

# LE CONCEPT DE SOI

**Qu'est ce que le soi ?** Le soi est l'ensemble des caractéristiques individuelles qui font qu'une personne est différente des autres ou semblable à eux. Nous cherchons ce qui nous distingue des autres, mais aussi ce qui nous rattache à eux. Le soi peut se décrire selon 3 dimensions :- Qui je suis (concept de soi)>> Dimension **cognitive**.- Comment je m'évalue (estime de soi)>> Dimension **évaluative**.- Comment j'agis>> Dimension **comportementale**.

## Le concept de soi



**Les croyances qu'on a à propos de soi-même = Le concept de soi** Le concept de soi est l'ensemble des croyances qu'une personne entretient à propos d'elle-même. **Les sources du concept de soi** : Pour en arriver à connaître ce qu'il est, l'être humain puise dans diverses sources.

## La conscience réflexive

**Je me découvre capable... de me découvrir** La découverte de l'existence autonome des autres amène l'enfant à **prendre conscience de sa propre existence**. L'enfant apprend à se connaître, à réfléchir sur lui-même et sur ses capacités de réflexion. C'est ce que BAUMEISTER appelle la **conscience réflexive**, elle est propre à l'espèce humaine et suppose en effet la capacité de se décrire soi-même à partir d'un langage symbolique et de communiquer ses réflexions aux autres par ce moyen.

## Le moi en miroir

**Je suis comme on dit que je suis** CHARLES HORTON COOLEY soutenait que **les réactions des autres sont la principale source des croyances que nous élaborons à propos de nous-mêmes** (Exemple : Les mathématiques, si on se perçoit nulle en math, on fonde ce jugement sur les mauvaises notes que le professeur nous a attribuées).

## La perception des réactions des autres à notre comportement

***Je suis ce que je crois qu'on pense de moi*** Nous n'acceptons pas toutes les informations que les autres nous renvoient sur nous-mêmes. Nous sélectionnons les messages qui nous semblent les plus significatifs, puis nous les interprétons à notre manière et, nous les déformons avant de les intérioriser. C'est le **travail cognitif de sélection et de réinterprétation**.

## La théorie de la perception de soi

***Je suis tel que j'agis*** Nous utilisons la théorie de la perception de soi pour élaborer des croyances à propos de nous-mêmes. **La théorie de la perception de soi** est une théorie selon laquelle nous déduisons certains de nos traits de personnalité, attitudes et motivations de l'observation de **notre propre comportement**. **L'observation de notre propre comportement est déterminante** pour l'image que nous avons de nous-mêmes. **L'hypothèse de la rétroaction faciale** signifie que la physionomie influencerait sur la perception de soi.

## La comparaison sociale

***Les autres comme standards*** Nous jugeons nos attitudes et habiletés à partir de **critères et de normes**. Selon la **théorie de la comparaison sociale** (FESTINGER), la **comparaison avec les autres** fournit ces critères et ces normes. *Cette théorie pose 3 postulats* :1) L'individu a **besoin d'évaluer** adéquatement ses **habiletés** et ses **attitudes**.2) En l'absence de critères physiques, **l'individu s'évalue en se comparant aux autres**.3) L'individu préfère **se comparer à des personnes** relativement **semblables à lui**. **La comparaison sociale** répond aux deux principales fonctions du soi : elle permet de nous **distinguer des autres**, mais aussi de nous **situer dans une collectivité** à laquelle nous nous sentons appartenir.

## Les schémas de soi

MARKUS définit un **schéma de soi** comme une généralisation cognitive à propos du soi dérivée de l'expérience du passé. Les schémas **organisent et orientent le traitement de l'information reliée au soi** et contenue dans les expériences sociales de l'individu. Le concept de soi s'appuie sur les nombreux schémas de soi que nous possédons. **L'effet d'autoréférence** témoigne de ce que je viens de dire à propos du fait qu'**on retient les choses qui nous semblent importantes/courantes sur nous-mêmes**. C'est un biais amenant l'individu à **remarquer** et à **retenir** particulièrement **l'information qui se rapporte à lui-même**. (Exemple : Égotisme implicite : on accorde plus d'importance pour les lieux, personnes, activités qui contiennent les lettres de notre prénom et le chiffre de notre date de naissance).

## Le besoin d'un concept de soi stable

***Je serai ce que je suis et je suis ce que j'étais*** Il n'est pas étonnant que les caractéristiques d'une personne varient selon les situations. Ce qui nous apparaît comme une structure interne stable serait plutôt le résultat d'expositions systématiques aux mêmes situations. Nous finissons, en somme, par devenir ce que les situations que

nous vivons font de nous. **Un soi stable rassure : il aide à se comprendre et à comprendre les autres.** MICHAEL ROSS affirme que **nos croyances actuelles nous servent de filtres pour reconstruire notre passé.** Cela nous permet de garder une certaine stabilité en disant que nous avons toujours pensé ou fait ça. La **nécessité de construire et de garder un soi stable nous amène aussi à réinterpréter les réactions des autres à notre endroit.** SWANN utilise le terme de **vérification de soi** pour désigner cette tendance qui, au besoin, nous pousse même à susciter chez autrui des réactions confirmant notre concept de soi. L'affirmation d'un soi stable contribue à créer un monde prévisible, même si celui-ci est négatif. **Il arrive donc que le besoin de stabilité prenne le pas sur l'estime de soi.**

### **S'aimer soi-même : l'estime de soi**

L'estime de soi est **l'évaluation qu'une personne fait de ses caractéristiques propres.** Plusieurs tests mesurent l'estime de soi (*Exemple : l'échelle de Rosenberg*). **S'aimer malgré tout : les biais qui sauvent l'estime de soi** Les êtres humains semblent être prêts à faire beaucoup pour édifier et maintenir une estime de soi élevée, quitte encore une fois à déformer la réalité. La tendance à se voir plus favorablement que ne le justifient les indices de la réalité porte le nom **d'augmentation de soi.**

### **L'augmentation de soi : miroir, dis-moi qui...**

TAYLOR et BROWN ont observé que l'être humain utiliserait trois types de stratégies pour construire et maintenir une forte estime de soi. Les participants aux différentes expériences avaient tendance à : 1) Se voir eux-mêmes plus positivement qu'ils ne voyaient les autres et n'étaient vus par eux. 2) Exagérer le contrôle qu'ils avaient sur leur vie. 3) Être excessivement optimistes quant à leur propre avenir. La majorité des gens utiliseraient donc un biais qui consiste à **surévaluer ses aptitudes générales,** particulièrement ses habiletés sociales et mentales. L'illusion de contrôle s'observe dans la croyance que l'on peut maîtriser le cours des événements, même lorsque ceux-ci sont clairement le fruit du hasard. La confiance en soi amène aussi les individus à surestimer la probabilité que des événements heureux leur arrivent. Cette surestimation s'accompagne d'une sous-estimation des risques d'échec.

### **Mais que fait-on de la réalité ?**

Lorsque les gens sont confrontés à des situations où la réalité ne correspond pas à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes, ils ont plutôt tendance à ne pas prêter attention à ces situations ou ils remettent en questions les intentions de l'interlocuteur, trouvant dans ses propos des préjugés. **Nous nous souvenons beaucoup mieux de l'information positive que de l'information négative à propos de nous-mêmes.** Il n'y a rien d'étonnant là-dedans puisque **la mémoire retient mieux ce qui s'accorde avec les**

**schémas de soi**, et que les schémas de soi sont largement positifs, il est normal que nous retenions mieux les informations positives que négatives. Une autre manière de mettre notre mémoire au service de l'estime de soi est d'utiliser **le biais égocentrique**. C'est un biais qui **amène un individu à exagérer dans ses souvenirs la part qu'il prend à des activités collectives**. On exagère son importance dans un groupe pour la simple raison que l'on oublie ce qui n'est pas directement relié à soi. Un corollaire du biais égocentrique peut être trouvé dans **l'effet projecteur**, par lequel nous sommes portés à **surestimer l'attention que les autres nous portent**. La perception se joint à la mémoire pour entretenir nos illusions sur nous-mêmes. Nous percevons nos habilités et nos **attributs positifs comme exceptionnels**, c'est ce qu'on appelle **le biais de fausse unicité**. Mais nous percevons aussi nos **attributs négatifs comme plus répandus** qu'ils ne le sont en réalité, c'est ce qu'on appelle **le biais de faux consensus**. Le **biais de complaisance** incite l'individu à attribuer ses succès à des dispositions internes et ses échecs aux circonstances extérieures. L'individu qui prend conscience de ses attributs négatifs (lorsqu'ils se répètent) a tendance à leur accorder moins d'importance qu'à ses qualités. Il considère, en général, que les activités dans lesquelles il excelle sont les plus fondamentales pour lui. Ces résultats sont en accord avec la théorie de CLAUDE STEELE, appelée **théorie de l'affirmation** de l'estime de soi, qui prédit que lorsqu'on porte préjudice à une dimension de l'estime de soi d'une personne, celle-ci essaiera de valoriser d'autres dimensions d'elle-même qui n'y sont pas reliées. Un individu peut aussi utiliser le **handicap intentionnel** pour protéger son estime de soi. Il s'agit d'une stratégie par laquelle on explique à l'avance un échec en faisant appel à des circonstances exceptionnelles plutôt qu'à des dispositions internes.

## La comparaison sociale et l'estime de soi

**Quand je me regarde, je me désole, quand je me compare, je me console** FESTINGER conçoit la comparaison sociale comme susceptible de causer une déformation de la réalité. Si la comparaison sociale sert à établir le jugement que l'on pose sur soi, c'est-à-dire à fonder le concept de soi, elle permet aussi de sauvegarder l'estime de soi. La comparaison résulte donc d'un choix minutieux. On appelle **comparaison descendante** la tendance à se comparer à des personnes « inférieures » à soi pour se rehausser soi-même. Par contre, la **comparaison ascendante** est la tendance à se comparer à des personnes que l'on juge « supérieures » à soi (caractère dévalorisant). Pourtant la comparaison ascendante n'est pas toujours un facteur de dévalorisation (Ex : se comparer à une star).

## Sauvegarder à tout prix l'estime de soi

**Une stratégie payante ?** Les stratégies visant à assurer le maintien de l'estime de soi exigent que la personne procède à une manipulation ou à une déformation de la réalité. Mais la personne adaptée n'est-elle pas justement celle qui pose sur la réalité et sur elle-même un regard juste, dépourvu de complaisance ? TAYLOR et BROWN soulignent que seules les personnes modérément dépressives témoignent d'une perception adéquate de la réalité. Ces personnes ont tendance à se rappeler les informations tant positives que négatives à leur sujet, et leur perception d'elles-mêmes s'harmonise relativement bien avec les évaluations des autres. En outre, elles ont moins tendance à recourir au

biais de complaisance. C'est le phénomène de **réalisme dépressif**. Cela ne signifie pas qu'une dépression de moyenne intensité est le symptôme d'une bonne santé mentale. Taylor et Brown estiment que nos illusions peuvent être utiles. Nous trouvons des avantages importants à nous percevoir de façon plus favorable que la réalité ne le justifie. De façon générale, on peut dire que les personnes ayant une forte estime de soi se sentent mieux que les autres, et cela favorise leurs succès. L'estime de soi présente cependant une forte corrélation négative avec la dépression. En effet, les personnes ayant une faible estime de soi tendent à être pessimistes à l'égard du futur et supportent moins la critique. Ils sont aussi plus vulnérables à la dépression. A propos de l'illusion de contrôle, BAUMEISTER va jusqu'à dire qu'il est encore préférable de s'imaginer un contrôle que l'on n'a pas sur la réalité que d'ignorer un contrôle que l'on a. Albert BANDURA appelle **sentiment d'efficacité personnelle** le niveau de confiance qui nous habite au moment d'entreprendre une tâche. Il avance que, lorsque les gens se croient capables d'exercer le contrôle sur leur environnement et confiants de pouvoir produire les réponses désirées, ils sont effectivement en mesure de produire lesdites réponses.

### **Mais pourquoi, au juste, s'estimer à ce point ?**

D'un point de vue évolutif, une perception adéquate de la réalité ne serait-elle pas plus productive à long terme ? L'estime de soi aurait-elle un rôle à jouer dans l'adaptation de l'humain en général à l'environnement ? Deux théories s'affrontent à ce propos. D'une part, la théorie de LEARY et BAUMEISTER affirme que l'être humain étant un animal social, le besoin d'être apprécié par autrui est un besoin primitif. L'estime de soi agirait donc comme un « sociomètre », qui servirait à identifier les signes avant-coureurs de l'exclusion sociale. D'autre part, la théorie de la gestion de la terreur nous dit que l'estime de soi répond à la peur la plus fondamentale de l'être humain, la peur de la mort. L'estime de soi nous protégerait contre cette angoisse en nous donnant le sentiment d'être un objet de première valeur dans un univers insignifiant.

### **Le soi et le comportement : la fonction exécutive**

BAUMEISTER nous dit que le soi guide aussi le comportement. Cette habileté à se servir du soi comme guide du comportement correspond à ce qu'il appelle la **fonction exécutive du soi**. En psychologie cognitive, la fonction exécutive désigne les fonctions supérieures, largement déterminées par les lobes frontaux, qui permettent de juger la réalité, de choisir les actions ou les séquences d'actions appropriées pour transformer cette réalité ou pour s'y adapter, et de contrôler et de planifier les actions en question en les modifiant au besoin à la suite de la réponse de l'environnement. En psychologie sociale, la fonction exécutive du soi englobe essentiellement deux aspects : - La régulation du soi - La présentation du soi

### **La régulation du soi**

Planifier, mettre en route et gérer ses relations avec autrui suppose une capacité de prendre et de garder un contrôle sur soi-même (capacité d'action sur soi-même). CARVER et SCHEIER définissent la régulation du soi comme le processus par lequel nous cherchons à contrôler ou à modifier nos pensées, émotions, comportements et besoins. La capacité d'inhiber nos tendances spontanées, de réorienter notre pensée pour éviter des atteintes à l'estime de soi, de modifier notre comportement pour

transformer la réalité ou transformer notre soi, représente des fonctions de première importance dans l'adaptation à la réalité sociale.

### **La conscience de soi : la voie vers la régulation de soi**

Nous établissons une sorte de contrôle automatique sur notre comportement. Durant la plus grande partie de la journée, il n'est pas nécessaire de se concentrer sur nous-mêmes. Mais par exemple, la situation minoritaire dans un groupe suscite une prise de conscience de soi, tout comme parler en public, passer devant un miroir, etc. Imaginons que vous vous faites interroger par le professeur à un cours où vous êtes plus ou moins préparé. Cette situation risque de provoquer une crise de la conscience de soi, autant privée que publique. Dans une telle expérience, l'individu va mener une évaluation sur lui-même, c'est-à-dire une comparaison entre son propre comportement et les normes internes et externes définissant ce que l'individu voudrait faire, appelé **soi idéal**, ou ce que l'individu devrait faire, appelé **soi obligé**. Ainsi, le soi idéal est la vision de soi qui reflète ce que nous voulons ou souhaitons être idéalement et le soi obligé est la vision du soi qui reflète les attentes d'autrui à notre endroit. La prise de conscience de divergences entre l'état du soi idéal (ce que vous voudriez faire) et du soi obligé (ce que vous devriez faire) peut se traduire par une activation émotionnelle douloureuse. Si la différence se situe entre le soi et le soi obligé, cela génère de la culpabilité et de l'anxiété. Si elle réside entre le soi et le soi idéal, il s'ensuit des sentiments dépressifs. La conscience de soi joue un rôle important dans les fonctions exécutives, en permettant de modifier le comportement pour l'ajuster aux objectifs. On peut éviter la conscience de soi en évitant les situations ou les gens qui la suscitent. Il semble bien que l'absence de conscience de soi soit un moyen fort utilisé pour éviter de s'autoévaluer. Cependant, l'évitement n'est pas toujours possible. Il peut se traduire, à la longue, par une dévalorisation systématique de soi-même et entraîner un cycle dépressif dont il sera difficile de sortir.

### **La présentation de soi**

Si la régulation de soi nous permet de trouver une certaine cohérence entre les différents états du soi, elle nous permet aussi de moduler les interactions avec autrui. En effet, pas plus que la conscience de soi, la planification et la gestion de l'image que nous voulons donner aux autres ne se font sans une certaine dépense cognitive, particulièrement lorsqu'on veut produire un effet particulier qui ne nous est pas vraiment naturel. Les théories de présentation de soi affirment que l'individu planifie et met en pratique des conduites qui confirment et qui renforcent l'image de soi qu'il veut promouvoir. L'individu choisit aussi ses interlocuteurs afin de recevoir d'eux une image plaisante de lui-même. C'est ainsi que nous nous arrangeons pour fréquenter des gens qui nous renvoient une image positive de nous-mêmes, et nous présentons à ces personnes les aspects de nous-mêmes que nous savons susceptibles de provoquer des réactions positives. Nous avons tendance à faire des efforts pour nous présenter sous un jour favorable pour certaines raisons : 1) Par besoin de plaire aux autres ou, à tout le moins, d'obtenir leur approbation. 2) Pour amener les autres à agir dans le sens que nous souhaitons. 3) Pour nous convaincre que nous sommes vraiment ce que nous voulons

être. BAUMEISTER décrit le dernier objectif comme un objectif de validation sociale du soi : on a beau se persuader d'avoir une certaine identité, on ne se croit pas soi-même tant que cette identité n'a pas reçu l'approbation d'autrui.

### **Présentation stratégique, présentation authentique**

La présentation authentique est un mode de présentation de soi adopté lorsqu'on désire être perçu par autrui de la façon dont on se perçoit soi-même. La présentation stratégique est un mode de présentation de soi adopté lorsqu'on désire donner à autrui une impression de soi-même ajustée aux demandes d'une situation particulière. GOFFMAN ne trouve rien de surprenant à ce que l'on adapte son comportement et son image de soi aux situations sociales. L'individu a la capacité de se voir comme un acteur dans le jeu social. Il définit d'ailleurs le soi comme l'intégration des divers rôles que nous apprenons à jouer en vue de répondre à ce que nous percevons comme les attentes de notre entourage.

### **Le monitoring de soi**

SNYDER appelle **monitorage de soi la tendance à régler son comportement en fonction de la situation et des réactions d'autrui**. L'individu qui présente un degré élevé de monitoring de soi se caractérise par un besoin marqué de savoir si son comportement est adapté aux exigences sociales. Un individu qui présente un faible degré de monitoring de soi se démarque par une plus grande stabilité dans ses relations en général : il cherche à établir des liens avec une personne qui comble tous ses besoins plutôt qu'avec des partenaires variés. Le monitoring de soi, comme la représentation de soi en général, semble omniprésent, à des degrés divers, dans nos interactions. CHENG et CHARTRAND appellent « effet caméléon » la tendance spontanée et en grande partie inconsciente à ajuster son comportement à des demandes sociales implicites.

### **La culture et le soi**

L'étude du soi est devenue incontournable dans les manuels de psychologie sociale. Il ne faut pas oublier que la définition de la réalité varie selon les cultures et les époques. Selon leur culture, les individus se voient comme des agents indépendants ou interdépendants de la collectivité. ENNS nous rappelle que la personnalité est décrite très différemment selon que la culture soit individualiste ou collectiviste. Ainsi, dans les cultures collectivistes, ce qu'on appelle « attributs psychologiques » ou « caractéristiques personnelles » n'a pas beaucoup de sens. C'est sur l'estime de soi que les cultures individualistes et collectivistes se différencient le plus. L'augmentation du soi, utilisée largement dans les cultures individualistes pour établir et sauvegarder une estime de soi élevée, ne semble pas être importante dans les cultures collectivistes. Parce qu'il est un construit social, le soi se crée nécessairement en référence à une culture donnée. Les études démontrent en général que si l'estime de soi apparaît une nécessité universelle, le soi en tant que réalité ne se décline pas de la même façon, ni ne prend la même importance, d'une culture à l'autre. Partout dans le monde, on semble se considérer comme dans la moitié supérieure de la population en termes de valeur personnelle. La façon de répondre au besoin d'estime de soi serait culturelle, mais le besoin lui-même, universel. Les occidentaux seraient portés à s'avantager en utilisant des attributs individuels cohérents avec la culture individualiste dont ils sont issus,

tandis que les asiatiques feraient référence à leur propre correspondance avec les idéaux collectivistes de leur culture. Dans les deux cas, c'est une évaluation positive de soi qui serait recherchée. L'insistance sur les valeurs individuelles correspond à un choix idéologique et culturel. « Etre soi-même » n'est pas un idéal absolu. C'est une valeur présentée comme idéale ici et maintenant, qui correspond aussi à une certaine vision des caractéristiques personnelles mises de l'avant dans des économies dites néolibérales : initiative personnelle, sentiment de sa propre importance, confiance en soi.