

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Définition :

"Perception qu'a une personne d'elle-même : si elle s'apprécie ou non, les capacités et l'efficacité qu'elle s'attribue, et si elle se sent capable ou non de contrôler son environnement.

Les personnes ont une estimation différente d'elles-mêmes ; elles peuvent s'apprécier ou se détester et s'estimer plus ou moins capables ou efficaces. Ce concept se nomme l'image de soi.

Les personnes présentant une image positive d'elles-mêmes s'apprécient, se considèrent efficaces, capables et à même de contrôler leur environnement.

Celles offrant une image de soi négative ont tendance à ne pas s'apprécier, à remettre en question leurs capacités et à se considérer comme impuissantes face à leur environnement.

Fonctionnement :

Deux éléments principaux déterminent l'image de soi d'un individu : l'estime de soi* et le lieu de contrôle*.

L'estime de soi

L'estime de soi correspond au degré d'amour et de dignité qu'une personne a d'elle-même.

Il est facile de voir pourquoi l'estime de soi est un reflet de l'image de soi : les personnes qui ont une bonne opinion d'elles-mêmes et de leurs capacités ont tendance à s'apprécier et à se considérer comme capables. En conséquence, celles qui se sous-estiment en revanche sont plus sensibles aux influences externes, ce qui sous-entend qu'elles dépendent de l'appréciation positive des autres. Ainsi les personnes qui se sous-estiment recherchent d'avantage l'approbation des autres et sont plus enclines à se conformer aux avis et aux comportements des personnes qu'elles respectent que les personnes qui croient en elles-mêmes. Les études ont prouvé que les personnes qui ont peu d'estime pour elles-mêmes tirent un plus grand parti des programmes de formation puisque leur conception d'elles-mêmes est davantage influençable.

Le lieu de contrôle

Le lieu de contrôle renvoie à la façon dont chacun pense maîtriser son existence ou être contrôlé par des éléments extérieurs.

Les personnes qui croient contrôler leur destinée sont dites "internalisées"*, tandis que celles qui pensent subir les éléments extérieurs –tel que la chance- sont dites "externalisées"*.

Le lieu de contrôle est un indicateur de l'image de soi, car les personnes qui pensent manquer de contrôle sur leur existence ont aussi tendance à manquer de confiance en elles. Si par exemple vous pensez que votre réussite scolaire est uniquement due à l'appréciation subjective d'un professeur ou à la chance, vous n'avez probablement pas suffisamment confiance en vous pour essayer d'obtenir la note la meilleure. Vous avez alors externalisé le lieu de contrôle, ce qui reflète probablement une image de soi négative de votre part.

Lien entre image de soi et satisfaction professionnelle

Les personnes disposant d'une image de soi positive perçoivent davantage de défis à relever dans leur travail, ce qui rend ce dernier plus satisfaisant. Ces personnes cherchent aussi à obtenir des emplois plus complexes, porteurs de challenges à relever.

Les personnes qui s'auto-évaluent de façon positive pensent également avoir un contrôle sur leur travail et estiment généralement leurs propres actions comme positives.

Lien entre image de soi et performance professionnelle

Les individus ayant une image de soi positive sont plus productives parce qu'ils se fixent des buts plus ambitieux, s'impliquent d'avantage et persévèrent plus longtemps pour atteindre ces buts.

Vocabulaire :

L'estime de soi

Opinion que chaque individu a de lui-même, à partir d'une évaluation globale ; mesure dans laquelle un individu accepte ou au contraire dénigre sa propre personne.

Lieu de contrôle

Décrit à quel degré les gens pensent être maîtres de leur destin.

Internalisés

Individus ayant le sentiment de contrôler ce qui leur arrive.

Externalisés

Individus ayant le sentiment que ce qui leur arrive est le fait de forces extérieures telles que la chance ou le hasard."