

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Inventaire d'estime de soi sociale

L'estime de soi peut se définir comme l'appréciation positive ou négative de l'individu sur lui-même issue du système de valeurs personnelles ou imposée par l'extérieur au cours de l'enfance (parents, éducation, camarades). Les perceptions, idées et croyances que l'on a sur soi même participeraient à l'estime de soi. Elle s'inscrit dans un processus dynamique susceptible de se modifier au cours de la vie.

La particularité de cette notion est qu'elle est à la fois un état et un trait de personnalité. L'individu peut avoir une estimation de soi différente selon les domaines considérés, le travail, les loisirs, les rapports sociaux en plus d'avoir une estime de soi globale.

L'inventaire d'estime de soi sociale a été développé pour évaluer l'estime de soi dans les situations sociales. Ce questionnaire n'a l'avantage de n'évaluer qu'une dimension de l'estime de soi. Les sujets ayant un déficit assertif, voire un trouble de la personnalité évitante, devraient avoir une estime de soi sociale inférieures à des sujets contrôles.

----- X -----

Passation :

Indiquez le degré de similarité entre vous et la description. Par exemple, si vous pensez que l'énoncé est une description exacte de vous, placez le chiffre 6 à la gauche de cet énoncé. Si vous jugez que l'énoncé offre une description qui est complètement le contraire de vous, alors placez le chiffre 1 à coté de ce dernier.

Les chiffres 2 à 5 représentent des degrés variés du concept « comme moi ».

Ne vous attardez pas sur une phrase, répondez rapidement. Votre premier choix est probablement le meilleur.

Complètement différent de moi < > exactement comme moi
 1 2 3 4 5 6

1.	J'ai de la difficulté à parler à des étrangers.	x	
2.	Je manque de confiance en moi avec les gens.	x	
3.	Je fonctionne bien socialement.		
4.	Je me sens en confiance dans les situations sociales.		
5.	Il est facile de m'aimer.		
6.	Je m'entends bien avec les autres personnes.		
7.	Je me fais des ami(e)s facilement.		
8.	Je suis gai(e) et plein(e) d'humour dans les situations sociales.		
9.	Quand je suis avec d'autres personnes, je perds confiance en moi.	x	
10.	Je trouve qu'il est difficile de me faire des ami(e)s.	x	
11.	Je ne vaud rien du tout au point de vue social.	x	
12.	J'entretiens raisonnablement bien la conversation.		
13.	Je suis populaire chez les gens de mon âge.		
14.	J'ai peur des réceptions importantes.	x	
15.	J'ai vraiment du plaisir à assumer des rôles sociaux.		
16.	Habituellement, je dis ce qu'il ne faut pas quand je parle avec les gens.	x	
17.	Je me sens sûr(e) de moi aux réceptions.		
18.	Habituellement, je suis incapable de trouver quelque chose d'intéressant à dire aux gens.	x	
19.	Je suis ennuyeux (se) pour la plupart des gens.	x	
20.	Les gens ne me trouvent pas intéressant(e).	x	
21.	Je suis nerveux (se) avec les gens qui ne sont pas des ami(e)s intimes.	x	
22.	J'ai passablement de facilité à rendre les gens à l'aise avec moi.		
23.	Je suis plus gêné(e) que la plupart des gens.	x	
24.	Je suis une personne amicale.		
25.	Je peux facilement soutenir l'intérêt des gens.		
26.	Je n'ai pas beaucoup de «personnalité».	x	
27.	Les gens apprécient beaucoup ma compagnie		
28.	Je suis passablement satisfait(e) de moi comme personne		
29.	Je suis passablement maladroit(e) dans les situations sociales.	x	
30.	Je ne me sens pas à l'aise avec les autres personnes.	x	
Total:			

Résultat :

Additionnez les résultats en tenant compte de la cote de 15 items notés d'une croix qui doit être inversée (items 1,2,9, 10, 11, 14, 16, 18, 19,20,21,23,26,29 et 30) avant de les compter dans le total :

Cotation normale :	1	2	3	4	5	6
Cotation inversée :	6	5	4	3	2	1

Version française (GAUTHIER et Coll., BOUVARD et Coll.)

	Etudiants	Sujets phobiques sociaux	Sujets ayant une personnalité évitante	Sujets contrôlés
Norme	133,4	89,68	80,75	132,48
Ecart type	22,2	23,51	19,35	23,11

Plus le score est élevé et plus l'estime de soi sociale est bonne.