'attribue
- Reflet d'une attitude d'approbation-désapprobation
- Regard global et appréciation qu'un individu a envers lui-même en tant que personne
- Deux dimensions
  - Compétence : composante comportementale
  - Valeur affective : jugement plus subjectif à propos de soi-même que par rapport à ses actions

## Estime de soi

- Faible estime de soi rattachée à un ensemble de problèmes psychologiques (Blascovich & Tomaka, 1991; McCarthy, Tarrier & Gregg, 2002)
  - Solitude
  - Dépression
  - Anxiété sociale

## Sentiment d'efficacité personnelle

- Croyance d'un individu en ses capacités à organiser et exécuter les actions nécessaires pour produire des résultats et des accomplissements (Bandura, 1997)

## Concept de soi

- Vision organisée de soi qui se forme à travers les expériences directes et les évaluations des autres qui sont importantes aux yeux de l'individu
- Informations objectives et factuelles alors que l'estime de soi comprend une dimension affective et une dimension fondée sur l'atteinte d'objectifs potentiels
- Notion de connaissance de soi

## Inventaire de Coopersmith

- |  | Me<br>ressemble | Ne me<br>ressemble<br>pas |
|--|-----------------|---------------------------|
| 1. En général, je ne me fais pas de souci .....                              |                 |                           |
| 2. Je trouve très pénible d'avoir à prendre la parole dans un groupe ...     |                 |                           |
| 3. Il y a, en moi, des tas de choses que je changerais, si je le pouvais ... |                 |                           |
| 4. J'arrive à prendre des décisions sans trop de difficulté .....            |                 |                           |
| 5. On s'amuse bien en ma compagnie .....                                     |                 |                           |
| 6. Je suis souvent contrarié par ma famille .....                            |                 |                           |
| 7. Je mets longtemps à m'habituer à quelque chose de nouveau .....           |                 |                           |
| 8. Je suis très apprécié par les personnes de mon âge .....                  |                 |                           |
| 9. Ma famille prête généralement attention à ce que je ressens .....         |                 |                           |
| 10. Je cède très facilement aux autres .....                                 |                 |                           |
| 11. Ma famille attend trop de moi .....                                      |                 |                           |
| 12. C'est très dur d'être moi .....  |                 |                           |
| 13. Tout est confus et embrouillé dans ma vie .....                          |                 |                           |
| 14. J'ai généralement de l'influence sur les autres .....                    |                 |                           |
| 15. J'ai une mauvaise opinion de moi-même .....                              |                 |                           |

## Inventaire de Coopersmith

16. J'ai souvent envie de changer de vie .....
17. Je me sens souvent mal à l'aise dans mon travail .....
18. Je trouve que j'ai un physique moins agréable que la plupart des gens .....
19. Quand j'ai quelque chose à dire, en général, je le dis .....
20. Ma famille me comprend bien .....
21. La plupart des gens sont mieux aimés que moi .....
22. J'ai généralement l'impression d'être harcelé par ma famille .....
23. Je me décourage souvent quand je suis en train de faire quelque chose .....
24. Je pense souvent que j'aimerais être quelqu'un d'autre .....
25. Les autres ne me font pas souvent confiance .....
26. Je ne suis jamais inquiet .....
27. Je suis assez sûr de moi .....
28. Je plais facilement .....
29. Je passe souvent de bons moments en famille .....
30. Je passe beaucoup de temps à rêvasser .....
31. J'aimerais être plus jeune .....
32. Je fais toujours ce qu'il faut faire .....
33. Je suis fier de mon activité professionnelle .....

## Inventaire de Coopersmith

- |   | Me<br>ressemble | Ne me<br>ressemble<br>pas |
|---|-----------------|---------------------------|
| 34. J'attends toujours que quelqu'un me dise ce que je dois faire .....               |                 |                           |
| 35. Je regrette souvent ce que j'ai fait .....  |                 |                           |
| 36. Je ne suis jamais heureux .....   |                 |                           |
| 37. Je fais toujours mon travail du mieux que je peux .....                           |                 |                           |
| 38. En général, je suis capable de me débrouiller tout seul .....                     |                 |                           |
| 39. Je suis assez content de ma vie .....   |                 |                           |
| 40. Je préfère avoir des amis plus jeunes que moi .....                               |                 |                           |
| 41. J'aime tous les gens que je connais .....   |                 |                           |
| 42. Au travail, j'aime quand on vient me trouver pour me demander quelque chose ..... |                 |                           |
| 43. Je me comprends bien moi-même .....   |                 |                           |
| 44. Personne ne s'intéresse beaucoup à moi .....                                      |                 |                           |
| 45. On ne me fait jamais de reproches .....   |                 |                           |



## Inventaire de Coopersmith

46. Dans mon travail, je ne réussis pas aussi bien que je le voudrais . . . . .
47. Je suis capable de prendre une décision et de m'y tenir . . . . .
48. Cela ne me plaît vraiment pas d'être { un homme  
une femme . . . . .
49. Je suis mal à l'aise dans mes relations avec les autres personnes . . . . .
50. Je ne suis jamais intimidé . . . . .
51. J'ai souvent honte de moi . . . . .
52. Les autres me cherchent souvent querelle . . . . .
53. Je dis toujours la vérité . . . . .
54. Au travail, mes responsables me font sentir que mes résultats sont insuffisants . . . . .
55. Je me moque de ce qui peut m'arriver . . . . .
56. J'ai le sentiment d'avoir raté ma vie . . . . .
57. Je perds facilement mes moyens quand on me fait des critiques . . . . .
58. Je sais toujours ce qu'il faut dire aux gens . . . . .

## Inventaire de Coopersmith

- |   | Me ressemble             | Ne me ressemble pas      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. En général, je ne me fais pas de souci . . . . .                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je trouve très pénible d'avoir à prendre la parole dans un groupe . . . . .      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Il y a, en moi, des tas de choses que je changerais, si je le pouvais . . . . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. J'arrive à prendre des décisions sans trop de difficulté . . . . .               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. On s'amuse bien en ma compagnie . . . . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je suis souvent contrarié par ma famille . . . . .                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Je mets longtemps à m'habituer à quelque chose de nouveau . . . . .              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je suis très apprécié par les personnes de mon âge . . . . .                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ma famille prête généralement attention à ce que je ressens . . . . .            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je cède très facilement aux autres . . . . .                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ma famille attend trop de moi . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. C'est très dur d'être moi . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Tout est confus et embrouillé dans ma vie . . . . .                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. J'ai généralement de l'influence sur les autres . . . . .                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. J'ai une mauvaise opinion de moi-même . . . . .                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. J'ai souvent envie de changer de vie . . . . .                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Je me sens souvent mal à l'aise dans mon travail . . . . .                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Je trouve que j'ai un physique moins agréable que la plupart des gens . . . . . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

19. Quand j'ai quelque chose à dire, en général, je le dis . . . . .
20. Ma famille me comprend bien . . . . .
21. La plupart des gens sont mieux aimés que moi . . . . .
22. J'ai généralement l'impression d'être harcelé par ma famille . . . . .
23. Je me décourage souvent quand je suis en train de faire quelque chose . . . . .
24. Je pense souvent que j'aimerais être quelqu'un d'autre . . . . .
25. Les autres ne me font pas souvent confiance . . . . .
26. Je ne suis jamais inquiet . . . . .
27. Je suis assez sûr de moi . . . . .
28. Je plais facilement . . . . .
29. Je passe souvent de bons moments en famille . . . . .
30. Je passe beaucoup de temps à rêvasser . . . . .
31. J'aimerais être plus jeune . . . . .
32. Je fais toujours ce qu'il faut faire . . . . .
33. Je suis fier de mon activité professionnelle . . . . .

## Inventaire de Coopersmith

- |   | Me ressemble             | Ne me ressemble pas      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 34. J'attends toujours que quelqu'un me dise ce que je dois faire . . . . .               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Je regrette souvent ce que j'ai fait . . . . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Je ne suis jamais heureux . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Je fais toujours mon travail du mieux que je peux . . . . .                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. En général, je suis capable de me débrouiller tout seul . . . . .                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. Je suis assez content de ma vie . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. Je préfère avoir des amis plus jeunes que moi . . . . .                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. J'aime tous les gens que je connais . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. Au travail, j'aime quand on vient me trouver pour me demander quelque chose . . . . . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. Je me comprends bien moi-même . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44. Personne ne s'intéresse beaucoup à moi . . . . .                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45. On ne me fait jamais de reproches . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. Dans mon travail, je ne réussis pas aussi bien que je le voudrais . . . . .           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. Je suis capable de prendre une décision et de m'y tenir . . . . .                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

48. Cela ne me plaît vraiment pas d'être { un homme  
une femme . . . . .
49. Je suis mal à l'aise dans mes relations avec les autres personnes . . . . .
50. Je ne suis jamais intimidé . . . . .
51. J'ai souvent honte de moi . . . . .
52. Les autres me cherchent souvent querelle . . . . .
53. Je dis toujours la vérité . . . . .
54. Au travail, mes responsables me font sentir que mes résultats sont insuffisants . . . . .
55. Je me moque de ce qui peut m'arriver . . . . .
56. J'ai le sentiment d'avoir raté ma vie . . . . .
57. Je perds facilement mes moyens quand on me fait des critiques . . . . .
58. Je sais toujours ce qu'il faut dire aux gens . . . . .

Général  Social  Familial  Professionnel  Mensonge  Total

## Inventaire de Coopersmith

	Général	Social	Familial	Professionnel	Total	Mensonge
Moyenne	22,16	6,70	6,88	6,72	42,46	3,22
$\sigma$	3,49	1,31	1,56	1,29	6,01	1,97

Note seuil score Total : population adulte = 33

## Echelle d'estime de soi

(Rosenberg, 1969, Trad. Chambon, 1992)

Indiquez la réponse qui vous semble correcte pour chacune des dix affirmations suivantes, selon votre accord avec l'énoncé : fortement en accord, en accord, en désaccord, ou fortement en désaccord.

1 = fortement en accord 2 = en accord 3 = en désaccord 4 = fortement en désaccord

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.
2. Parfois je pense que je ne vauds rien.
3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.
5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.
6. Parfois, je me sens réellement inutile.
7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.
8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.
9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).
10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Procédure de cotation. Le total des notes des items 2, 5, 6, 8, 9 doit être ajouté au total de l'inverse (1 devient 4, 2 devient 3, et réciproquement 3 devient 2 et 4 devient 1) des notes des items 1, 3, 4, 7, 10. Le résultat obtenu correspond à une note d'estime de soi.

## Estime de soi sociale destinée aux jeunes adultes

### Section 1

Indiquez à quel point, dans les relations sociales, tu te sens capable d'adopter chacun des comportements ou attitudes ci-dessous en encadrant l'un des sept chiffres correspondants. Tu devras encadrer UN SEUL CHIFFRE par question. Soit honnête et réponds à toutes les questions.

Pas du tout capable			Parfaitement capable			
1	2	3	4	5	6	7

À quel point te sens-tu capable de...

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Susciter l'intérêt et l'attention des autres lors de discussions ? (initiative interpersonnelle-communication sociale)  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Trouver des sujets de conversation intéressants ? (initiative interpersonnelle-communication sociale)   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Aller vers les autres, initier des contacts sociaux, plutôt que d'attendre que les autres viennent vers toi ? (initiative interpersonnelle-communication sociale) | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Te sentir confortable lors de rencontres sociales ? (initiative interpersonnelle-communication sociale)   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Te sentir à l'aise avec des gens qui ne te sont pas familiers ? (affirmation de soi-amiabilité sociale)   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Inviter quelqu'un qui te plaît à un rendez-vous ? (affirmation de soi-amiabilité sociale)   | 1 2 3 4 5 6 7 |

7. Participer à une discussion de groupe dans l'un de tes cours ? (extraversion et leadership)

8. Joindre une organisation sociale/comité étudiant ? (extraversion et leadership)

9. Aborder d'autres jeunes sans te préoccuper de ce qu'ils pensent de toi ? (affirmation de soi-amiabilité sociale)

10. Entrer dans une pièce où d'autres personnes sont déjà installées pour discuter sans te sentir gêné(e) ? (affirmation de soi-amiabilité sociale)

11. Dévoiler tes sentiments personnels à ton tu partenaire ? (dévoilement de soi-empathie relationnelle)

12. Prendre les choses en main et être le/la leader lors d'une situation sociale ? (extraversion et leadership)

13. Exprimer ton point de vue lorsque tu sais que les autres sont en désaccord avec toi ? (affirmation de soi-amiabilité sociale)

14. Démontrer aux autres que tu te préoccupes d'eux et que tu t'intéresses à eux ? (dévoilement de soi-empathie relationnelle)

À quel point te sens-tu capable d'établir une relation :

15. Amicale (indifférence)

16. Amoureuse (indifférence)

Michaud et al., 2006

## Estime de soi sociale destinée aux jeunes adultes

### Section 2

Chaque phrase du tableau représente une situation sociale. Encercler, pour chacune des phrases (à l'aide de l'échelle ci-dessous), un chiffre du tableau qui correspond à ce que tu vis actuellement.

1	2	3	4	5
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plus ou moins d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord

- | Phrase  | Echelle   |
|---|-----------|
| 1. Je suis populaire avec les autres jeunes de mon âge. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amical)  | 1 2 3 4 5 |
| 2. Je trouve difficile de me faire des amis. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amical)   | 1 2 3 4 5 |
| 3. J'ai plus de difficulté à former une relation amoureuse que la plupart des autres jeunes. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amoureux) | 1 2 3 4 5 |
| 4. De façon générale, les gens m'apprécient facilement et spontanément. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amical)                        | 1 2 3 4 5 |
| 5. Avant d'entrer en relation avec quelqu'un, j'ai souvent peur d'être rejeté(e). (acceptation sociale-popularité; amical ou amoureux)              | 1 2 3 4 5 |

6. En amour, j'obtiens généralement du succès auprès des filles/gars. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amoureux)

7. Je n'ai aucun doute quant à mes compétences sociales. (sentiment d'acceptation sociale-popularité; amical)

8. Je n'ai pas participé à des activités sociales. (intérêt-motivation dans les relations interpersonnelles; amical)

9. Même lorsque je suis très occupé(e) (travail/études), je trouve nécessaire de consacrer du temps à discuter et échanger avec mes amis/et mes proches. (intérêt-motivation dans les relations interpersonnelles; amical)

10. Je recherche souvent les réunions d'amis pour le simple plaisir de me retrouver avec d'autres personnes. (intérêt-motivation dans les relations interpersonnelles; amical)

11. Je préfère être célibataire que d'être en relation amoureuse. (sentiment d'acceptation sociale-popularité ou intérêt-motivation; amoureux)

12. Je n'aime pas rencontrer de nouvelles personnes. (intérêt-motivation dans les relations interpersonnelles; amical)

13. Je me décourage facilement face à une difficulté qui se présente en relation amoureuse. (sentiment d'acceptation sociale ou intérêt-motivation)

Michaud et al., 2006