UNIVERSITÉ DE

TOULOUSE II – LE MIRAIL

IUFM DE

MIDI-PYRÉNÉES

ÉCOLE INTERNE DE
L'UNIVERSITE DE
TOULOUSE II – LE MIRAIL

MASTER PREMIÈRE ANNÉE
MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION :
HÔTELLERIE RESTAURATION
Parcours « service et accueil en hôtellerie-restauration »

NOTE DE SYNTHÈSE

INFLUENCE DES STAGES À L'ÉTRANGER SUR L'ESTIME DE SOI DES ÉLÈVES EN HÔTELLERIE RESTAURATION

Présenté par :
Élisabeth CAMILOTTE

Année universitaire : 2012 – 2013

Sous la direction de : Yves CINOTTI

« Nul ne peut être heureux s'il ne jouit de sa propre estime »

Rousseau (1761)

Introduction

L'« estime de soi est une dimension fondamentale de notre personnalité. Pour nous sentir bien dans notre peau, nous avons besoin d'être aimés et appréciés et de nous sentir compétents. Ce besoin de valorisation aux yeux des autres guide toutes nos activités. Porter un regard positif sur nous-mêmes est donc vital pour notre équilibre psychologique, car il nous donne le sentiment de sécurité interne nécessaire pour faire face aux difficultés de la vie. Un jugement négatif, par contre, entraîne des souffrances pouvant avoir des conséquences désastreuses sur l'épanouissement d'une personne et sur l'efficacité de ses actions. » (Jendoubi, 2002).

Depuis le congrès sur la prévention du suicide de 2000, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme l'importance de l'estime de soi des étudiants pour lutter contre la détresse mentale et les situations difficiles de la vie. Dans son best-seller *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Christophe André confirme cette importance : *« Un égo en bon état de marche est un outil précieux pour la survie et la qualité de vie. » (André, 2006).* A l'inverse, une faible estime de soi est fréquemment associée à la dépression chez des populations tant adultes qu'adolescentes (Bachman, 1970 ; Kaplan & Porkony, 1969 ; Luck & Heiss, 1972 ; Rosenberg, 1965 ; Rosenberg & Simmons, 1972), à l'anxiété (Bachman, 1970 ; Luck & Heiss, 1972 ; Rosenberg, 1965 ; Rosenberg & Simmons, 1972), à des niveaux inférieurs de satisfaction de vie (Andrews & Withney, 1976 ; Campbell, 1981 ; Crandall, 1973), à des états affectifs négatifs tels que l'irritabilité, l'impulsivité, l'agressivité (Bachman & al., 1967 ; Rosenberg, 1985)[1], à un sentiment de culpabilité, une crainte de l'échec (Carmines, 1978, ; Rosenberg, 1985) ou à des conduites addictives ou délinquantes (Buelga & Musitu, 2006). Il est important de préciser qu'en milieu scolaire, l'estime de soi joue un rôle important dans le développement des symptômes liés au stress des étudiants (Eisenbarth, 2012) alors qu'une bonne estime de soi favorise les apprentissages chez l'adolescent (Felson & Zielinski, 1989) et est *« un facteur déterminant dans le choix professionnel des jeunes »* (Kellerhals & al., 1992). De plus, sur le plan de la santé, plusieurs études ont montré que faible estime de soi est étroitement liée avec inactivité physique et obésité (Nieman & Leblanc, 2012 ; Fromont & al., 2013) et qu'une estime de soi élevée réduit les probabilité de boulimie chez les filles (Vohs & al., 2003). Enfin, sur le plan professionnel, il a été récemment montré qu'une mauvaise estime de soi peut entrainer une aggravation du stress perçu au travail (Lee & al., 2013) et des difficultés de choix de carrière (Xue-Lian & al., 2012).

L'estime de soi a donc une relation étroite avec le bonheur (Vohs & al., 2003) et, dans ce contexte, il parait donc intéressant d'étudier les facteurs d'augmentation d'estime de soi.

Nous avons nous-mêmes eu la chance d'effectuer plusieurs stages à l'étranger et avons eu le sentiment d'en revenir plus « confiants », plus « sûrs de nous », c'est pourquoi nous étudions ici l'impact que pourrait avoir ces expériences hors de nos frontières avec l'estime de soi des élèves en hôtellerie restauration.

---

1 Cités par Vallières & Vallerand (1990)

De ce fait, il devient primordial de bien cerner le concept d'estime de soi. Nous étudierons en premier lieu les différentes définitions de l'estime de soi, puis nous décrirons ses différentes composantes. Ensuite, nous présenterons quelques outils de mesure. Pour finir, nous nous attacherons à souligner l'importance de l'estime de soi en milieu scolaire. Au moyen de ces lectures, nous pourrons donc formuler des hypothèses qui nous permettrons d'envisager une étude de terrain et de répondre à notre question de recherche : **quelle est l'influence des stages à l'étranger sur l'estime de soi des élèves scolarisés en hôtellerie-restauration ?**

1 L'ESTIME DE SOI

Malgré les nombreux écrits sur ce thème, la littérature n'offre aucune définition formelle de l'estime de soi, ni de tous les concepts qui y sont liés tels que le concept de soi, la confiance en soi, etc. L'estime de soi peut faire l'objet d'appellations diverses : l'amour de soi, la confiance en soi, le respect de soi, l'acceptation de soi, la satisfaction de soi, l'évaluation de soi, la valeur de soi, le sentiment d'adéquation ou d'efficacité personnelle, le sentiment de compétence, et plus encore de définitions. En effet, *« tout le monde sait ce qu'est l'estime de soi »* (Wells & Marwell, 1976, p.8) mais aucune définition universelle n'existe.

1.1 L'ESTIME DE SOI : APPROCHE POPULAIRE

Christophe André, dans son ouvrage sur l'estime de soi, cite l'expression d'un adolescent qui résume: *« L'estime de soi ? Eh bien c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas. »* (André & Lelord, 1999, p.11). Celui-ci pointe donc les deux concepts fondamentaux de l'estime de soi:

- le « comment on se voit » : le concept de soi ;
- le « on s'aime ou pas » : l'amour propre, l'évaluation de soi.

1.2 L'ESTIME DE SOI: APPROCHE ÉTYMOLOGIQUE

Le verbe « estimer » provient du latin « *oestimare* »[2], traduit aussi par « évaluer ». Dans le Petit Robert, il a une double signification : d'une part il signifie « *déterminer la valeur de* », d'autre part « *avoir une opinion sur* » (Cottez & al., 1984). Nous retrouvons ici les deux fondamentaux présentés ci-dessus. En effet, *« déterminer la valeur de »* renverrai plutôt au concept de soi et à son évaluation alors que *« avoir une opinion sur »* aborde le coté affectif, l'amour de soi. Cette approche montre bien les processus de l'estime de soi qui élabore une ou des images du soi, puis les juge et y attribue une valeur.

On peut noter que « l'estime » est aussi une méthode de mesure en navigation qui *« permet de déduire la position d'un véhicule à partir de plusieurs données »*[3]. On peut y voir une analogie à l'estime de soi qui permettrait à l'individu de se situer par rapport aux autres et d'ainsi prendre les bonnes décisions.

---

[2] Estimer [en ligne]. Disponible sur <http://www.cnrtl.fr/etymologie/estimer>. (Consulté le 28 février 2013)
[3] Navigation à l'estime [En ligne]. Disponible sur <fr.wikipedia.org/wiki/Navigation_à_l'estime>. (Consulté le 20 février 2013)

1.3 L'ESTIME DE SOI : QUATRE COURANTS SCIENTIFIQUES DISTINCTS

1.3.1 L'ESTIME DE SOI : UN TRAIT DE PERSONNALITÉ STABLE

Une partie des auteurs considère l'estime de soi comme un trait de personnalité stable dans le temps. Epstein (1990) décrit l'estime de soi comme *« des comportements relativement stables dans un ensemble représentatif de situations ou occasions écologiques »*. L'estime de soi est alors directement liée au sentiment de compétence de l'individu. Déjà en 1890, James[4], père scientifique de l'estime de soi, présentait ce concept comme « *le rapport entre les aspirations et les réussites effectives* » d'un individu. Il résume ainsi l'estime de soi au sentiment de satisfaction ou de mécontentement de soi dans la durée. Selon Coopersmith[5] (1967), l'estime de soi renvoie à l'évaluation qu'une personne fait d'elle-même et est stable dans le temps à partir de l'âge adulte. L'Ecuyer[6] (1978), quant à lui, soutient cette stabilité en présentant ce concept comme *« un ensemble de sentiments, de traits, qu'un individu reconnaît comme faisant partie de lui même »*.

Les personnes ayant une haute estime de soi se sentent donc efficaces, capables d'agir dans le sens de leur réussite (Fortes, 2003) et ont un sentiment de bien-être (Campbell ,1981 ; Diener & Diener, 1995). A l'inverse, celles présentant une faible estime ne présentent que peu d'attentes vis à vis d'elles-mêmes, sont peu confiantes en leurs capacités à réussir (Fortes, 2003) et peuvent présenter un état dépressif (Harter, 1988 ; Rosenberg, 1986)[7], névrotique (Bagley & Evan-Wong, 1975) ou anxieux (Rosenberg, 1965 ; Percell & al., 1974). Une étude récente (Glen & Banse, 2004) a mesuré l'impact de manipulations expérimentales sur le niveau d'estime de soi des sujets et a alors montré la résistance aux changements de ce trait de personnalité.

1.3.2 L'ESTIME DE SOI : UN ÉTAT FORTEMENT INSTABLE

Selon d'autres chercheurs, l'estime de soi est un état fortement instable qui varie en fonction de la situation ou de l'environnement dans lequel se trouve le sujet. Ce caractère fluctuant de l'estime de soi a été démontré par plusieurs études depuis le début des années 1980 (Brown & Mankowski, 1993 ; Gergen, 1981 ; Markus & Kunda ,1986 ; Tesser, 1988) . Récemment, Riketta et Dauenheimer (2003) ont vérifié les propriétés de malléabilité de l'estime de soi globale sous l'effet de manipulations. Cette instabilité est souvent expliquée par la forte sensibilité de l'estime de soi au jugement social, à la perception par l'individu de son acceptation par les autres, de son inclusion dans le groupe de pairs. En effet, Cooley (1902) avait déjà défini l'estime de soi comme une « *construction sociale* », façonnée par l'ensemble des interactions avec les autres : *« Ce qui fait naître la honte ou la fierté chez nous, n'est pas tant le simple reflet mécanique de nous-mêmes que le sentiment imputé, l'effet imaginé de ce reflet sur l'esprit de quelqu'un d'autre. »* Mais cette influence est réciproque, en effet, Marsh et Yeung (1998), ont montré que le niveau d'estime de soi agissait aussi sur la perception du regard des autres, agissant elle-même sur le niveau d'estime de soi.

---

[4] Cité par Deloche (2006).
[5] Cité par Fortes (2003)
[6] Cité par Joly (2011)
[7] Opus cité note 5

Les hypothèses de James (1890) ainsi que des travaux plus récents (Crocker & al., 2002) ont suggéré que l'estime de soi pouvait augmenter ou diminuer en fonction des évènements de la vie tels que les échecs, les réussites, les pertes, etc., dans des situations qui sont perçues comme importante par l'individu (Fortes 2003). Lors de perturbations négatives, l'écart entre l'idéal du soi et le concept du soi s'accroit. Ces variations sont considérées par la littérature comme étant un baromètre, augmentant ou diminuant en fonction des expériences positives ou négatives vécues par un individu (Harter & Whitesell, 2003 ; Rosenberg, 1986). Harter (1988) développe cette théorie en définissant l'estime de soi d'un individu comme le *« degré de satisfaction de lui même »* qui s'accentue dans les situations ponctuelles de réussite et qui exprime la façon dont chacun s'accepte et se respecte en tant que personne (Joly, 2011).

Dans ce courant, nous retiendrons donc la définition de Leary (1995) : « *L'estime de soi serait un baromètre de notre relation avec les autres, un baromètre psychologique construit en nous pour nous aider à détecter et pour nous pousser à éviter la menace du rejet »* ainsi que celle de Deloche (2006) : *« L'estime de soi est un état changeant de niveau et de stabilité en fonction d'un contexte et du jugement social ».*

Cependant, certains auteurs (Stéphan Y. & Maiano C., 2006) se posent alors la question de ces changements brutaux d'estime de soi : sont-ils durables ou ponctuels ?

1.3.3 L'estime de soi : une base stable, des variations ponctuelles

Le courant interactionniste intègre les deux courants précédents. En effet, il prend en compte les changements à court terme de l'estime de soi liés à un contexte, à une situation, mais aussi les changements plus lents, et plus faibles, qui interviennent sur une longue période. Pour Holmes (1989), l'estime de soi repose sur ces deux fondements : d'un part le sentiment d'efficacité personnelle qui tend à être stable dans le temps, mais aussi le sentiment d'avoir de bonnes relations, qui peut rapidement être atteint par un évènement de la vie.

Kernis & al. (1989) et Kernis (1993) ont démontré que l'instabilité de l'estime de soi n'était pas liée à une seule situation mais était la résultante de *« plusieurs facteurs contextuels »*. Grâce à la mesure de l'amplitude des fluctuations de l'estime de soi sur un même sujet et à la comparaison avec les autres sujets présentant un niveau d'estime de soi égal ou différent, ces études ont montré qu'il n'y a aucune corrélation entre le niveau d'estime de soi d'un individu et sa tendance à fluctuer (Kernis & al., 1989).

Lucas & al. (2003) ont démontré qu'à la suite d'un événement inhabituel et marquant (dans le cas de leur étude, un mariage), le bien-être subjectif s'écarte de son niveau initial puis revient vers un niveau de base. En cas de perturbation, l'écart entre le moi idéal et le moi réel augmente sur le court terme mais, sur le long terme, revient à un niveau relativement stable. Bariaud et Bourcet (1994) expliquent ce phénomène par la mise en place de mécanismes de régulation chez les individus sains pour retrouver un niveau d'estime de soi acceptable et un état émotionnel positif associé après un événement d'échec. L'estime de soi aurait donc un niveau stable à long terme mais pourrait subir des variations situationnelles fortes et rapides.

1.3.4 L'estime de soi : en permanente évolution

Le courant dynamique étudie l'évolution temporelle de l'estime de soi (Novak & al., 2000 ; Vallacher & al., 2002 ; Marks-Tarlow, 1999). Ces auteurs soutiennent que l'estime de soi n'est jamais acquise pour toujours, qu'elle est fortement influencée par les évènements de la vie, les changements sociaux ou culturels, et qu'elle se construit tout au long de la vie. Duclos & al. (1995) écrivent alors : « *Chaque individu se fait une idée de lui-même. Cette image de soi, qui est fortement influencée par tous les changements sociaux se construit au fil des années et n'est jamais acquise pour toujours* ». Maslow, en 1970, avait déjà mis en lumière cette évolution dans sa pyramide des besoins. En effet, il présente l'estime de soi comme le sentiment d'être utile, d'avoir de la valeur, et d'être reconnu par autrui. L'individu est alors en quête permanente de satisfaction de ce besoin, tout au long de sa vie, tant que les besoins physiologiques, de sécurité et d'appartenance sont satisfaits.

2 L'estime de soi : ses différentes composantes

« Dans l'histoire de l'étude du concept de soi et de ses aspects évaluatifs (estime de soi), on reconnaît deux types de modèles théoriques : unidimensionnels et multidimensionnels. » (Bariaud, 2006)

2.1 Théories unidimensionnelles

Les théories traditionnelles présentent l'estime de soi comme un construit global et unidimensionnel. En effet, Rosenberg (1965) explique qu'un individu ayant une estime de soi élevée est un individu qui accepte et tolère l'autre, qui observe une satisfaction personnelle à l'égard de lui-même tout en excluant tout sentiment de supériorité et de perfection. Une estime de soi élevée implique alors le respect de soi et des autres. Ce respect, Rosenberg *(ibid.)* le décline en deux types : le respect inconditionnel dans lequel l'individu se respecte en tant qu'être humain, indépendamment de ses qualités ou de ses accomplissements, et le respect conditionnel qui prend en compte la corrélation entre les standards personnels de compétence, de morale, d'excellence, d'un individu et son sentiment d'accomplissement face à ces standards.

2.2 Théories multidimensionnelles

Coopersmith (1967) fut l'un des premiers auteurs à présenter l'estime de soi comme une combinaison multidimensionnelle. « *L'estime de soi n'est pas une réalité psychologique une et indivisible, c'est un système multidimensionnel et hiérarchisé qui correspond à une multitude d'impressions, de sentiments relatifs à différents domaines du vécu quotidien.* » (Shavelson & al., 1976). Selon Tap (1998, p.27), *« la personne a des identités multiples, chacune associée à un rôle (de sexe, d'âge, scolaire, familial, professionnel), à des pratiques et des lieux de vie ».* En fonction de chacun de ces rôles, l'individu aurait alors un niveau d'estime de soi différent. Harter (1988)[8] adopte à peu près ce point de vue lorsqu'elle écrit que : *« l'estime de soi ne constitue pas un objet psychologique unique : ce concept renverrait au contraire à une multiplicité de perceptions, relatives à différents domaines de l'expérience quotidienne, où l'individu est confronté à ses propres capacités, ses propres compétences ».* Mais ces différentes dimensions n'ont pas

[8] Cité par Pierrehumbert, (1992, p.181)

la même importance pour chacun : l'estime de soi résulte de la combinaison de la compétence que s'attribue une personne dans un domaine précis mais aussi, et surtout, de l'importance qu'elle accorde à celui-ci (ibid.). Bandura (1977) soutient cette théorie en décrivant le sentiment d'auto-efficacité comme *« la croyance d'une personne en sa capacité à réaliser une tâche dans une activité précise »*. Il indique que c'est l'évaluation de ses aptitudes dans des domaines particuliers qui peuvent favoriser ou défavoriser l'estime de soi. Par exemple, un individu s'évaluant mauvais en mathématiques mais qui n'accorde pas d'importance à cette activité ne tirerait pas de conclusion négative sur sa valeur personnelle. Inversement, une personne pourrait s'estimer compétente professionnellement, et en tirer une valeur négative par la nature de son activité (huissier, tireur d'élite, prostitution,…) (ibid.).

Les théories multidimensionnelles rappellent l'instabilité de l'estime de soi en considérant différentes estimes de soi en fonction de domaines particuliers (Bandura, 2002)[9]. L'estime de soi n'est alors pas fluctuante globalement, mais dans ses différentes dimensions (physique, sociale, professionnelle,…).

D'autres auteurs ont mis en valeur la multi-dimensionnalité de l'estime de soi en utilisant d'autres typologies. Selon Martinot (1995), la valeur de soi est l'ensemble des éléments qui nous définissent composé des attitudes, des croyances et des sentiments que les personnes ont d'elles-mêmes. C'est un système multidimensionnel défini par trois composantes : cognitives, affectives et relationnelles. André et Lelord (1999), bien que médecins psychiatres, ont une approche moins scientifique de ce concept quand ils écrivent que *« l'estime de soi repose sur trois ingrédients : la confiance en soi, la vision de soi et l'amour de soi »* et que *« le bon dosage de ces trois dimensions est indispensable pour une bonne estime de soi »*.

2.3 Une estime de soi générale et des dimensions spécifiques à chacun

Coopersmith (1967) présente l'estime de soi générale comme la somme des estimes de soi spécifiques mais Harter (1988) met l'accent sur l'importance de conceptualiser l'estime de soi générale comme un construit qui se mesure non pas en additionnant l'ensemble des jugements de l'individu dans divers domaines spécifiques du soi, mais en posant une série de questions indépendantes qui l'évaluent directement.

3 Mesure de l'estime de soi

Il s'agit dans ce chapitre de présenter les principales échelles d'estime de soi publiée depuis le début des années 60 jusqu'à nos jours et d'en présenter les spécificités afin de faire un choix éclairé lors de l'enquête terrain qui suivra.

3.1 Rosenberg: Self-Esteem Scale (Cf. Annexe A et Annexe B)

Publiée en 1965, l'échelle d'estime de soi de Rosenberg a été traduite en français et validée en 1990 par Vallières et Vallerand. Elle évalue l'estime de soi globale des sujets. Cette échelle se compose de seulement 10 items destinés à évaluer à quel point l'individu se considère comme une personne de valeur, possède un certain nombre de belles

[9] Opus cité note 4

qualités, a une attitude positive à l'égard de lui-même et ne se considère pas en échec (Vallières & Vallerand, 1990). Les 10 items sont présentés sous forme de phrases simples (*« je pense que je suis une personne de valeur, au moins égal(e) à n'importe qui d'autre »* ou *« Tout bien considéré, je suis portée à me considérer comme un(e) raté(e) »*) pour lesquelles l'individu doit indiquer s'il est *« tout à fait en désaccord », « plutôt en désaccord », « plutôt en accord »* ou *« tout à fait en accord ».*

3.2 Fitts : Tennesse Self-Concept Scale (Cf.Annexe F)

La Tennessee Self Concept Scale de Fitts (1965) est une échelle d'évaluation multidimensionnelle qui donne un résultat global d'estime de soi. Elle a été traduite en français et validée par Toulouse (1968)[10]. Le concept de soi est mesuré selon les cadres de référence interne et externe du sujet. Le cadre interne concerne l'identité, la satisfaction de soi et le comportement alors que le cadre externe concerne la perception de l'individu en relation avec l'extérieur selon cinq dimensions : le soi physique, le soi moral ou éthique, le soi personnel, le soi familial et le soi social. L'instrument est composé de 100 items : le sujet répond aux énoncés sur une échelle de type Likert de 1-« *complètement faux* » à 5- « *complètement vrai* ».

3.3 Coopersmith : Self-Esteem Inventory (SEI) (Cf. Annexe D)

L'inventaire de Coopersmith (1967) propose 4 scores différents : l'estime de soi globale, l'estime de soi sociale, l'estime de soi familiale et l'estime de soi scolaire (ou professionnelle). Le SEI attribue également un score total d'estime de soi qui correspond à la somme des scores des quatre échelles. Il se compose de 58 items avec échelle nominale à 2 catégories : « me ressemble » ou « ne me ressemble pas ». Ce test existe également en version abrégée de 25 items, sur le même fonctionnement. Cet instrument de mesure est l'un des plus utilisés par les chercheurs anglophones grâce à la brièveté de passation mais est critiqué pour son évaluation trop globale des sentiments positifs ou négatifs.

3.4 Harter : Self Perception Profil (Cf. Annexe C)

Susan Harter a construit plusieurs échelles de mesure de la perception de soi, de la valeur de soi, de la perception de soi physique et de l'estime de soi. En révisant et étendant l'échelle Perceived Compétence Scale for Children (Harter, 1982) et sa sous-échelle Global Self-Worth Scale, Harter a construit l'échelle Self-Perception Profile for Children (SPPC) (Harter, 1985) et l'échelle Self-Perception Profile for Adolescent (SPPA) (Harter, 1988). La SPPA est la version pour adolescents de Harter, elle est conçue pour évaluer 9 dimensions de l'estime de soi : compétence cognitive, compétence physique, acceptation sociale, apparence physique, conduite, compétence au travail, amitié proche, séduction, valeur propre. Chaque dimension est évaluée à l'aide de 5 items, soit 45 items. Le SPPA a été traduit en version canadienne-française par Bouffard et al. (2002). Chaque item est proposé sous forme de deux phrases contradictoires pour lesquelles l'individu doit tout d'abord choisir de quel coté il se situe puis il doit choisir entre « *vraiment comme moi* » ou « *à peu près comme moi* » Par exemple : « *Certains enfants ont l'impression de bien*

[10] Cité par Lamothe & Tétreau (1984)

travailler à l'école MAIS d'autres se demandent s'ils travaillent suffisamment » ou « *Certains enfants trouvent difficile de se faire des amis MAIS d'autres trouvent que c'est facile* ».

3.5 Heatherton & Polivy : State Self-Esteem Scale

Cette échelle est unique en son genre car elle permet de mesurer l'estime de soi à un instant T (Heatherton & Polivy, 1991). Elle est étroitement liée avec les théories situationnistes selon lesquelles l'estime de soi est un état instable.

3.6 Battle : Culture Free Self-Esteem Scale (Cf. Annexe E)

Ce test créé en 1992 par Battle se présente sous la forme de 40 questions fermées auxquelles le sujet doit répondre par oui ou par non. Il a pour avantage de s'adapter à des individus de toutes cultures, occidentales ou non.

3.7 Échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) (Cf. Annexe H)

L'Échelle Toulousaine de l'Estime de Soi est le fruit de recherches collectives (Oubrayrie & al., 1994) et s'est inspirée d'échelles déjà existantes (Coopersmith, 1967 ; Harter, 1982 ; Rosenberg, 1965). Elle propose 60 items qui mesurent l'estime de soi générale ainsi que l'estime de soi émotionnelle, scolaire, physique et future.

3.8 Duclos, Laporte & Ross : Questionnaire sur l'estime de soi (Cf. Annexe G)

Ce questionnaire rédigé en 1995 est composé de plusieurs parties : les 4 premières (physique, familial, social, scolaire) proposent 5 items qui doivent être évalués sur une échelle nominale (toujours, souvent, parfois, rarement). La dernière partie concerne l'estime de soi globale et propose 10 items évalués sur la même échelle. Ce questionnaire est destiné à l'auto-administration par les adolescents et comprend une interprétation en fonction du total de points obtenus.

4 Estime de soi en milieu scolaire

4.1 Estime de soi des lycéens

Nous l'avons vu précédemment, la dimension scolaire peut être considérée comme l'une des dimensions de l'estime de soi. Certains auteurs se sont demandé quel était le poids de cette dimension sur l'estime globale de soi. Seidah et al. (2004) dans leur étude sur un échantillon de 1 427 élèves âgés de 12 à 17 ans, ont démontré que le domaine de la compétence scolaire et que celui de l'apparence physique ont un impact égal et très fort sur l'estime de soi globale à l'adolescence. Dans cette même étude, les auteurs nous indiquent que les élèves les plus âgés ont des scores d'estime de soi plus faible que les adolescents les plus jeunes.

Chouinard et al. (1999) ont montré que les garçons de leur étude avaient des résultats en mathématiques plus faibles que ceux des filles mais que leurs perceptions de compétence dans ce domaine étaient supérieures à celles des filles. Bolognini et al. (1996) soulignent également que, généralement, les filles sont plus sévères et critiques que les garçons dans leur évaluation d'elles-mêmes.

4.2 Lien estime de soi / performance scolaire

Le lien entre l'estime de soi et la performance scolaire a été mis en évidence par plusieurs études rapportées par Pierrehumbert et al. (1987). En revanche, le sens de causalité n'est pas flagrant : est-ce la performance scolaire qui

crée une estime de soi élevée ou une estime de soi élevée qui permet d'atteindre de bons résultats scolaires ? Est-ce un lien circulaire ? Selon Harter (1998)[11], c'est un lien linéaire dans lequel la performance scolaire augmente l'estime de soi alors que l'échec la diminue. Selon d'autres auteurs (Scariot, 2000 ; Martinot, 2001)[12], c'est l'estime de soi élevée qui engendre la performance scolaire. En effet, Caille et O'Prey (2005) ont montré que pour des jeunes en fin de lycée, l'estime de soi influence la réussite scolaire ultérieure au baccalauréat et l'attrait pour des projets d'études les plus ambitieux (bac +5). Marsh et Parker (1984), quant à eux, soulignent une conception circulaire de la relation estime de soi / performance. Ces résultats ont été nuancés par Pierrehumbert et al. (1998) qui soulignent qu'un élève redoublant n'a pas forcément une estime de soi amoindrie. En effet, ces élèves se sentent plus à l'aise car le contexte leur est familier. De plus, ils montrent dans cette étude que les élèves bénéficiant d'un dispositif pédagogique alternatif ou d'un changement de filière au lieu du redoublement augmentent leur estime de soi. Mais l'estime de soi, sans influencer de façon significative les résultats scolaires, peut être un bon indicateur de la manière dont un élève va réagir face à son premier échec scolaire (Bariaud & Bourcet 1998).

Comme le soulignent deux études de Crocker et al. (2002, 2003), le contexte solaire est particulièrement favorable à la mise en évidence des fluctuations de l'estime globale de soi. Face à des situations d'échecs, des mécanismes de défense sont mis en place et peuvent entrainer des effets collatéraux dans le domaine scolaire. Par exemple, un mécanisme d'évitement (ne pas se présenter à un examen) peut avoir un effet positif sur l'estime de soi tout en ayant des conséquences négatives sur la performance scolaire. Ou encore, privilégier des comparaisons avec des élèves jugés moins bons que soi permet de maintenir une bonne estime de soi mais ne permet pas de mettre en place de stratégies pour progresser (Martinot, 2005)[13].

4.3 Estime de soi et orientation scolaire

« *L'orientation vers une section professionnelle s'accompagne souvent d'un désintérêt pour les études, nourri par une vision négative de soi-même.* » (De Besses, 2007) Au cours de leurs études en lycée professionnel ou pendant la période d'insertion professionnelle, certains jeunes montrent une faible motivation, un découragement, ou sont en quête d'un emploi quelconque. Cependant, l'enquête « Jeunes 2002 » (Caille & O'Prey, 2005) a présenté des résultats quelque peu différents. En effet, dans le domaine social ou physique, *« l'estime de soi du jeune est toujours plus faible quand il est scolarisé en première ou terminale scientifiques, alors que ce sont les jeunes dans les situations scolaires moins favorables qui s'apprécient le plus positivement ».* En effet, plus de 50% des lycéens professionnels appartiennent au 33% de jeunes ayant l'estime de soi physique la plus élevée et cette proportion est proche de 45% pour l'estime de soi sociale (contre 34% pour les lycéens scientifiques). Ces résultats sont à pondérer avec les autres composantes de l'estime de soi.

---

[11] Opus cité note 5
[12] Cités par Dozot & al. (2009)
[13] Ibid.

A. Sen (1999)[14], insiste sur l'importance de l'équipe éducative qui doit permettre à l'élève de tirer partie des ressources scolaires pour augmenter son estime de soi et faciliter son insertion professionnelle. Très fréquemment, l'appréciation négative de leurs résultats scolaires induit chez les jeunes une appréciation négative d'eux-mêmes. Ils ont intériorisé le regard que les enseignants portent sur eux. Amener l'élève à se projeter dans une vision positive de ce que peut lui apporter sa scolarité est un enjeu éducatif majeur pour les lycées professionnels (De Besses, 2007).

De plus, selon Dony (2007)[15] une estime de soi élevée permet de faciliter la décision d'orientation et Creed et al. (2005) ont montré qu'une estime de soi faible engendre *« l'indécision vocationnelle »*.

Conclusion

L'estime de soi est donc un élément essentiel pour la réussite scolaire et l'insertion professionnelle des jeunes, c'est pourquoi il est primordial de mettre en œuvre des actions éducatives ayant pour but de favoriser celle-ci auprès de tous les élèves. En hôtellerie-restauration, dans tous les cursus, du CAP au Master, les stages sont des éléments importants pour les élèves : ils structurent le rythme de l'année scolaire et servent souvent de base pour des actions éducatives transversales (réalisation d'un CV, exposés en langues étrangères,…).

Au lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme du Val de Loire, près de 10% des élèves ont l'opportunité d'effectuer une de leurs périodes de formation en entreprise à l'étranger, et cette proportion s'accentue largement en première technologique (50%, uniquement en Europe) ainsi qu'en BTS Hôtellerie-Restauration (31%, dans le monde entier) et en BTS Responsable de l'hébergement pour lequel le stage à l'étranger est obligatoire[16]. Il en va de même au lycée hôtelier de La Rochelle dans lequel environ un tiers des BTS Hôtellerie-Restauration effectue son stage hors de nos frontières.

Dans une étude récente de Lavinal et al. (2007), plus d'un tiers des étudiants d'IUT interrogés après leur stage à l'étranger s'estimait *« plus ouvert, plus curieux, plus assuré »*, *« plus sûr de lui »* et, *« sur le plan personnel, la majorité a le sentiment d'avoir acquis plus d'autonomie, de confiance en soi ».* Le voyage, à l'étranger ou non, qui peut aussi faire aussi partie du processus de période de formation en entreprise, *« participe à la formation des élites aux niveaux linguistique, culturel, artistique et personnel »*[17]. Si ces domaines sont considérés comme importants par l'élève, alors son estime de soi sera renforcée.

Cette synthèse de la revue de littérature nous permet donc d'envisager que les stages ont une influence positive sur l'estime de soi des élèves en hôtellerie-restauration, et que cette influence s'accentue lorsque le stage est effectué à l'étranger.

---

[14] Cité par De Besses (2007)
[15] Opus cité note 12
[16] Delestre F. *Statistiques stages lmht Blois* [message électronique]. Elisabeth Camilotte, 13 mars 2013, communication personnelle.
[17] Cinotti Y. *Sociologie du tourisme.* Cours de Master 1, département hôtellerie-restauration, IUFM Midi-Pyrénées, Université Toulouse II – Le Mirail, 2013.

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

ANDRÉ, C. *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*. Paris : Editions Odile Jacob, 2006.

ANDRÉ C. & LELORD. F. *L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Paris: Editions Odile Jacob, 1999.

ANDREWS F. & WITHNEY S.B. *Social indicators of well-being*. New York : Plenum Press, 1976.

BACHMAN J.G. & al. *Youth in transition : Blueprint for longitudinal study of adolescent boys,* Vol. 1. Ann Arbor: Michigan University Institute for Social Research, 1967.

BACHMAN J.G. *Youth in transition : the impact of family background and intelligence on tenth-grade boys*, Vol. 2. Ann Arbor: Michigan University Institute for Social Research, 1970.

BANDURA A. *Auto-efficacité, Le sentiment d'efficacité personnelle.* Paris : De Boeck, 2002.

BATTLE J. *Culture-Free Self-Esteem Inventories*, 2nd Edition. Austin : Pro-Ed, 1992.

CAMPBELL A. *The sense of well-being in America*. New York : McGraw-Hill, 1981.

COOLEY C.H. *Human nature and the social order*. New York : Charles Scribner & Sons, 1902.

COOPERSMITH S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : W.H. Freeman, 1967

COTTEZ H., REY-DEBOVE J., REY A. *Le Petit Robert*. Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française. Paris : Dictionnaires Le Robert, 1984.

DUCLOS G., LAPORTE D., ROSS J. *L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents*. Montréal : Editions de l'Hôpital Ste Justine, 1995.

FITTS W.H. *Tennessee Self Concept Scale*. Nashville : Counselor Recordings and Tests, 1965.

FROMONT A. & al. *Renforcement des systèmes de santé.* Paris : L'Harmattan, 2013.

HARTER S. *The Self-Perception Profile for Children*. Denver: University of Denver, 1985.

HARTER S. *Manual for the self-perception profile for adolescents*. Denver : University of Denver, 1988.

JAMES W. *Principles of Psychology.* New York : Appleton, 1890.

L'ECUYER R. *Le concept de soi*. Paris : Presse Universitaire de France, 1978.

MARTINOT D. *Le soi, approches psychosociales*. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble, 1995.

MASLOW A. *Motivation and Personality*. 3e edition. New York : Addison-Wesley, 1987.

PIERREHUMBERT B. *L'échec à l'école : échec de l'école ?* Neuchâtel : Delachaux et Niestlé, 1992.

ROSENBERG M. *Society and the adolescent self-image*, Princeton : Princeton University Press, 1965

ROSENBERG M., SIMMONS R.G. *Black and white self-esteem : the urban school child*. Washington DC : American Sociological Association, 1972.

ROUSSEAU J.J. *La Nouvelle Héloïse* [1761]. Paris : Le livre de Poche, 2002.

SEN A. *L'Économie est une science morale*. Paris : La Découverte, 1999.

WELLS, L. E., & MARWELL, G. *Self-esteem : Its conceptualization and measurement.* Beverly Hills: Sage, 1976.

ARTICLES DE REVUES

BAGLEY C. & EVAN-WONG L. Neuroticism and extraversion in response to Coopersmith's Self-Esteem Inventory. *Psychological Reports*, juin 1975, n°36, p.253-254.

BANDURA A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, mars 1977, n°84(2), p.191-215.

BARIAUD F. Le Self-perception profile for adolescents (SPPA) de S. Harter. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 2006, n° 35(2), p.282-295.

BARIAUD F. & BOURCET C. Le sentiment de la valeur de soi. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 1994, n°23(3), p.271-290.

BOLOGNINI M. & al. Self-esteem and mental health in early adolescence: development and gender differences. *Journal of Adolescence*, juin 1996, n°19(3), p.233-245.

BOUFFARD T. & al. (2002). Mesure de l'estime de soi à l'adolescence : Validation canadienne française du Self-Perception Profile for Adolescents de Harter. *Revue canadienne des sciences du comportement*, juillet 2002, n°34(3), p.158-162.

BROWN J.D. & MANKOWSKI T.A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, mars 1993, n°64, p.421-430.

CAILLE J.P. & O'PREY S. Estime de soi et réussite scolaire sept ans après l'entrée en sixième (Enquête Jeunes 2002). *La revue Education et Formations*, septembre 2005, n°72, p.25-52.

CARMINES E.G. Psychological origins of adolescents political attitude : self-esteem, political salience, and political involvement. *American Politics Quarterly*, octobre 1978, n°6, p.167-186.

CHOUINARD R. & al. Gender differences in the development of mathematics attitudes. *Journal of Research and Development in Education*, printemps 1999, n°32(3), p.184-192.

CREED P., PRIDEAUX L-A., PATTON W. Antecedents and consequences of career decisional states in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, décembre 2005, n°67(3), p.397-412.

CROCKER J., SOMMERS S., LUTHANEN R. Hopes dashed and dreams fulfilled : Contingencies of self-worth in the graduate school admissions process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, septembre 2002, n°28(9), p.1275-1286.

CROCKER J. & al. When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, septembre 2003, n°85(3), p.507-516.

DE BESSES M. L'estime de soi, enjeu éducatif pour préparer à la vie professionnelle. *Formation emploi*, avril/juin 2007, n°98, p.109-121.

DIENER E. & DIENER M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, avril 1995, n°68, p.653-663.

DOZOT C., PIRET A., ROMAINVILLE M. L'estime de soi des étudiants de première année du supérieur en abandon d'études. *L'orientation scolaire et professionnelle*, juin 2009, n°38(2), p.205-230.

EISENBARTH C. Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping and depression ? *College student journal*, mars 2012, n°46(1), p.149-157.

EPSTEIN S. Comment on the effects of aggregation across and within occasions on consistency, specificity, and reliability. *Methodika*, 1990, n°4, p.95-100.

GLEN I.S. & BANSE R. Probing the malleability of implicit and explicit self-esteem : An interview approach. *Cahiers de Psychologie Cognitive/Current Psychology of Cognition*, 2004, n°22, p. 133–158.

HARTER S. The perceived competence scale for children. *Child Development*, 1982, n°53, p.87-97.

HARTER S. & WHITESELL N.R. Beyond the debate: Why some adolescents report stable self-worth over time and situation, whereas others report changes in self-worth. *Journal of Personality*, décembre 2003, n°71(6), p.1027-1058.

HEATHERTON T.F. & POLIVY J. Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, juin 1991, n°60(6), p.895-910.

KAPLAN H.B., PORKONY A.D. Self-derogation and psycho-social adjustment. *Journal of nervous and mental diseases*, décembre 1969, n°149, p.421-434.

KELLERHALS J. & al. Le styme éducatif des parents et l'estime de soi des adolescents. *Revue française de sociologie*, juillet/septembre, 1992, n°33 (3), p. 313-333.

KERNIS M.H., GRANNEMAN B.D., BARCLAY C. Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, juin 1989, n°56(6), p.1013-1022.

LAMOTHE P. & TÉTREAU B. Concept de soi et activités de groupe de l'adolescent et de l'adolescente en milieu scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 1984, n°10(1), p.69-83.

LAVINAL F, DÉCURÉ N, BLOIS A. "En osant, on peut arriver à l'inouï ». Les stages à l'étranger. *Cahiers de l'APLIUT* [en ligne], Vol. XXVI n°1, 2007. Disponible sur : http://apliut.revues.org/2095. Mis en ligne le 12 janvier 2012, consulté le 15 janvier 2013.

LEARY M.R. At last, a rejection detector. *Psychology Today*, novembre/décembre 1986, n°28(6), p.46-62.

LEE J.S., EUN-JEONG J., KYEONG-SOOK C. Perceived stress and self-esteem mediate the effects of work related stress on depression. *Stress & Health : Journal of the international society for the investigation of stress*, février 2013, n°1, p.75-81.

LUCAS R.E. & al. Reexamining adaptation and the set point model of happiness : Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology,* mars 2003, n°84(3), p.527–539.

LUCK P.W., HEISS J. Social determinants of self-esteem in adults males. *Sociology and Social Research,* octobre 1972, n°57, p.69-84.

MARKS-TARLOW, T. The self as a dynamical system. *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, juillet 1999, n°3, p.311-345.

MARKUS H., KUNDA Z. Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, octobre 1986, n°51 (4), p.858-866.

MARSH H. W. & PARKER J. W. Determinants of student self-concept : Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology*, juillet 1984, n°47(1), p.213-231.

MARSH H.W. & YEUNG A.S. Top-down, bottom-up, and horizontal models : the direction of causality in multidimensional, hierarchical self-concept models. *Journal of Personality and Social Psychology*, août 1998, n°75(2), p.509-527.

MARTINOT D. Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 2001, n°27(3), p.483-502.

NIEMAN P. & LEBLANC CM. Les aspects psychosociaux de l'obésité chez les enfants et les adolescents. *Paediatr Child Health*, mars 2012, n°17(3), p.207-208, [en ligne]. Disponible sur <http://www.cps.ca/fr/documents/position/psychosociaux-obesite-enfants-adolescents.> Consulté le 22 mars 2013.

NOVAK A. & al. Society of self : the emergence of collective properties in self-structure. *Psychological Review*, janvier 2000, n°107(1), p.39-61.

OFFER D., OSTROV E., HOWARD K.I. Family perceptions of adolescent self-image. *Journal of Youth and Adolescence*, août 1982, n°11(4), p.281-291.

OUBRAYRIE N., DE LÉONARDIS M., SAFONT C. Un outil pour l'évaluation de l'estime de soi chez l'adolescent : L'ETES. *Revue Européenne De Psychologie Appliquée*, 1994, n°44(4), p.309-318.

PERCELL L.P. & al. The effects of assertive training on self-concept and anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 1974, n°31, p.502-504.

PIERREHUMBERT B., PLANCHEREL B., JANKECH-CARETTA C. Image de soi et perception des compétences propres chez l'enfant. *Revue de Psychologie Appliquée*, 4ème trimestre 1987, n°37(4), p.359-377.

RIKETTA M. & DAUENHEIMER D. Manipulating self-esteem with subliminally presented words. *European Journal of Social Psychology*, septembre/octobre 2003, n°33 (5), p.679-699.

SEIDAH A. & al. Perceptions de soi à l'adolescence : différences entre filles et garçons, *Enfance*, avril 2004, n°56, p.405-420.

SHAVELSON R., HUBNER J., STANTON G. Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, janvier 1976, n°46(3), p.407-441.

STÉPHAN Y. & MAIANO C. Répercussions du résultat d'un examen universitaire sur l'estime globale de soi : fluctuations et structure sous-jacente aux changements. *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, mars 2006, n°71, p. 15-24.

VALLACHER R.R. & al. The dynamics of selfevaluation. *Personality and Social Psychology Review,* 2002, n°6(4), p.370-379.

VALLIÈRES F.E. & VALLERAND J.R. Traduction et validation canadienne française de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 1990, n°25, p.305-316.

VOHS K. & al. Does high eslf-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles ? *Psychological Science In The Public Interest,* Mai 2003, n°4, p.1-44.

XUE-LIAN H. & al. Relationships between self-esteem, intolerance of uncertainty, career decision-making difficulties and job anxieties. *Chinese Journal Of Clinical Psychology*, août 2012, n°20(4), p.564-566.

CHAPITRES DANS UN OUVRAGE COLLECTIF

BARIAUD F. & BOURCET C. L'estime de soi à l'adolescence. *In* M.Bolognini & Y.Prêteur. *Estime de soi. Perspectives développementales.* Paris : Delachaux et Niestlé, 1998, p.125-146.

BUELGA S. & MUSITU G. Famille et adolescence : prévention de conduits à risque. *In* Zabalia M. & Jacquet D., *Adolesences d'aujourd'hui.* Rennes : Presses Universitaires de France, 2006, p. 17-35.

CRANDALL R. The measurement of self-esteem and related constructs. *In* Robinson J.P. & Shaver P.R., *Measures of social psychological attitudes*. Ann Arbor: Michigan Univeristy Institute for Social Research, 1973, p. 45-168.

GERGEN K.J. The functions and foibles of negotiating self-conceptions. *In* M.D. Lynch A.A. & al. *Self-concept: advances in theory and research.* Cambridge : Ballinger, 1981, p. 59-73.

HARTER S. The development of self-representations. *In* W. Damon & N. Eisenberg. *Handbook of child psychology*. New-York : Macmillan, 1998, p.553-557.

HOLMES C.T. Grade level retention effects : A meta-analysis of research studies. *In* L.A. Shepard & M.L. Smith, *Flunking grades : Research on policies on retention*. London : Palmer Press, 1989, p.16-33.

KERNIS M.H. The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. *In* R.F. Baumeister. *Self-esteem : the puzzle of low self-regard.* New York : Plenum Press, 1993, p.167-182.

MARTINOT D. Connaître le soi de l'élève et ses stratégies de protection face à l'échec. *In* M. C. Toczek & D. Martinot. *Le défi éducatif. Des situations pour réussir.* Paris : Armand Colin, 2005, p.83-116.

PIERREHUMBERT B., TAMAGNI-BERNASCONI K., GELDOF S. Estime de soi et alternatives pédagogiques. *In* M. Bolognini & Y. Prêteur. *Estime de soi : Perspectives développementales.* Paris : Delachaux et Niestlé, 1998, p.183-194.

ROSENBERG M. Self-concept and psychological well-being in adolescence. *In* Leahy R., *The developpement of the self.* New York : Academic Press, 1985, p.205-246.

ROSENBERG M. Self-concept from middle childhood to adolescence. *In* Suls J. & Greenwald A.G., *Psychological perspectives on the self.* Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1986, vol. 3, p. 107-136.

TAP P. Préface. *In* M. Bolognini & Y. Prêteur, *Estime de soi : perspectives développementales,* Lausanne : Delachaux et Niestlé, 1998, p.1-30.

TESSER A. Toward a self-evaluation maintenance model of social behaviour. *In* Berkowitz L., *Advances in experimental social psychology*, Vol. 21. San Diego : Academic Press, 1988, p.181-227.

MÉMOIRES ET THÈSES

DELOCHE F. *Estime de soi, Management et Management de l'estime de soi.* Mémoire de Master. Chambery – Annecy : Université de Savoie, Département Sciences de Gestion, 2006

DONY M. *Choisir son devenir... Une rencontre avec soi-même.* Mémoire de licence. Louvain-La-Neuve : Université catholique de Louvain, Département de psychologie, 2007.

FORTES M. *La dynamique d'estime de soi et de soi physique. Un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques.* Thèse de doctorat. Montpellier : Université de Montpellier 1, Département Sciences du Sport et de l'Éducation Physique, 2003.

JOLY C. *Quelles stratégies pédagogiques mettre en place pour permettre à l'élève de SEGPA de restaurer son estime de soi et de renouer avec la réussite scolaire ?* Mémoire de CAPA-SH. Nantes : Académie de Nantes, 2011.

SCARIOT C. *Humour en éducation: relation entre humour, estime de soi, motivation et performances scolaires.* Mémoire de licence. Louvain-La-Neuve : Université catholique de Louvain, Département de psychologie, 2000.

TOULOUSE J-M. *Changement du concept de soi et structures de groupe dans le cadre d'une expérience de sensibilisation aux relations humaines*. Thèse de doctorat. Montréal : Université de Montréal, 1968.

ACTES DE COLLOQUES

JENDOUBI, V. *Estime de soi et éducation scolaire, Évaluation de la rénovation*. Document de travail n°3. Genève : Service de la recherche en éducation, 2002.

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Preventing suicide, a resource for teachers and other school staff*, 2000, Genève, 17p. [en ligne]. Disponible sur < http://www.who.int/mental_health/media/en/62.pdf>. Consulté le (10 mars 2013).

Annexes

Annexe A. Rosenberg Self-Esteem Scale - Rosenberg (1965)

The scale is a ten item Likert scale with items answered on a four point scale - from strongly agree to strongly disagree. The original sample for which the scale was developed consisted of 5,024 High School Juniors and Seniors from 10 randomly selected schools in New York State.

Instructions: Below is a list of statements dealing with your general feelings about yourself. If you strongly agree, circle **SA**. If you agree with the statement, circle **A**. If you disagree, circle **D**. If you strongly disagree, circle **SD**.

On the whole, I am satisfied with myself	SA	A	D	SD			
At times, I think I am no good at all.	SA	A	D	SD			
I feel that I have a number of good qualities.	SA	A	D	SD			
I am able to do things as well as most other people.	SA	A	D	SD			
I feel I do not have much to be proud of.	SA	A	D	SD			
I certainly feel useless at times	SA	A	D	SD			
I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others	SA	A	D	SD			
I wish I could have more respect for myself	SA	A	D	SD			
All in all, I am inclined to feel that I am a failure.	SA	A	D	SD			
I take a positive attitude toward myself.	SA	A	D	SD			

Annexe B. Échelle d'Estime de Soi – Rosenberg (1965), Vallières & Vallerand (1990).

Traduction de l'échelle : "Rosenberg's Self-Esteem scale" (1965), par Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand (1990).

PERCEPTION PERSONNELLE

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord 1	Plutôt en désaccord 2	Plutôt en accord 3	Tout à fait en accord 4

	1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre				
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités				
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.				
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.				
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.				
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.				
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.				
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.				
9. Parfois je me sens vraiment inutile.				
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.				

CLÉ DE CODIFICATION ÉES-10

1, 2, 3*, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9*, 10* Estime de soi

* Énoncé formulé négativement, inverser la cote d'évaluation

Annexe C. SELF PERCEPTION PROFIL - HARTER (1982)

Note:

Il y a 6 échelles. Après le n° de l'item, la lettre E signifie que l'item appartient à l'échelle "Ecole"; idem pour S "Social", P "Physique", A "Apparence", C "Conduite" et V "Valeur propre".

Codage:

Pour chacune des 6 échelles, calculer la moyenne des scores obtenus aux items qui les composent. Auparavant, retourner les scores des items lorsque nécessaire (4 = toujours l'appréciation la meilleure). P.ex. :

- Scores pour l'item 1 : 4 3 2 1
- Scores pour l'item 2 : 1 2 3 4
-

Les différentes échelles comprennent les items :

- École : 1, 7, 13, 19, 27
- Social : 2, 8, 14, 20, 26
- Physique : 3, 9, 15,21, 27
- Apparence : 4, 10, 16, 22,28
- Conduite : 5, 11, 17, 23, 29
- Valeur propre : 6, 12, 18, 24, 30

N°	Code	*Vraiment comme moi*	*A peu près comme moi*				*A peu près comme moi*	*Vraiment comme moi*
4.	E	☐	☐	Certains enfants ont l'impression de bien travailler à l'école	MAIS	d'autres se demandent s'ils travaillent suffisamment	☐	☐
5.	S	☐	☐	Certains enfants trouvent difficile de se faire des amis	MAIS	d'autres trouvent que c'est facile	☐	☐
6.	P	☐	☐	Certains enfants se sentent doués pour toutes sortes de sports	MAIS	d'autres ne se sentent pas tellement doués pour le sport	☐	☐
7.	A	☐	☐	Certains enfants sont satisfaits de leur taille et de leur poids	MAIS	d'autres enfants aimeraient bien que leur taille et leur poids soient différents	☐	☐
8.	C	☐	☐	Des enfants sont souvent peu satisfaits de leur conduite	MAIS	d'autres sont plutôt satisfaits de leur conduite	☐	☐
9.	V	☐	☐	Il y a des enfants qui ne sont pas satisfaits de leur vie	MAIS	d'autres enfants sont satisfaits de leur vie	☐	☐
10.	E	☐	☐	Certains enfants travaillent lentement à l'école	MAIS	d'autres font leur travail rapidement	☐	☐
11.	S	☐	☐	Certains enfants ont un tas de copains	MAIS	d'autres enfants n'ont pas tellement de copains	☐	☐
12.	P	☐	☐	Certains enfants voudraient bien être meilleurs en sport	MAIS	d'autres se sentent assez bons comme ça	☐	☐
13.	A	☐	☐	Des enfants aimeraient que leur corps soit un peu différent	MAIS	d'autres enfants aiment bien le corps qu'ils ont	☐	☐
14.	C	☐	☐	Certains enfants font toujours les choses bien comme il faut	MAIS	d'autres, la plupart du temps, ne font pas les choses comme il faut	☐	☐
15.	V	☐	☐	Certains enfants sont la plupart du temps contents d'eux-mêmes	MAIS	d'autres ne sont souvent pas contents d'eux-mêmes	☐	☐
16.	E	☐	☐	Des enfants oublient souvent ce qu'ils ont appris	MAIS	d'autres enfants peuvent se rappeler facilement les choses	☐	☐
17.	S	☐	☐	Il y a des enfants qui ont de la peine à se faire aimer	MAIS	mais il y en a d'autres qui savent bien se faire aimer	☐	☐
18.	P	☐	☐	Certains enfants pensent qu'ils arriveraient à faire n'importe quel exercice de gymnastique	MAIS	d'autres craignent un peu de ne pas réussir aux nouveaux exercices	☐	☐
19.	A	☐	☐	Des enfants voudraient bien avoir une apparence un peu différente	MAIS	d'autres aiment bien leur apparence	☐	☐
20.	C	☐	☐	Certains enfants font d'habitude les choses comme on leur demande	MAIS	d'autres enfants ne font pas toujours comme on leur demande	☐	☐
21.	V	☐	☐	Certains aiment bien le genre d'enfants qu'ils sont	MAIS	il y a aussi des enfants qui aimeraient souvent être quelqu'un d'autre	☐	☐
22.	E	☐	☐	Des enfants font très bien leur travail en classe	MAIS	d'autres enfants ne font pas très bien leur travail en classe	☐	☐
23.	S	☐	☐	Certains voudraient qu'il y ait plus d'enfants qui les aiment	MAIS	mais d'autres pensent que la plupart des enfants les aiment bien	☐	☐
24.	P	☐	☐	Certains enfants trouvent qu'ils sont meilleurs en sport que leurs copains	MAIS	d'autres se sentent moins bons qu'eux	☐	☐
25.	A	☐	☐	Des enfants voudraient bien que leur visage ou leurs cheveux soient un peu différents	MAIS	d'autres enfants aiment bien leur visage et leurs cheveux comme ils sont	☐	☐
26.	C	☐	☐	Certains enfants font des choses en sachant qu'ils ne devraient pas les faire	MAIS	d'autres ne font pratiquement jamais des choses qu'ils ne devraient pas faire	☐	☐
27.	V	☐	☐	Des enfants sont très contents d'être ce qu'ils sont	MAIS	d'autres voudraient bien être différents	☐	☐
28.	E	☐	☐	A l'école, certains enfants ont de la peine à imaginer des réponses aux questions	MAIS	d'autres enfants parviennent presque toujours à imaginer des réponses	☐	☐
29.	S	☐	☐	Certains enfants sont bien appréciés par leurs copains	MAIS	d'autres ne sont pas tellement appréciés	☐	☐
30.	P	☐	☐	Aux jeux ou aux sports, certains enfants préfèrent regarder plutôt que jouer	MAIS	d'autres enfants préfèrent jouer plutôt que regarder	☐	☐
31.	A	☐	☐	Certains enfants pensent qu'ils présentent bien	MAIS	d'autres enfants pensent qu'ils ne présentent pas tellement bien	☐	☐
32.	C	☐	☐	Certains enfants sont d'habitude très agréables avec les autres	MAIS	d'autres pensent qu'ils pourraient être parfois plus agréables	☐	☐
33.	V	☐	☐	Certains enfants sont souvent mécontents de ce qu'ils font	MAIS	mais d'autres sont plutôt contents de ce qu'ils font	☐	☐

Annexe D. INVENTAIRE D'ESTIME DE SOI ISE - COOPERSMITH

Dans le texte qui suit, vous trouverez des phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Quand une phrase vous semblera exprimer votre façon habituelle de penser ou d'agir, faites une croix dans la case de la première colonne, intitulée "Me ressemble". Quand une phrase n'exprimera pas votre façon habituelle de penser ou de réagir, faites une croix dans la case de la colonne intitulée "Ne me ressemble pas". Efforcez-vous de répondre à toutes les phrases, même si certains choix vous paraissent difficiles.

	Me ressemble	*Ne me ressemble 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 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 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		
16. J'ai souvent envie de changer de vie		
17. Je me sens souvent mal à l'aise dans mes études		
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 sur 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 académique		
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. 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		
46. Dans mes études, 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 niveau de mes études, mes professeurs 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		

Annexe E. Culture Free Self-Esteem Inventory. Battle (1992)

Répondez à chacune des questions en cochant la case appropriée (Oui ou non) :

	Oui	Non
1. Avez-vous seulement quelques amis ?	☐	☐
2. Êtes-vous heureux la plupart du temps ?	☐	☐
3. Pouvez-vous faire la plupart des choses aussi bien que les autres ?	☐	☐
4. Aimez-vous tout le monde que vous connaissez ?	☐	☐
5. Passez-vous la plupart de votre temps libre seul ?	☐	☐
6. Aimez-vous être de sexe masculin ? Aimez-vous être de sexe féminin ?	☐	☐
7. Est-ce que la plupart des gens qui vous connaissent vous aiment ?	☐	☐
8. Réussissez-vous habituellement lorsque vous entreprenez des tâches ou des travaux importants ?	☐	☐
9. Avez-vous déjà pris quelque chose qui ne vous appartenait pas ?	☐	☐
10. Êtes-vous aussi intelligent que la plupart des gens ?	☐	☐
11. Avez-vous le sentiment d'être aussi important que la plupart des gens ?	☐	☐
12. Êtes-vous facilement déprimé ?	☐	☐
13. Changeriez-vous plusieurs choses de vous-même si vous le pouviez ?	☐	☐
14. Dites-vous toujours la vérité ?	☐	☐
15. Êtes-vous d'aussi belle apparence que la plupart des gens ?	☐	☐
16. Déplaisez-vous à plusieurs personnes ?	☐	☐
17. Êtes-vous habituellement tendu ou anxieux ?	☐	☐
18. Manquez-vous de confiance en vous-même ?	☐	☐
19. Répandez-vous parfois des racontars (*ou* commérages) ?	☐	☐
20. Avez-vous souvent le sentiment que vous êtes bon à rien ?	☐	☐
21. Êtes-vous aussi fort et en santé que la plupart des gens ?	☐	☐
22. Êtes-vous facilement blessé dans vos sentiments ?	☐	☐
23. Vous est-il difficile d'exprimer vos vues ou vos sentiments ?	☐	☐
24. Vous arrive-t'il d'être en colère ?	☐	☐
25. Vous arrive-t'il de vous sentir honteux de vous-même ?	☐	☐
26. Les autres personnes réussissent-elles habituellement mieux que vous ?	☐	☐
27. Vous sentez-vous fréquemment mal à l'aise sans savoir pourquoi ?	☐	☐
28. Aimeriez-vous être aussi heureux que les autres semblent être ?	☐	☐
29. Êtes-vous gêné à l'occasion ?	☐	☐
30. Êtes-vous un raté ?	☐	☐
31. Les gens aiment-ils vos idées ?	☐	☐
32. Est-il difficile pour vous de faire de nouvelles connaissances ?	☐	☐
33. Mentez-vous à l'occasion ?	☐	☐
34. Êtes-vous souvent fâché par certaines choses ?	☐	☐
35. La plupart des gens respectent-ils vos idées ?	☐	☐
36. Êtes-vous plus sensible que la plupart des gens ?	☐	☐
37. Êtes-vous aussi heureux que la plupart des gens ?	☐	☐
38. Êtes-vous triste à l'occasion ?	☐	☐
39. Manquez-vous incontestablement d'initiative ?	☐	☐
40. Vous inquiétez-vous beaucoup ?	☐	☐

Annexe F. Tennessee Self-Concept Scale TSCS – Fitts (1964) traduite par Toulouse (1968).

Les énoncés que nous vous proposons ont pour but de vous aider à vous décrire tel que vous vous percevez. Lisez attentivement les énoncés suivants, et choisissez pour chacun de ceux-ci la réponse qui vous convient le mieux parmi les cinq possibilités données au bas de la page. Reproduisez ensuite votre choix sur le formulaire correspondant.

Indiquez pour chaque énoncé le choix de réponse se rapprochant le plus de ce que vous pensez de vous-même et non de ce que vous croyez être l'opinion des autres votre sujet. Il n'y a ni de bonne, ni mauvaise réponse, puisqu'il s'agit d'être honnête envers vous-même.

Encerclez maintenant le choix qui vous décrit le mieux :

Complètement faux 1	Surtout faux 2	Partiellement Vrai et Partiellement faux 3	Surtout vrai 4	Complètement vrai 5

	1	2	3	4	5
1. J'ai un corps en santé					
2. j'aime paraître toujours "bien mis" et propre					
3. Je suis une personne attirante					
4. Je me considère comme une personne peu soignée d'apparence					
5. Je suis quelqu'un de mauvais					
6. Je suis une personne bien					
7. Je suis une personne sans importance (le suis nulle)					
8. Je suis quelqu'un d'honnête					
9. Mes amis ne me font pas confiance					
10. Ce que les autres font ne m'intéresse pas					
11. Je ne dis pas toujours la vérité					
12. Je suis une personne joyeuse					
13. Je fais partie d'une famille qui serait toujours prête à m'aider dans n'importe quelle difficulté					
14. Je suis une personne calme et qui ne s'en fait pas avec la vie (ne s'inquiète pas)					
15. Il m'arrive souvent de ressentir des douleurs de toutes sortes					
16. Je suis quelqu'un de malade					
17. Je suis membre d'une famille heureuse					
18. Je n'ai pas de principes au point de vue moral					
19. Je suis une personne détestable					
20. Je suis une personne amicale					
21. Je perds la raison					
22. Parfois, il m'arrive de me mettre en colère					
23. J'ai du succès auprès des hommes					
24. Je suis une personne religieuse (pratiquante)					
25. Je suis une personne faible moralement					
26. J'ai une grande maîtrise de moi-même					
27. Je ne suis pas aimé-e de ma famille					
28. J'ai du succès auprès des femmes					
29. Je suis une personne importante aux yeux de mes amis et de ma femme					

Complètement faux 1	Surtout faux 2	Partiellement Vrai et Partiellement faux 3	Surtout vrai 4	Complètement vrai 5

	1	2	3	4	5
30. J'ai l'impression que ma famille n'a pas confiance en moi					
31. J'en veux au monde entier					
32. Je suis une personne avec qui il est difficile d'avoir un contact amical					
33. De temps en temps, je pense à des choses trop méchantes pour en parler					
34. Je suis ni trop gras-se ni trop mince					
35. Je suis à l'aise avec mon comportement moral					
36. J'aimerais changer certaines parties de mon corps					
37. J'aime mon apparence comme elle est					
38. Je devrais aller à l'église plus souvent					
39. Je me méprise					
40. Je suis satisfait-e d'être précisément ce que je suis					
41. Je suis satisfait-e de mes relations ave ma famille					
42. Je devrais faire davantage confiance à ma famille					
43. Je ne vaux rien au point de vue social					
44. Parfois, Lorsque je ne me sens pas bien, je suis de mauvaise humeur					
45. Je suis aussi gentil-le que je devrais l'être					
46. Je comprends ma famille aussi bien que je le devrais					
47. Je ne me sens pas aussi bien que je le devrais					
48. Je suis aussi sociable que je veux l'être					
49. Je devrais avoir plus de "sex-appeal"					
50. J'aimerais être davantage digne de confiance					
51. Je ne suis pas la personne que je voudrais être					
52. J'essaie de faire plaisir aux autres mais sans exagérer					
53. Je suis ni trop grand-e ni trop petit-e					
54. Je ne devrais pas mentir autant					
55. Je n'aime pas toutes les personnes que je connais					
56. Je suis aussi religieux-se que je veux l'être					
57. Je suis aussi intelligent-e que je veux l'être					
58. J'aimerais ne pas lâcher aussi facilement que je le fais					
59. Je suis trop sensible aux remarques de ma famille					
60. Je traite mes parents aussi bien que je le devrais (lire au passé si les parents sont décédés)					
61. Je suis à l'aise avec la façon dont je traite les autres					
62. Je devrais aimer davantage ma famille					
63. Je prends bien soin de ma santé physique					
64. Je devrais être plus poli-e envers les gens					
65. De temps à autre, je ris d'une farce grivoise (cochonne)					
66. J'essaie de soigner mon apparence					
67. Dans ma vie de tous les jours, je suis fidèle à ma religion					
68. J'agis souvent comme si j'avais les mains "pleines de pouces" (de façon malhabile, maladroitement)					

Complètement faux 1	Surtout faux 2	Partiellement Vrai et Partiellement faux 3	Surtout vrai 4	Complètement vrai 5

	1	2	3	4	5
69. Il m'arrive parfois de faire des choses très méchantes					
70. J'essaie de changer lorsque je constate que j'agis mal					
71. Quelle que soit la situation, je peux toujours me tirer d'affaire					
72. Je fais des choses sans y avoir d'abord réfléchi					
73. Je cède a mes parents (lire au passé si les parents sont décédés)					
74. J'essaie de jouer franc jeu avec ma famille et mes amis					
75. Je ne pardonne pas facilement					
76. Il m'arrive parfois de commérer un peu					
77. Je porte un intérêt sincère à ma famille					
78. Je m'entends bien avec les gens					
79. Je dors mal					
80. J'emploie quelques fois des moyens malhonnêtes pour avancer					
81. J'essaie de comprendre le point de vue de ion interlocuteur					
82. Je ne réussis pas au jeu et dans les sports					
83. J'accepte les reproches sans me mettre en colère					
84. La plupart du temps, je fais ce qui est bien					
85. J'éprouve de la difficulté à faire ce qui est bien					
86. Je change souvent d'idée					
87. Il y a des moments où j'ai envie de sacrer					
88. Je me sens presque toujours bien					
89. Je résous mes problèmes assez facilement					
90. J'essaie de fuir mes problèmes					
91. Je ne me sens pas à l'aise avec les autres					
92. A la maison, je fais ma part des tâches ménagères					
93. Je trouve des aspects positifs chez toutes les personnes que je rencontre					
94. Je ne me comporte pas comme ma famille le souhaiterait					
95. Je suis satisfait-e de ma relation avec Dieu					
96. J'éprouve de la difficulté à converser avec des étrangers					
97. Au jeu, je préfère gagner que de perdre					
98. De temps en temps, il m'arrive de remettre au lendemain ce que je devrais faire le jour même					
99. Il faudrait que je m'entende mieux avec les gens					
100. Je me querelle avec ma famille					

Annexe G. Questionnaire sur l'estime de soi – Duclos, Laporte & Ross (1995)

J'évalue ma propre estime de moi-même

Estime de soi sur le plan physique	Toujours 10 pts	Souvent 7 pts	Parfois 4 pts	Rarement 0 pts
Je suis satisfait(e) de mon apparence physique				
Mes ami(e)s me trouve beau (belle)				
Je suis habile dans les sports ou les activités physiques				
Mes ami(e)s me trouvent habile physiquement				
Je suis fort(e) et je résiste à la maladie				
Estime de soi sur le plan familial				
Je me sens bien dans ma famille				
Je suis apprécié(e) de mes parents				
Je suis apprécié(e) de mes frères et soeurs				
Je suis important(e) dans ma famille				
Je suis essentiel(le) au bon fonctionnement de la famille				
Estime de soi sur le plan social				
J'ai le nombre d'ami(e)s que je désire				
J'ai un ami (une amie) plus intime				
Je suis apprécié(e) de mes ami(e)s				
Je suis attirant(e) pour les jeunes du sexe opposé				
Mon groupe d'amis ne peut pas se passer de moi				
Estime de soi sur le plan scolaire				
Je suis apprécié(é) de la majorité de mes enseignant(e)s				
Je participe régulièrement aux activités parascolaires				
Je participe à la vie de l'école de façon active				
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires				
Je possède plusieurs stratégies gagnantes pour réussir à l'école				

Estime de soi globale

Je suis fier(ère) de moi la plupart du temps				
Je suis sûr(e) de moi lorsque j'entreprends quelque chose de nouveau				
Je crois en mes capacités personnelles				
Je me fais confiance				
Je prends de bonnes décisions la plupart du temps				
Je valorise mes réalisations				
Je suis capable de refuser des demandes				
Je me permet d'être différent(e) des autres				
Je sais que je peux trouver des solutions lorsque je me retrouve devant un problème				
Je me connais bien et je cherche à répondre à mes besoins				
			Total des points	

De 240 à 300 points:

Tu possèdes une très bonne estime de toi. Tu te connais bien et tu te fais respecté(e) et apprécié(e) la plupart du temps. Bravo! Mais il faut maintenant se demander si tu te perçois de façon réaliste. Demande donc à tes parents et à tes ami(e)s de remplir à leur tour ce questionnaire en pensant à toi!

De 170 à 240 points:

Tu as une assez bonne estime de toi. Examine bien les domaines où tu t'estimes le plus et ceux dans lesquels tu t'estimes le moins. Il est toujours possible de renforcer et d'améliorer l'image que tu as de toi!

De 30 à 170 points:

Tu as une pauvre estime de toi. Tu es probablement très exigeant(e) envers toi et tu te juges sévèrement. Demande à tes parents et à tes amis de faire cet exercice en pensant à toi et compare leurs résultats aux tiens. Il est possible d'apprendre à s'accepter et à améliorer la perception qu'on a de soi. Il faut seulement se mettre au travail!

Annexe H. Echelle Toulousaine de l'Estime de Soi : Oubrayrie & al. (1994)

	Pas du tout d'accord				Tout à fait d'accord
1. Je me mets facilement en colère.					
2. Quand je discute avec mes parents, en général, ils me comprennent.					
3. Je me décourage facilement en classe.					
4. Mon visage et mon corps plaisent facilement.					
5. J'arriverais à être bien moi-même si plus tard je fais ce qu'il me plaît.					
6. Je me sens bien dans ma peau.					
7. Les autres doutent de moi.					
8. Je serai content(e) de moi si j'arrive à faire de grandes choses dans ma vie.					
9. Je me sens maladroit(e) et je ne sais pas quoi faire de mes mains.					
10. Mes professeurs sont satisfaits de moi.					
11. Je me trouve énervé(e) et tendu(e).					
12. Je suis très attaché(e) à mes amis.					
13. J'ai du mal à m'organiser pour faire mes devoirs d'école.					
14. Je suis fier(e) de mon corps.					
15. La seule chose qui compte dans la vie c'est de gagner beaucoup d'argent.					
16. Je suis rarement intimidé(e).					
17. J'évite de penser à ce que je ferais plus tard.					
18. Je suis souvent inquiet(e).					
19. Je trouve que mon corps est bien fait.					
20. Je ne réussis pas en classe parce que je ne travaille pas assez.					
21. En général, je suis sûr(e) de moi.					
22. Je fais attention à ce que les autres me disent, en bien et en mal.					

23. Pour me sentir mieux, il m'arrive de prendre quelque chose qui me donne de l'énergie comme du chocolat, du café, des boissons fortes…					
24. En classe, je comprends vite.					
25. Je voudrais être le(la) plus fort(e) et le(la) plus apprécié(e).					
26. J'aime être interrogé(e) en classe.					
27. Je me trouve trop gros(se).					
28. J'aime les activités de groupe.					
29. Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement.					
30. J'accorde de l'importance à ma présentation et aux habits que je porte.					
31. Je suis content(e) de moi.					
32. On s'ennuie en ma compagnie.					
33. J'ai assez de capacités physiques pour m'adapter rapidement à n'importe quel sport.					
34. Je me débrouillerais tout(e) seul(e) le plus tard possible.					
35. Le plus souvent, je pense ce que je dois faire avant d'agir.					
36. Je me dispute souvent avec les autres.					
37. Je pense que tout le monde devrait s'inscrire à un club ou un groupe de son choix.					
38. En classe, quand je ne comprends pas je n'ose pas le dire.					
39. Je voudrais faire partie d'un groupe qui aide les personnes malheureuses et en difficulté.					
40. Je passe facilement du rire aux larmes.					
41. Je suis gêné(e) quand on me regarde lorsque je fais du sport.					
42. Je retiens bien ce que j'apprends.					
43. Il m'est difficile de croire en quelque chose ou en quelqu'un.					
44. Je suis une personne qui voit les choses de façon heureuse.					
45. Je me sens bien uniquement quand je suis seul(e).					
46. J'ai confiance en mon avenir.					
47. J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé.					

48.	En classe, les autres aiment être tout le temps avec moi.					
49.	J'ai l'impression de faire moins bien les choses que les autres.					
50.	J'aime qu'on me remarque et qu'on me félicite dans un groupe.					
51.	Je fais peu d'efforts pour mieux travailler.					
52.	Mon visage et mon corps ne plaisent pas beaucoup.					
53.	Il me semble que les autres écoutent et font ce que je dis.					
54.	J'ai peur et je pleure quand on me fait des reproches.					
55.	Mon but principal est de faire un métier qui me plaise.					
56.	J'attends que les autres décident et agissent en premier dans un groupe.					
57.	Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe.					
58.	Dans un groupe, je me sens seul(e).					
59.	Construire une vie de famille est un but pour moi.					
60.	Je suis fier de mes résultats scolaires.					

Table des matières

Introduction 4

1 L'estime de soi 5

1.1 L'estime de soi : approche populaire 5

1.2 L'estime de soi: approche étymologique 5

1.3 L'estime de soi : quatre courants scientifiques distincts 6

1.3.1 L'estime de soi : un trait de personnalité stable 6

1.3.2 L'estime de soi : un état fortement instable 6

1.3.3 L'estime de soi : une base stable, des variations ponctuelles 7

1.3.4 L'estime de soi : en permanente évolution 8

2 L'estime de soi : ses différentes composantes 8

2.1 Théories unidimensionnelles 8

2.2 Théories multidimensionnelles 8

2.3 Une estime de soi générale et des dimensions spécifiques à chacun 9

3 Mesure de l'estime de soi 9

3.1 Rosenberg: Self-Esteem Scale (Cf. Annexe A et Annexe B) 9

3.2 Fitts : Tennesse Self-Concept Scale (Cf.Annexe F) 10

3.3 Coopersmith : Self-Esteem Inventory (SEI) (Cf. Annexe D) 10

3.4 Harter : Self Perception Profil (Cf. Annexe C) 10

3.5 Heatherton & Polivy : State Self-Esteem Scale 11

3.6 Battle : Culture Free Self-Esteem Scale (Cf. Annexe E) 11

3.7 Échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) (Cf. Annexe H) 11

3.8 Duclos, Laporte & Ross : Questionnaire sur l'estime de soi (Cf. Annexe G) 11

4 Estime de soi en milieu scolaire 11

4.1 Estime de soi des lycéens 11

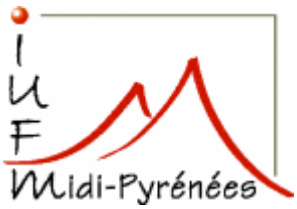
4.2 Lien estime de soi / performance scolaire 11

4.3 Estime de soi et orientation scolaire 12

Conclusion 13

Bibliographie 14

Annexes 22



UNIVERSITÉ DE

TOULOUSE II – LE MIRAIL

IUFM DE

MIDI-PYRÉNÉES

ÉCOLE INTERNE DE
L'UNIVERSITE DE
TOULOUSE II – LE MIRAIL

Résumé :

Nous avons nous même eu l'opportunité de réaliser des stages à l'étranger et en sommes revenus plus « confiants », plus « sûrs de nous ». Ces sentiments font partie de l'estime de soi qui est une dimension essentielle de la personnalité d'un individu. En effet, elle peut avoir des conséquences sur la santé mentale et physique, sur la réussite scolaire, sur la réussite professionnelle, sur le stress perçu, etc. Qu'elle soit stable ou fluctuante, globale ou à plusieurs dimensions, l'estime de soi ne connaît aucune définition universelle et de nombreuses théories se contredisent ou se complètent. Pour la mesurer dans son ensemble, ou dans ses différentes dimensions, de diverses échelles ont été créées, ciblant des publics variés. Dans le cadre scolaire, plusieurs études ont montré un lien entre estime de soi scolaire, estime de soi globale et performance scolaire. De même, l'orientation professionnelle et scolaire des lycéens est fortement soumise à leur niveau d'estime de soi. A la suite de cette note de synthèse, nous émettons l'hypothèse que les stages à l'étranger ont une influence positive sur l'estime de soi des élèves scolarisés en hôtellerie-restauration.

Mots-clés :

Estime de soi, lycée hôtelier, stage à l'étranger.