

**Faculté de psychologie et des sciences
de l'éducation**

La connaissance de soi :

Une revue de la littérature

Auteur : Delphine Ciesielski
Promoteur : Dana Samson
Co-promoteur : Henryk Bukowski
Lecteur : Olivier Desmedt
Année académique 2019-2020
Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en clinique
de l'adulte

Université Catholique de Louvain
Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation

La connaissance de soi :
Une revue de la littérature

Promoteur : Dana Samson

Co-promoteur : Henryk Bukowski

Mémoire présenté en vue
de l'obtention du grade de

Master en sciences
psychologiques

Par Delphine Ciesielski

Louvain-la-Neuve
Année académique 2019-2020

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier ma promotrice, Dana Samson, de m'avoir permis de réaliser ce mémoire. J'adresse également toute ma gratitude à mon co-promoteur, Henryk Bukowski, pour la disponibilité, l'accompagnement et la confiance qu'il a pu m'accorder à travers la réalisation de ce travail.

Je remercie également les différents professeurs et assistants que j'ai pu rencontrer lors de mon cursus universitaire pour leur accompagnement de qualité m'ayant permis de développer la future psychologue que je suis. Je remercie d'avance les lecteurs pour le temps et l'intérêt qu'ils porteront à ce travail.

Merci également à mes proches pour le soutien et la bienveillance qu'ils ont pu me communiquer au cours de ces dernières années.

Finalement, je remercie plus particulièrement ma mère pour tout le temps qu'elle a pu m'accorder, pour les relectures et pour son soutien sans faille.

Le plagiat

« Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux,...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur.

Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain ».

TABLE DES MATIERES

Remerciements.....	iii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 : INTRODUCTION DES CONCEPTS CLES	3
1. Le concept de soi	3
1.1. Définition	3
1.2. Self-complexity	4
1.3. Self-clarity concept	5
2. La connaissance de soi	6
2.1. Définition de la connaissance de soi	6
2.2. Cadre théorique de la connaissance de soi	7
3. Les facettes de la connaissance de soi mobilisées	8
3.1. Mémoire de soi.....	8
3.1.1. Mémoire autobiographique	9
3.1.1.1. Définition et fonctions concernant la connaissance de soi.....	9
3.1.1.2. Connaissance de soi épisodique et sémantique	11
3.1.2. Projection de soi.....	13
3.1.3. Modèles théoriques de la mémoire de soi	15
3.2. Social-self	18
3.2.1. Feedback et influence d'autrui sur soi	19
3.2.2. Comparaison sociale comme source d'information	22
3.3. Perception de soi	23
4. Questions de recherche	27
CHAPITRE 2 : METHODOLOGIE DE RECHERCHE	29
1. Revue systématique	29
2. Stratégie de recherche	31
2.1. Bases de données mobilisées	31
2.2. Typologie des articles	31
2.3. Mots-clés utilisés.....	32
2.4. Méthodologie	33
CHAPITRE 3 : RESULTATS	35
1. Critères de classification	35
2. Méthodes évaluatives.....	35
2.1. Méthodes évaluatives de l'accès aux connaissances de soi	35
2.2. Mesures évaluatives de la précision de la connaissance de soi.....	45
2.3. Mesures évaluatives de la clarté et de l'organisation de la connaissance de soi.....	55
CHAPITRE 4 : DISCUSSION	59
1. Synthèse des résultats	59

1.1.	Accès à la connaissance de soi	59
1.2.	Précision de la connaissance de soi	61
1.3.	Clarté et organisation de la connaissance de soi.....	63
1.4.	Conclusion.....	65
2.	Limites de ce travail	67
3.	Perspectives futures	68
CONCLUSION		70
Bibliographie		73

INTRODUCTION

L'identité individuelle s'est particulièrement développée ces dernières années dans le domaine de la psychologie. Le concept de soi a été sujet de nombreuses recherches, permettant un étayage de sa définition et de sa conception lors du siècle dernier. Ce concept est aujourd'hui encore présent au sein des recherches en psychologie, notamment à travers le développement des études portant sur la connaissance de soi. En effet, différentes dimensions du soi, dont la connaissance de soi, se sont popularisées au sein de nos sociétés : de nombreux livres adressés aux tout-venants sont maintenant proposés au sein des librairies dans un but d'« amélioration de soi » et de « développement personnel » et la littérature scientifique s'est peu à peu développée à son sujet (Vazire & Wilson, 2012).

La connaissance de soi est donc longtemps restée peu étudiée dans le domaine de la psychologie et, bien que celle-ci devienne progressivement un sujet d'intérêt au sein de la littérature, son explication reste difficile de part le manque de consensus à son sujet. Cette absence d'accord trouve tout d'abord son origine dans les multiples orientations théoriques et les différents thèmes de recherche de ces chercheurs (Haslam, Jetten, Haslam, Pugliese & Tonks, 2011). En effet, la connaissance de soi aurait été investiguée à travers différents domaines spécifiques de la psychologie tels que la psychologie sociale, la psychologie de la personnalité, ou encore la neuropsychologie, mais très peu d'études se sont appliquées à étudier ces différentes notions de manière conjointe. Ce manque de continuité et d'unification au sein de la littérature implique alors une difficulté à définir précisément cette connaissance de soi. Ce non-consensus s'explique également par la difficulté de mesurer et d'évaluer ces connaissances, qui reposent essentiellement sur des processus cognitifs inconscients (Wilson & Dunn, 2004 ; Vazire & Wilson, 2012).

Dès lors, l'objectif de ce travail est de se concentrer sur les différents domaines de la psychologie afin de rassembler les différentes théories existantes sur la connaissance de soi. Une revue systématique de la littérature scientifique de la connaissance de soi a été réalisée dans le but d'identifier les différentes facettes constituant cette connaissance. Il s'agira également de tenter de répertorier différents tests issus de la recherche empirique pour évaluer et mesurer ces différentes facettes.

Plan du mémoire

Le premier chapitre de ce mémoire s'appliquera à préciser les différents concepts intervenant dans la connaissance de soi. Le concept de soi sera d'abord développé, et les différentes notions le composant seront étayées afin de permettre par la suite une meilleure compréhension de la connaissance de soi. Une tentative de définition de cette dernière sera proposée, ainsi qu'une explication concernant le cadre théorique de cette notion et de son évolution au sein de la recherche scientifique. Par la suite, les différentes sources contribuant à cette connaissance de soi seront développées afin de permettre une meilleure compréhension de ses caractéristiques principales. Enfin, la question de recherche sera exposée afin de clore ce chapitre.

Le deuxième chapitre illustrera la méthodologie utilisée dans le cadre de cette revue de littérature. Les bases de données mobilisées et la stratégie de recherche suivie seront précisées, ainsi que la sélection des articles empiriques et des mots-clés spécifiques.

Le troisième chapitre consistera à dresser une liste des méthodes évaluatives pertinentes concernant les différentes dimensions de la connaissance de soi. Les modalités de ces évaluations seront également précisées. Ces résultats seront présentés sous la forme d'un tableau récapitulatif.

Enfin, le dernier chapitre consistera en une discussion de ces résultats obtenus lors de cette revue de littérature. Cette discussion comprendra une synthèse comparative entre les différentes stratégies évaluatives relevées et soulignera les informations pertinentes récoltées tout au long de ce travail afin d'apporter une réponse aux questions de recherches établies. Les limites de ce travail seront également relevées et des perspectives futures en lien avec cette recherche seront suggérées.

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION DES CONCEPTS CLES

1. Le concept de soi

Le concept de soi est un sujet grandement étudié dans la recherche scientifique qu'il est important de définir avant d'aborder la connaissance de soi. Malgré la littérature abondante, sa définition reste difficile de part les nombreuses divergences concernant ses caractéristiques.

1.1. Définition

Le concept de soi est d'abord envisagé comme une notion homogène, « *a stable, generalized view of the self* » (Campbell et al., 1996, p.141), dont la majorité des recherches porte sur une de ses composantes : l'estime de soi. Avec la recherche contemporaine, le concept de soi change alors de perspective et commence à être considéré comme un schéma cognitif dynamique composé de différents processus et facettes, « *an organized knowledge structure that contains traits, values, episodic and semantic memories about the self and controls the processing of self-relevant information* » (Campbell et al., 1996, p.141). La particularité de cette conception réside dans le fait d'éviter la circularité entre le soi et la mémoire : la mémoire n'est pas perçue comme une composante du concept de soi, mais plutôt comme une source d'informations et d'expériences pour le soi (Klein, 2012). En effet, le contenu et l'organisation de ce contenu sont importants et permettent l'accès et le développement de la connaissance de soi : les expériences de vie et les informations que celles-ci contiennent permettent aux individus de construire leurs concepts de soi, permettant alors à chacun de développer une connaissance de soi importante basée sur ces expériences personnelles spécifiques (Markus, 1983 ; Showers, Ditzfeld, & Zeigler-Hill, 2015). La sphère sociale et le concept de soi sont donc étroitement liés : l'appartenance à différents groupes sociaux et la place que l'individu occupe au sein de la société amènent celui-ci à se comparer aux personnes membres de ces différents groupes et à se préoccuper de l'image qu'il peut renvoyer, impactant alors le contenu du concept de soi de l'individu (Tajfel & Turner ; Erikson, cités dans Srivastava, 2012). Le concept de soi des adultes serait tout de même plutôt stable : la plupart des adultes auraient une représentation fidèle de qui ils sont, et ne modifieraient pas leur représentation de soi à chaque remarque négative émise par autrui.

Cette nouvelle représentation du concept de soi permet l'émergence de différents modèles de mesures structurels : on retrouve par exemple le modèle de « self-complexity » de Linville, le modèle de « self-concept clarity » de Campbell, ou encore le modèle de l'« evaluative self-organization » de Showers (Showers et al., 2015). Ce dernier modèle se distingue par sa considération de l'organisation structurelle et catégorielle du concept de soi et de la valence des croyances positives et négatives spécifiques aux aspects du soi de l'individu. Au cours de ce travail, seuls les modèles de self-complexity et de self-concept clarity sont mobilisés de part leur prédominance au sein de la littérature.

1.2. Self-complexity

Le concept de self-complexity est développé par Linville et désigne la multitude de structures cognitives et de contenus portant sur le soi et le concept de soi (i.e. self-aspects) mais aussi la cohérence, la stabilité temporelle et l'indépendance entre ces composantes que l'individu développe au cours de sa vie (Campbell et al., 1996 ; Koch & Shepperd, 2004 ; Linville, 1987). Ainsi, on retrouve au sein du concept de self-complexity la représentation multidimensionnelle du soi : « *Self-complexity highlights the richness of the Self and its adaptive functions (e.g., adapt to different contexts)* » (Bukowski, 2019, p.3).

Présenter un self-complexity élevé et particulièrement développé implique une connaissance de soi organisée à travers de nombreux self-aspects distincts (Linville 1987) : les effets et conséquences des expériences de vie sur les pensées et ressentis de l'individu vis-à-vis de ses différents self-aspects sont donc influencés par le self-complexity. Ainsi, à la suite d'une expérience négative, l'individu va activer le self-aspect le plus cohérent avec le contexte de l'expérience vécue, et les pensées et sentiments négatifs ressentis à la suite de cette expérience seront associés à ce self-aspect activé (Linville, 1987). Par exemple, un musicien qui réalise une prestation médiocre lors d'un concert peut éprouver de la déception à l'issue de sa représentation : ce sentiment négatif et les pensées associées à cet événement deviennent assimilés à son self-aspect « musicien », tout comme un événement positif peut provoquer des sentiments positifs qui deviennent alors associées au self-aspect activé. Un self-complexity davantage développé et complexifié implique une activation moindre de self-aspect associés et

affectés par un événement puisque, lorsque le self-complexity est élevé, les informations, pensées et sentiments engendrés par les événements activent les self-aspects les plus pertinents aux événements vécus (Linville, cité dans Koch & Shepperd, 2004 ; Linville, 1987).

1.3. Self-clarity concept

Campbell et al. définissent le concept de self-clarity comme « *the extent to which the contents of an individual's self-concept (e.g., perceived personal attributes) are clearly and confidently defined, internally consistent, and temporally stable* » (1996, p.141). Le self-clarity est alors identifié comme source d'informations concernant la structure de la connaissance de soi par Hertel (2017) et, tout comme la connaissance de soi, ce self-concept clarity serait malléable.

Selon Hertel (2017), différents concepts composent et influencent le self-concept clarity. Ainsi, la confirmation de nos croyances et de nos pensées à propos de nous-même a un effet de renforcement sur le self-concept clarity : « *processing specific self-belief relevant information that reinforces the belief boosts self-concept clarity, whereas processing specific self-belief relevant information that threatens the belief decreases self-concept clarity* » (Hertel, 2017, p.49). Slotter ajoute que le self-concept se forme et s'actualise en lien avec nos relations sociales : la rupture de liens et de relations provoque alors, selon lui, un changement et une diminution du concept de soi et donc du self-concept clarity (cité dans Hertel, 2017). Il précise que ce changement dans le concept de soi n'a pas systématiquement lieu suite à la disparition de la relation, contrairement au self-concept clarity qui subit tout de même une diminution. En effet, bien que la relation soit interrompue, le concept de soi conserve l'apport qu'a présenté cette relation à l'individu. Une des raisons de cette diminution du self-clarity concept est alors la confusion causée par le maintien du concept de soi développé à travers la relation malgré la rupture du lien (Slotter, cité dans Hertel, 2017).

Les individus présentant un concept de self-clarity particulièrement développé et élevé semblent plus propices à posséder une représentation d'eux-mêmes stable, cohérente dans le temps et en laquelle ils ont confiance, et des croyances sur eux-mêmes positives (Campbell & Lavalée, cités dans Hertel, 2017). A l'opposé, un plus faible self-clarity concept peut s'expliquer par des affects et ressentis négatifs tels que le stress, la

colère mais aussi la dépression et la solitude (Bond, Ruaro, & Wingrove ; Butzer & Kuiper ; Light and Visser ; Nezlek & Plesko ; Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt, & Gidron ; Treadgold, cités dans Hertel, 2017).

2. La connaissance de soi

La connaissance de soi est un concept émergeant au sein de la littérature scientifique qui est longtemps resté peu étudié. Elle est identifiée comme étant étroitement liée au concept de soi. Son évaluation semble complexe du fait de l'absence de précision des représentations du soi qui la compose (D'Argembeau, 2015).

Son évolution en tant que sujet de recherche est abordée ci-dessous à la suite de sa définition.

2.1. Définition de la connaissance de soi

La connaissance de soi est un concept identifié comme étant caractérisé par l'ensemble des représentations mentales constituant le soi. Elle constitue une source d'information riche concernant la manière de l'individu de se comporter et d'interagir avec son environnement direct et social (Bukowski, 2019). L'organisation et le contenu de la connaissance de soi sont spécifiques aux individus : cette variation individuelle trouve son origine dans les expériences sociales et vécues comme uniques à chaque individu, dans les perceptions individuelles et dans les actions et comportements de chacun (Markus, 1983). Cette connaissance de soi se développe donc à travers les interactions sociales, mais aussi l'introspection et l'exploration de sa mémoire personnelle (Haslam et al., 2011 ; Morf & Koole, 2012 ; Bukowski, 2019), impliquant son expression sous plusieurs formes que nous présenterons par la suite. Par exemple, différents processus cognitifs tels que la métacognition, la conscience de soi, le recentrage sur soi (self-focus) et la perception de soi seraient identifiés comme étant des conditions préalables à l'accès et à la formation de la connaissance de soi par l'introspection. Ces processus ne permettraient pas une connaissance de soi exacte puisqu'ils dépendraient de la capacité d'introspection de chaque individu.

Ces différents concepts et processus témoignent des multiples orientations théoriques dans la recherche concernant la connaissance de soi telles que la psychologie sociale et la neuropsychologie. L'absence de consensus de ces différents domaines de la

psychologie concernant l'étude de la connaissance de soi témoignent de la difficulté à fournir une définition de la connaissance de soi.

Wilson et Dunn distinguent connaissance de soi implicite et connaissance de soi explicite (2004). Ils désignent comme connaissance de soi implicite les processus automatiques mobilisant une faible voire une absence de conscience : les individus ont une faible conscience du fonctionnement des systèmes perceptifs et visuels guidant leurs comportements. Leur définition de cette connaissance de soi implicite indique alors à une connaissance peu consciente des processus mentaux se réalisant. A l'opposé, la connaissance de soi explicite est caractérisée par des processus contrôlés, conscients et poursuivant expressément un but spécifique. Les mesures de cette connaissance de soi explicite seraient cependant davantage sujettes à des biais et erreurs systématiques pouvant par exemple trouver leur source dans le niveau de fatigue ou le niveau santé de l'individu (Bhalla & Proffitt, cités dans Wilson & Dunn, 2004). Ce mémoire a fait le choix de principalement s'intéresser à la connaissance de soi explicite du fait de sa grande représentation au sein de la littérature scientifique.

2.2. Cadre théorique de la connaissance de soi

Comme indiqué précédemment, la connaissance de soi est un sujet de plus en plus abordé et étudié au sein de la littérature actuelle. Dès lors, différents chercheurs se sont intéressés à la conceptualiser, et différentes approches de la connaissance de soi se sont développées au cours des dernières décennies. Cette sous-partie témoigne de l'historique et de l'évolution de ce concept à travers les recherches scientifiques.

Markus (1983) tente de définir et identifier les différentes composantes de la connaissance de soi à partir des années 1980. Celui-ci souligne l'influence des théories de la personnalité cognitive sur cette notion : les informations issues des expériences de vie personnelles permettent la construction d'une partie de connaissance de l'individu et de son propre fonctionnement, impactant et influençant alors chacun de ses comportements (Markus, 1983).

De nombreuses études s'intéressent alors à la perception de soi, aux croyances sur soi, à l'introspection, à la mémoire autobiographique et portant sur le soi, et à l'impact des interactions sociales sur le soi. Silvia et Gendolla (2001) vont alors travailler sur le recentrage sur soi à travers l'introspection et de la perception de soi comme sources

d'informations pour la connaissance de soi. Ils établissent alors des liens entre la prédiction des comportements par les attitudes et le self-focus et observent l'influence de biais de motivation sur la connaissance de soi. Wilson et Dunn (2004) soutiennent cet intérêt pour l'introspection et reconnaissent l'introspection ainsi que l'examen de la façon dont les autres nous perçoivent comme des indices pour développer la connaissance de soi. Ils travaillent également sur les limites et biais motivationnels impactant la connaissance de soi tels que la répression, la suppression, l'oubli intentionnel et l'oubli total, distinguant la suppression de la répression par le caractère conscient et volontaire de la suppression. Klein, Sherman et Loftus (1996), tout comme D'Argembeau (2015), s'accordent sur l'importance de la mémoire sémantique et épisodique dans le développement et l'actualisation de la connaissance de soi. Alors que Klein, Sherman et Loftus développent un modèle énonçant la manière dont les individus établissent et manipulent leurs traits de connaissance de soi à travers la mémoire sémantique et épisodique (Klein et al., 1996 ; Klein, 2013), D'Argembeau précise davantage le rôle de la mémoire des individus dans cette connaissance et poursuit ses recherches dans la projection de soi dans le futur et la pensée future épisodique (2010 ; 2016 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006). Enfin, Vazire et Wilson se sont particulièrement intéressés à l'interaction sociale, le feedback d'autrui et la comparaison sociale comme sources d'informations pour le développement de la connaissance de soi (Vazire & Mehl, 2008 ; Vazire, 2010 ; Wilson & Ross, 2000).

3. Les facettes de la connaissance de soi mobilisées

A l'heure actuelle, les chercheurs semblent s'accorder sur les composantes de la connaissance de soi malgré les différentes orientations théoriques des chercheurs. Les différentes facettes identifiées vont maintenant être présentées et précisées.

3.1. Mémoire de soi

La mémoire individuelle, et notamment la mémoire autobiographique, est une notion très présente dans le domaine de la connaissance de soi. Tulving a permis l'identification de trois systèmes intervenant au sein de la mémoire à long-terme (cité dans Klein, 2012). Par la suite, son modèle de la mémoire a été davantage étudié et développé par différents chercheurs dont notamment Conway qui s'est intéressé à la mémoire autobiographique (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Différents modèles ont

alors été développés afin de préciser les différents composantes de la mémoire autobiographique. Enfin, D'Argembeau s'est intéressé à la projection de l'individu dans le passé, mais plus spécifique à la projection de soi dans le futur qu'il nomme la « pensée épisodique future ». Cette évolution dans le domaine de la mémoire individuelle est reprise ci-dessous à travers la définition des différentes composantes identifiées de la mémoire de soi.

3.1.1. Mémoire autobiographique

La mémoire autobiographique va maintenant être définie. Ses fonctions et son apport vis-à-vis la connaissance de soi seront d'abord développés dans leur globalité. Elle sera ensuite décomposée : la mémoire et la connaissance de soi épisodique seront expliquées, ainsi que la mémoire et la connaissance de soi sémantique. Les fonctions et l'apport des connaissances de soi épisodiques et sémantiques seront par la suite soulignés. Enfin, le lien identifié entre ces deux connaissances de soi sera également explicité.

3.1.1.1. Définition et fonctions concernant la connaissance de soi

Bukowski (2019) indique que le soi serait principalement stocké au sein de la mémoire autobiographique. La mémoire autobiographique est définie comme un système cognitif complexe permettant d'accéder aux épisodes de vie et à la connaissance sémantique assimilés par l'individu au cours de sa vie et permettant la construction du soi (Conway & Loveday, 2015 ; Bukowski, 2019). Elle présente plusieurs composantes : une partie lui est spécifique et d'autres sont partagées avec d'autres systèmes mnésiques (Baddeley, cité dans Delroisse, 2004). Cette mémoire autobiographique se compose alors de souvenirs autobiographiques, c'est-à-dire de connaissances factuelles personnelles comprenant des périodes de vie et des souvenirs épisodiques, ainsi que des connaissances et souvenirs d'événements plus généraux et culturels (Conway & Pleydell-Pearce, 2000 ; Conway & Loveday, 2015). Ces souvenirs autobiographiques vont modeler l'individu et son soi en faisant le lien entre passé et présent et en lui fournissant un sentiment de continuité (Piolino, cité dans Delroisse, 2004 ; Morf & Koole, 2012), permettant alors à l'individu de réaliser des « voyages mentaux dans le temps » en imaginant des événements passés vécus et en l'amenant à revivre des détails perceptivo-sensoriels (Piolino, Desgranges, & Eustache, 2000 ; Morf & Koole, 2012 ; D'Argembeau, 2016). Conway a développé un modèle hiérarchique de la mémoire autobiographique, explicitant

alors davantage les différentes composantes de cette dernière. Ce modèle et ces composantes, que nous venons de présenter brièvement, sont davantage explicités dans la suite de ce travail (voir *Chapitre 1 – 3.1.3. Modèles*).

Selon Conway et Loveday (2015), ce système serait toujours actif, même à bas bruit, et son activation serait modulée par des processus de contrôle et par le temps. Cette activation peut être consciente comme inconsciente, c'est-à-dire que la mémoire autobiographique et ses souvenirs peuvent apparaître à l'individu de façon involontaire, pouvant alors être une réponse à un signal particulier. Conway et Loveday illustrent ce phénomène de la manière suivante :

there maybe some non-conscious process that monitors memory for autobiographical knowledge that could help current problem solving. The non-conscious activation of memories may also underlie feelings such as déjà states, e.g. déjà vu, having seen before, and déjà vecu – having lived this moment before.
(Conway & Loveday, 2015, p.575)

Les recherches montrent que la mémoire autobiographique présente différentes fonctions. Tout d'abord, celle-ci présente une fonction interpersonnelle en jouant un rôle dans les relations avec autrui, que ce soit dans leur établissement comme dans leur maintien : « *les gens deviennent en effet plus proches en échangeant des récits à propos d'eux-mêmes* » (Delroisse, 2004, p.9). Les souvenirs personnels sont également socialement ancrés : ils fournissent des informations sur l'individu et son soi lorsqu'il entre en relation avec d'autres individus (Tajfel & Turner ; Goffman ; Mead, cités dans in Jetten, Haslam, Pugliese, Tonks & Haslam, 2010). Ces souvenirs contextualisés dans des groupes sociaux particuliers fournissent alors des informations sur l'identité sociale personnelle.

Une fonction intrapersonnelle a également été identifiée. En effet, la mémoire autobiographique est admise comme permettant la construction, le maintien et le changement du soi de l'individu (Wilson & Ross, 2003 ; Delroisse, 2004 ; Robinson, cité dans Sakaki, 2007 ; Jetten et al., 2010 ; Charlesworth, Allen, Havelka, & Moulin, 2016). Les souvenirs autobiographiques peuvent par ailleurs être modifiés afin de soutenir l'image de soi actuelle (Wilson & Ross, 2003 ; Ross, cité dans Sakaki, 2007). Cette mémoire permet donc à l'individu de développer et de renouveler sa connaissance de soi

à partir de la collecte d'informations le concernant et de ses expériences personnelles passées (Bukowski, 2019).

3.1.1.2. Connaissance de soi épisodique et sémantique

La mémoire épisodique est définie comme permettant l'acquisition et la récupération d'informations et de souvenirs d'événements de vie personnels que l'individu a pu expérimenter par le passé. Ces souvenirs peuvent être retraités grâce à l'imagerie visuelle : ils sont réévalués en incluant la conscience qu'ils ont été vécus par l'individu lui-même et sont donc associés à son soi (Piolino et al., 2000 ; Klein, 2012). Le rappel d'épisodes et d'événements personnels passés, la capacité de « voyager » mentalement dans le temps et l'expérience subjective de ces souvenirs caractérisent et distinguent la mémoire épisodique de la mémoire sémantique (Tulving, cité dans Delroisse, 2004 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006 ; Farrell, 2012). Ainsi, l'individu peut revivre visuellement son expérience personnelle à travers des pensées et de l'imagerie visuelle, mais il peut également revivre les ressentis sensations perçues lors de cet événement. Des informations concernant le contexte, le temps et le lieu de ces événements sont également enregistrés dans cette mémoire. Rossi ajoute que « *La mémoire épisodique stockerait durant quelques minutes ou quelques heures des informations sensori-perceptives détaillées des événements vécus. Ces "souvenirs" seraient ensuite intégrés dans la mémoire autobiographique* ». (2005, p.33).

La connaissance de soi épisodique se définit de son côté comme étant composée de connaissances issues de souvenirs épisodiques simples et personnels incluant le soi (Sakaki, 2007 ; Swann & Bosson, 2010 ; D'Argembeau, 2015). Le voyage mental dans le temps va permettre la collecte d'informations et de souvenirs épisodiques personnels et le développement de cette connaissance de soi (D'Argembeau, 2015). Ces connaissances peuvent être regroupées afin de composer des souvenirs épisodiques plus complexes (Conway & Loveday, 2015).

Concernant les souvenirs épisodiques, Conway (2009) précise quelques propriétés admises. Il indique ce ceux-ci sont des constructions mentales et des représentations d'extraits d'expériences stockée pour une courte période sous formes d'images (Conway & Loveday, 2015), et ajoute que les « *episodic memories are summary records of experience* » (Conway, 2009, p. 2305). Cela signifie que les souvenirs épisodiques ne

rapportent pas l'expérience de manière exacte mais sont similaires et proches de ces expériences. Ces souvenirs peuvent être composés de détails précis ainsi que de détails incorrects. Le terme d'inhibition épisodique définit le phénomène d'accès aux informations et détails épisodiques : certaines de ces informations stockées peuvent être inhibées et difficiles d'accès par opposition aux informations activées et disponibles.

La mémoire sémantique correspond aux connaissances générales et détachées de tout contexte. Elle ne fait pas référence au soi puisqu'elle est détachée de toutes informations concernant le lieu et le moment précis où nous avons acquis ces connaissances, mais elle peut tout de même contenir des connaissances générales concernant le soi comme par exemple le lieu de notre naissance, le nom de notre premier chien ou encore le nom de l'université que l'on a fréquenté (Swann & Bosson, 2010 ; Klein, 2012).

Les représentations de nos caractéristiques personnelles telles que nos attributs physiques, nos compétences et capacités, nos rôles sociaux au sein de différents groupes sociaux, nos traits de personnalité et nos préférences personnelles, seraient des composantes de notre connaissance de soi, notamment la connaissance de soi sémantique. En effet, ces éléments issus d'expériences passées sont stockés dans la mémoire à long terme sous forme de représentations abstraites (Markus & Wurf, cités dans D'Argembeau, 2015) et décontextualisées et ne nécessitent donc pas de rappels d'événements particuliers pour être récupérées (Sakaki, 2007 ; Swann & Bosson, 2010).

Différents chercheurs se sont intéressés à la fonction des connaissances sémantiques et épisodique de soi sur le self. Des études auprès de patients amnésiques ont permis de développer et de préciser les relations qui peuvent exister entre la mémoire et le soi. Selon Haslam et al. (2011), l'identité individuelle peut persister malgré une perte de mémoire, moyennant cependant un maintien de la connaissance de soi sémantique. Ces résultats permettent de souligner le rôle que peut jouer la mémoire de soi sémantique dans le maintien de la connaissance de soi et de l'identité individuelle. Les études portant sur des sujets amnésiques soutiennent largement l'idée selon laquelle la perte d'accès aux souvenirs épisodiques personnels n'implique pas une perte d'accès aux connaissances générales concernant le soi, ni une perte de connaissance de soi sémantique et d'identité (Klein, Cosmides, Costabile, & Mei; Klein et al.; Klein, Rozendal, & Cosmides ; Viskontas, McAndrews, & Moskovitch, cités dans Sakaki, 2007 ; Jetten et al., 2010 ; Haslam et al., 2011). Ces différentes recherches suggèrent donc que « *episodic and*

semantic self-knowledge are stored in different areas of the brain, and that abstract trait knowledge and personal episodes are independently represented in different memory systems » (Sakaki, 2007, p.2).

D'autres scientifiques, tels que Haslam et al. (2011) et Conway et Pleydell-Pearce (2000) ont démontré l'existence d'une interaction entre ces connaissances de soi épisodiques et sémantiques. Sakaki propose alors que « *semantic self-knowledge is closely associated with episodic self-knowledge in longterm representations, which serve as the basic mechanism for dynamic interactions between semantic and episodic self-knowledge* » (2007, p.2). Haslam et al. (2011) soutiennent cette idée selon laquelle la connaissance de soi épisodique contribuerait à la connaissance de soi en fournissant les bases de la connaissance de soi sémantique.

De plus, Haslam et al. (2011) et Charlesworth et al. (2016), ont identifié et confirmé une corrélation positive significative entre la mémoire autobiographique et l'identité de soi, et plus particulièrement un rôle de médiateur de la connaissance de soi sémantique au sein de la relation existante entre la connaissance de soi épisodique et l'identité de soi.

3.1.2. Projection de soi

La projection mentale dans le temps se repose sur la mémoire épisodique ainsi que sur la conscience auto-noétique. En effet, la conscience auto-noétique joue un rôle médiateur entre la conscience individuelle de notre existence et notre identité individuelle subjective comprenant nos souvenirs personnels passés et notre projection individuelle dans le futur, permettant ainsi à l'individu de revivre des expériences passées provenant de la mémoire épisodique et de projeter ces expériences vécues dans le futur (Atance & O'Neill, 2001 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006).

Concernant le lien entre projection mentale et mémoire, le rappel d'expériences du passé et la production d'événements futurs se reposent sur des informations provenant de la mémoire épisodique telles que des « *traitements sensoriels, perceptifs, affectifs et conceptuels qui ont été effectués lors d'un épisode passé* » (D'Argembeau, 2016, p.56). La mémoire sémantique est également mobilisée dans la projection de soi dans le futur. La contribution de ces deux types de mémoire permet la génération de représentations mentales d'événements futurs possibles détaillés et l'émergence d'un sentiment de vécu

subjectif de cet événement. La pensée future épisode implique donc « *la représentation mentale d'un événement spécifique (construite sur base d'informations stockées en mémoire épisodique et sémantique) et des informations générales relatives au futur personnel de l'individu qui fournissent un contexte autobiographique à l'événement imaginé* » (D'Argembeau, 2016, p.58-59).

La projection de soi dans le passé se distingue de celle dans le futur du fait de son contenu. La projection de soi dans le passé se réalise au moyen de rappels de souvenirs. Ces souvenirs portent sur de nombreux thèmes tels que l'école, les loisirs, les fêtes, l'amour ou encore les discussions avec des amis et contiennent de ce fait des détails visuels et sensoriels (D'Argembeau & Van der Linden, 2006). Ils présentent également une clarté d'information contextuelle et temporelle plus importante que les projections dans le futur (D'Argembeau, Ortoleva, Jumentier, & Van der Linden, 2010). La projection de soi dans le futur, également appelée pensée future épisodique, porte sur des thèmes similaires à ceux de la projection dans le passé. Les informations présentes dans les projections futures sont davantage positives que celles présentes dans les souvenirs rappelés, mais la génération d'informations contextualisées dans le temps et dans l'espace nécessite davantage de ressources cognitives et de processus exécutifs. En effet, « *a future event can be imagined as happening in many different spatiotemporal contexts* » (D'Argembeau et al., 2010, p.816). Au-delà de cette mobilisation de processus exécutifs et de capacités de représentations visuo-spatiales, la pensée future épisodique sollicite une génération de détails sensoriels lors de la représentation de ces événements futurs possibles. De cette manière, les projections dans le futur nécessitent également de se représenter et d'imaginer des états futurs du moi qui sont en lien avec notre état du moi actuel et avec nos buts actuels, rendant alors la pensée future épisodique proche et intimement liée aux buts personnels de l'individu (D'Argembeau & Van der Linden, 2006).

Enfin, différentes études soulignent l'altération de la projection de soi dans le futur dans le cadre du vieillissement de l'individu. Ce phénomène est observé chez les personnes présentant un vieillissement normal, mais aussi chez celles présentant un déclin cognitif pathologique ou un déficit de la mémoire épisodique (i.e. maladie d'Alzheimer, schizophrénie, dépression et patients amnésiques) (D'Argembeau et al., 2010 ; D'Argembeau, 2016).

3.1.3. Modèles théoriques de la mémoire de soi

Conway a grandement contribué au développement de modèles illustrant le lien entre mémoire autobiographique et identité individuelle.

Conway développe le modèle de la mémoire autobiographique qui s'est développé et actualisé depuis le début des années 2000. Conway et Pleydell-Pearce (2000) présentent ce modèle comme possédant une organisation hiérarchique avec différents niveaux d'abstraction. La construction et la récupération de souvenirs autobiographiques sont possibles par le biais d'un niveau de représentation général supérieur vers des niveaux spécifiques qui lui sont inférieurs.

Le niveau supérieur, qui est le niveau le plus général, reprend les périodes de vie de l'individu qui sont composées de « *general knowledge of significant others, common locations, actions, activities, plans, and goals, characteristic of a period* » (Conway & Pleydell-Pearce, 2000, p.262) (i.e. « quand j'étais à l'école primaire », « quand je vivais en kot », « ma première année de travail »). Ces différentes périodes de vie peuvent être regroupées au sein d'un même thème plus large (e.g. l'école, le sport). Le niveau suivant comprend les événements généraux de la vie de l'individu : les connaissances de ce niveau peuvent porter sur des événements réguliers (e.g. les vacances chez les grands-parents, les week-ends à la plage), d'une durée supérieure à une journée (e.g. le voyage en Croatie) ou encore correspondant à un thème particulier (e.g. le stage en psychiatrie). Ces événements généraux sont à la fois plus spécifiques et plus hétérogènes que le niveau supérieur de périodes de la vie (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Le niveau le plus spécifique est constitué de connaissances portant sur des événements précis et « *correspond au registre phénoménologique de la trace mnésique (images, sentiments, odeurs...)*. Ces détails spécifiques sont rapidement oubliés à moins d'être répétés ou associés à des connaissances générales » (Piolino, 2003, p.6). Les connaissances des événements de vie s'entrecroisent donc et sont stockées selon leur niveau de spécificité (i.e. du plus général au plus spécifique). Ces niveaux d'informations présentent une organisation distincte : les connaissances générales sont ordonnées en fonction de connaissances thématiques et temporelles, alors que les informations spécifiques ne présentent pas d'organisation particulière vis-à-vis de cette temporalité mais sont plutôt classifiées selon une dimension perceptivo-sensorielle.

Ce modèle, qui est représenté ci-dessous (**Figure 1**), illustre les caractéristiques particulières de la mémoire autobiographique comprenant la mémoire épisodique et

sémantique, « la difficulté d'accès aux souvenirs spécifiques, le mode d'accès par les connaissances générales, le phénomène de déformation du souvenir, les processus liés au modèle d'intégrité du sujet » (Piolino et al., 2000, p.58).

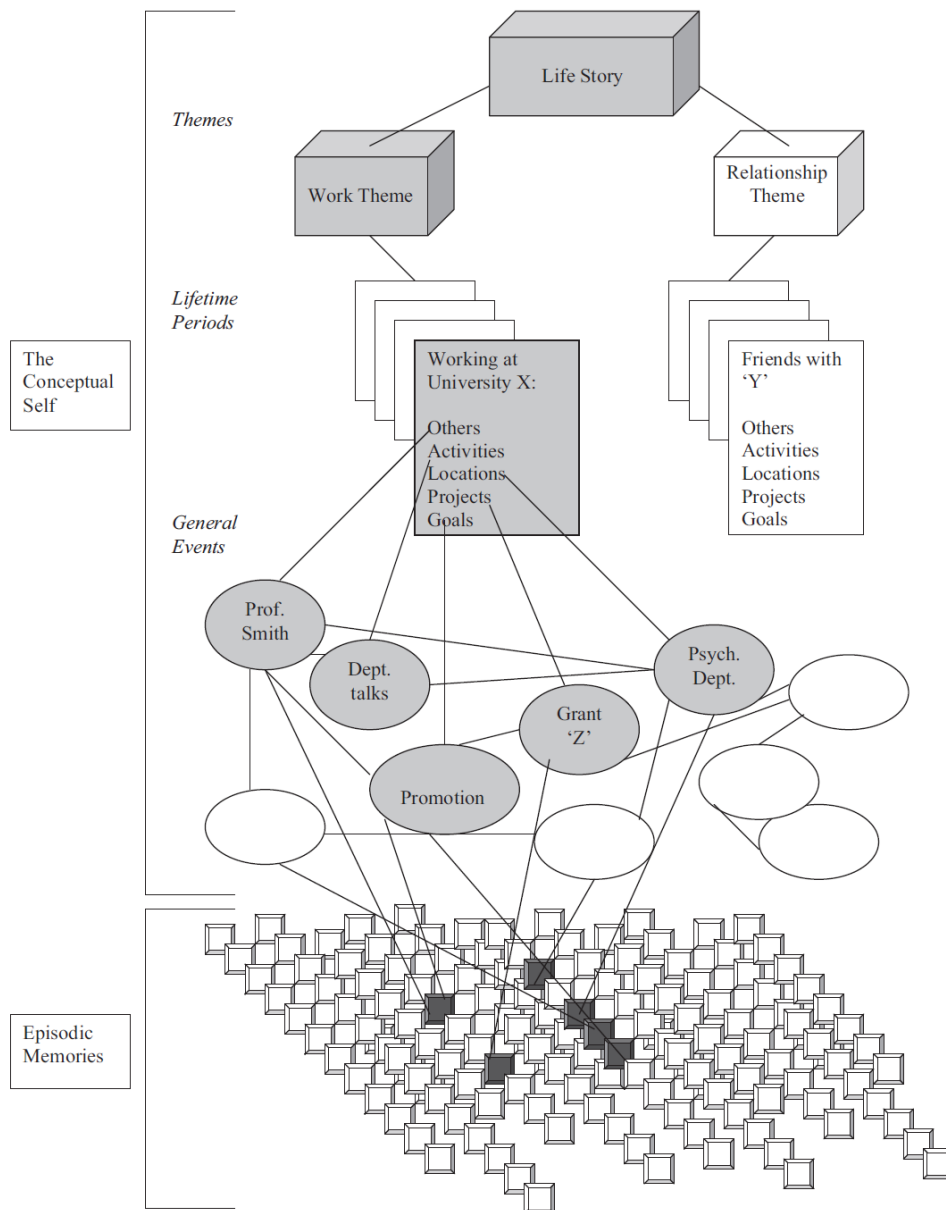


Figure 1 : Modèle de la mémoire autobiographique (Conway & Loveday, 2015).

Conway et Pleydell-Pearce (2000) conceptualisent le « working-self » afin de faire le lien entre la mémoire de travail et la mémoire autobiographique. Ce working-self est défini comme présentant une hiérarchie d'objectifs propres à l'individu mise en lien avec les conceptions de soi de l'individu (Conway & Pleydell-Pearce, 2000 ; Piolino et

al., 2000 ; Conway & Loveday, 2015). Le working-self intervient dans l'encodage et la construction des souvenirs autobiographiques en mémoire et, lorsqu'il est combiné à la base de connaissances de l'individu, permet le rappel autobiographique. Suite à l'élaboration de ce concept, Conway (2005) propose le « self-memory system » au sein duquel se combinent mémoire autobiographique et working-self. En effet, il suggère une relation réciproque entre ces deux composants : working-self et mémoire autobiographique peuvent interagir mais aussi fonctionner indépendamment l'un de l'autre (Rathbone, Moulin, & Conway, cités dans Haslam et al., 2011).

Le modèle est donc composé de « *conceptual representations of the self, goal structures, autobiographical conceptual knowledge, and highly eventspecific episodic memories* » (Conway & Jobson, 2012, p.54). Celui-ci reprend par ailleurs la structure organisationnelle du modèle de la mémoire autobiographique avec des niveaux d'abstraction de périodes de vie, d'événements généraux et d'événements spécifiques organisés du plus général au plus spécifique, tout en précisant davantage ces niveaux. Les souvenirs épisodiques composent le niveau spécifique de connaissance des événements, désigné sous le terme « event-specific knowledge » (ESK), qui comprend les « episodic element » (EE), « simple episodic memory » (SEM) et « complex episodic memories » (CEM) (Conway, 2009 ; Conway & Jobson, 2012). Les éléments épisodiques (EE) sont issus de représentations momentanées d'expérience récente qui ne sont accessibles qu'à travers un processus de récupération directe, c'est-à-dire que son rappel n'a lieu que lorsqu'un indice correspondant au contenu de cet EE est présent. Ces éléments épisodiques ne sont disponibles dans la mémoire que pour une courte période, mais ils peuvent se joindre à des souvenirs épisodiques simples (SEM) qui sont plus durables. On retrouve également des souvenirs épisodiques complexes (CEM) au sein de ce modèle qui forment une connaissance plus spécifique en regroupant les SEMs en son sein (Conway, 2009 ; Conway & Jobson, 2012).

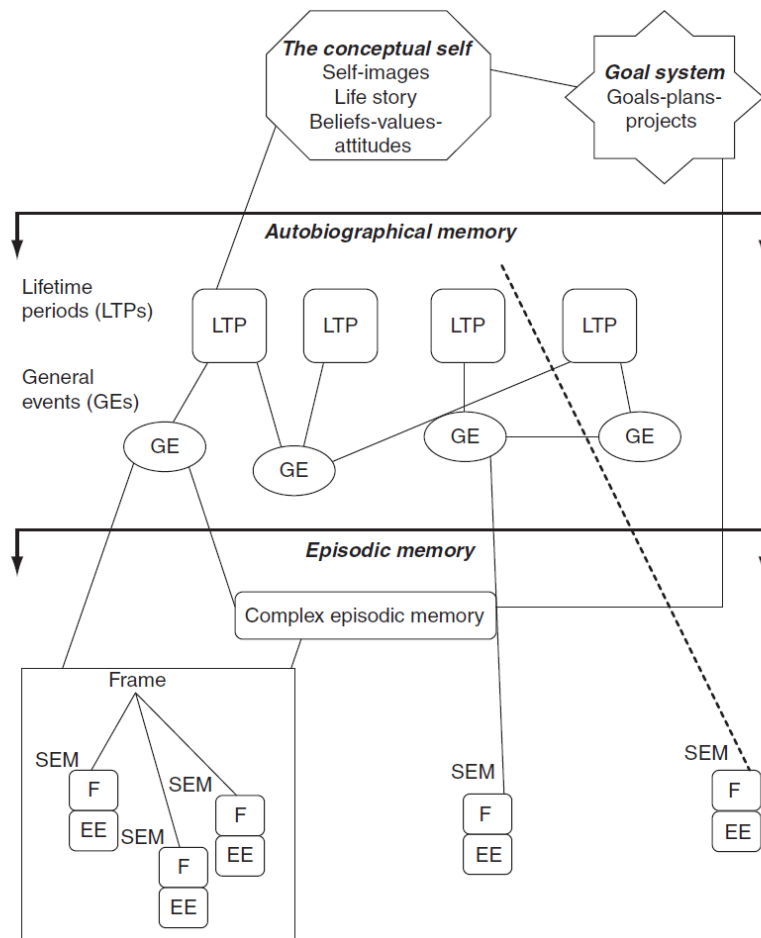


Figure 2. Le self-memory system (Conway & Jobson, 2012)

3.2. Social-self

Selon Morf et Koole (2012), les individus sont conscients de la variation de leur concept de soi au cours du temps et selon les contextes sociaux et les états d'humeur dans lesquels ils se trouvent. Le soi éprouvé présente une grande variabilité et peut être modelé par le processus social : l'individu peut décider d'entrer en contact et d'interagir avec d'autres personnes qui peuvent lui communiquer des feedbacks sur son soi et il peut décider de prendre en compte et d'interpréter ces informations ou non. Chaque individu s'identifie et appartient d'ailleurs à différents groupes sociaux (i.e. selon leur genre, leur religion, leur type d'étude) qui sont inclus à son concept de soi, rendant alors l'individu susceptible de se comparer aux autres individus par le biais de ces différents groupes sociaux et de se préoccuper de l'image et des impressions qu'il peut renvoyer à ces personnes (Tajfel & Turner ; Erikson, cités dans Srivastava, 2012).

Cette seconde facette portant sur le « soi social » s'intéresse donc à la connaissance de soi issue de ces processus sociaux et des différentes interactions sociales possibles avec autrui telles que le feedback d'autrui et la comparaison sociale.

3.2.1. Feedback et influence d'autrui sur soi

Comme énoncé précédemment, le soi chez les adultes serait plutôt stable au sens où les personnes auraient une représentation plutôt juste de qui ils sont et cette représentation de soi ne serait pas modifiée au moindre commentaire négatif que l'individu peut recevoir d'autrui. Cependant, l'Homme ne serait pas tout à fait imperméable au feedback social qu'autrui peut lui fournir, comme l'illustre Srivastava : « *many people are interested in learning about themselves. Moreover, it is probably pretty difficult to remain completely unaffected by what others are saying* » (p.90, 2012).

Selon Baldwin, les feedbacks issus d'échanges sociaux contribuent à la connaissance de soi et à son développement (cité dans Carmichael, Tsai, Smith, Caprariello, & Reis, 2014). Ils peuvent sembler importants pour l'individu puisqu'ils « *should provide the most diagnostic information about others' actual impressions* » (Carlson & Kenny, 2012, p.247). Carmichael et al. soulignent par ailleurs que les personnes sont davantage sensibles aux feedbacks de personnes qui leurs sont proches (i.e. famille, amis). En effet, les proches auraient alors un impact plus conséquent sur l'actualisation de la connaissance de soi de l'individu en comparaison à des personnes qui lui sont davantage éloignées ou des inconnus, notamment car les proches de l'individu auraient accès à ses traits observables mais aussi à ses états internes (Vazire, 2010). Ces feedbacks sociaux doivent cependant être accueillis avec prudence et l'individu ne doit pas uniquement prendre en compte ces échanges pour réajuster sa perception de soi et sa connaissance de soi. En effet, autrui ne serait pas toujours bon pour nous fournir des feedbacks, et ceux-ci peuvent être ambigus ou inexacts (Blumberg ; Swann, Stein-Seroussi, & Mc Nulty, cités dans Carlson & Kenny, 2012).

Vazire précise que « *neither perspective —the self or others— is unequivocally the best perspective from which to judge personality* » (2010, p.281) : il faudrait donc considérer les remarques d'autrui mais également nos propres représentations de soi avec prudence. En effet, les auto-évaluations et les évaluations par des pairs de notre soi ne comprendraient pas le même type et la même quantité d'informations, et ces informations

n'auraient pas la même saillance selon la perspective adoptée (Vazire, 2010). Ainsi, ces deux angles de perspectives n'auraient pas accès aux mêmes pensées et émotions et n'auraient pas accès aux mêmes informations visuelles puisqu'elles auraient des champs de vision distincts. Par cela, Vazire signifie que le soi aurait un accès spécifique aux pensées et émotions qui seraient sources d'informations sur la personnalité inaccessibles pour les spectateurs. Morf et Koole (2012) confirment ces résultats et précisent que la perception qu'autrui a d'un individu est une bonne source d'information pour les traits qui sont fortement et facilement observables, alors que la perception que l'individu a de lui-même est plus fiable lorsque cela concerne ses traits internes (i.e. sentiments, pensées).

En lien avec ces feedbacks et l'importance accordée aux impressions qu'autrui a de nous, Carlson, Vazire et Furr (2011) portent leur intérêt sur le meta-insight. Le meta-insight est la capacité que présente l'individu à faire la distinction entre la manière dont il se conçoit lui-même et la façon dont autrui le conçoit et le perçoit. Les résultats montrent que « *People possess some degree of metainsight for a broad range of traits that capture key facets of personality (e.g., the Big Five, negative traits, and well-being) and play a central role in interpersonal perception (e.g., funny, intelligent, and physically attractive)* » (Carlson, et al., 2011, p.840). Cette capacité de meta-insight est possible dans différents contextes sociaux : les individus sont capables de faire cette distinction lorsqu'ils échangent avec leurs amis, leur famille mais aussi avec de nouvelles rencontres. Il semble également que les individus soient capables de distinguer les impressions qu'ils ont d'eux-mêmes et les impressions qu'autrui présentent envers eux.

En lien avec cela, différents chercheurs s'intéressent aux « reflected appraisals ». Les reflected appraisals, désignant le sens de notre soi que l'on peut créer suite à l'évaluation et l'inférence que l'on peut faire concernant la manière dont les autres nous perçoivent, sont des mécanismes de métaperception issues des théories interactionnistes (Jussim, Soffin, Brown, Ley & Kohlhepp, 1992 ; Srivastava, 2012). Selon les théories interactionnistes, l'évaluation d'autrui influence indirectement la perception que l'individu a de son propre soi : les individus ont tendance à mobiliser le regard que pose autrui sur eux pour actualiser et développer leur propre connaissance de soi. Les résultats de Jussim et al. (1992) montrent que les perceptions de soi de l'individu peuvent être influencées par les interactions sociales qu'il a lorsque ces interactions lui fournissent suffisamment d'informations sur les impressions qu'autrui a pu former à son propos. A

l'inverse, les individus vont supposer qu'autrui partage la perception qu'ils ont d'eux-mêmes si les informations présentes dans ces interactions sociales ne sont pas suffisantes. Morf et Koole ajoutent que « *These reflected appraisals are then internalized into your self-concept and guide future behaviour* » (2012, p.129).

Cependant, différents mécanismes de résistance se développent face à l'influence sociale sur le soi et à la connaissance de soi, et ce afin de maintenir voire d'augmenter la perception de soi et la représentation de soi positive (Srivastava, 2012). En effet, une première limite de cette utilisation de la perception que possède autrui à propos des individus est que les gens souhaitent démontrer une image positive d'eux : les évaluateurs ne seraient donc pas toujours francs et n'exprimeraient pas constamment leurs pensées et leurs avis négatifs par peur de blesser l'autre (Morf & Koole, 2012), mettant alors à mal le développement de la connaissance de soi sur base de ces feedbacks. Concernant plus particulièrement l'individu sujet à l'évaluation d'autrui, Srivastava (2012) souligne le « self-enhancement » qui pourrait amener les individus à ignorer et rejeter les informations et les feedbacks interpersonnels négatifs. Ce self-enhancement est composé du biais « self-serving » selon lequel l'individu aurait le besoin et l'envie de se percevoir de manière positive (Vazire, 2010). Un quatrième biais identifié est le biais de protection de soi souligné par Vazire (2010) et Morf et Koole (2012). Selon ce biais, les individus ne déduiraient pas avec précision et fiabilité la perception qu'autrui a à leur égard, notamment lorsque les perceptions d'autrui diffèrent de leurs propres perceptions personnelles. En lien avec ce biais de protection de soi, le biais de confirmation peut intervenir dans ces perceptions et leurs inférences, au sens où les individus auraient tendance à faire davantage attention aux informations et communications qui sont en accord et confirment leurs propres visions de soi (Morf et Koole, 2012). Enfin, Srivastava (2012) propose le « self-verification » qui suppose également que les individus sont motivés à préserver leur image de soi stable et cohérente. Ils adopteraient alors des processus intrapsychiques leur permettant de maintenir à distance les informations issues d'interactions sociales pouvant affecter et modifier leur concept de soi. Le « self-verification » se distingue du « self-enhancement » par la résistance aux informations positives comme négatives concernant le concept de soi : les individus sont tellement déterminés à maintenir leur image de soi et leur concept de soi actuels stables et continus qu'ils rejeteront les informations sociales négatives comme positives.

Différents biais et comportements de protection vont donc influencer les comportements des individus lorsqu'ils se savent sujets à une évaluation. Ces résistances présenteraient des effets positifs tels que le maintien d'un concept de soi stable, permettant une bonne prédiction de nos éventuels comportements dans le futur. Il est tout de même important que cette représentation de soi ne soit pas figée dans le temps et que celle-ci évolue au fil du temps et des interactions intra- et interpersonnelles de l'individu.

3.2.2. Comparaison sociale comme source d'information

Festinger (1954) est un des premiers à s'intéresser et à proposer une théorie concernant la comparaison sociale. Selon cette théorie, les individus ont tendance à éviter de se comparer à des personnes trop différentes d'eux puisque cette comparaison ne sera pas suffisamment précise et exacte. Les individus peuvent tout de même réaliser deux types de comparaison auprès de personnes qui leur sont différentes : la comparaison ascendante (i.e. avec une personne qui lui est « supérieure ») et la comparaison descendante (i.e. avec une personne qui lui apparaîtrait comme « inférieure » ou moins bien qu'elle) (Festinger, 1952 ; Bukowski, 2019). Ces comparaisons peuvent avoir différents effets sur le soi. En effet, il a été montré que la comparaison ascendante aurait un impact plutôt négatif sur l'individu pouvant entraîner une dévalorisation de soi pour l'individu qui se perçoit comme « inférieur » à l'autre (Wheeler & Miyake, 1992 ; Lockwood & Matthews, 2014). Cependant, l'effet inverse peut également être observé : se comparer à une personne apparaissant comme ayant davantage de capacités que soi peut être source de motivation et peut amener l'individu qui se compare à persévérer afin de s'améliorer et d'atteindre ce niveau de compétences. L'autre, jugé comme supérieur et/ou meilleur que soi, peut être considéré comme un exemple à suivre pour son « soi futur » (Lockwood & Kunda, cités dans Lockwood & Matthews, 2014). De même, la comparaison descendante peut procurer une revalorisation de soi chez l'individu qui se compare à un autre qui lui apparaît comme « inférieur », mais cela peut aussi amener à un découragement et à une projection négative dans le futur. Ces comparaisons peuvent donc avoir différents effets qui varient et dépendent de l'identification de l'individu à la personne comparée, mais aussi des différentes composantes de son soi telles que son âge, sa personnalité et son estime de soi.

Ainsi, la comparaison sociale auprès de personnes qui diffèrent de l'individu est possible mais la comparaison avec des personnes qui lui apparaissent comme similaires

serait préférée, notamment lorsque l'individu doute de ses capacités (Morf & Koole, 2012). Également, lorsque les personnes de comparaison présentent un niveau de performance similaire au sujet évalué, la stabilité de l'évaluation de la capacité du sujet serait augmentée (Festinger, 1954).

Enfin, Tesser, Mallar et Moore précisent que « *The effect of social comparison depends on how close we are to the other, and the importance or relevance of the quality being considered for the person's self-concept* » (cités dans Carmichael et al., 2014, p.293). La comparaison auprès de proches se présente comme étant davantage enrichissante que la comparaison avec des connaissances ou des personnes inconnues à l'individu, puisque le proche a accès à davantage d'informations sur l'individu. Se comparer à des proches a donc un impact plus important sur le soi et la connaissance de soi.

Ainsi, la comparaison sociale est source de connaissance de soi et est possible auprès de personnes qui nous sont similaires ou qui diffèrent de nous de part leurs capacités, leurs pensées et leurs comportements (Bukowski, 2019). Pouvoir se comparer avec différentes personnes aura une grande importance et un certain effet envers l'auto-évaluation (Festinger, 1954 ; Higgins cité dans Lockwood & Matthews, 2014), mais l'exactitude de cette comparaison peut être altérée par un biais de « self-enhancement » (i.e. le rejet d'informations négatives concernant l'individu), peu importe le type de comparaison sociale réalisée (Bukowski, 2019).

3.3. Perception de soi

Enfin, la facette identifiée et définie comme étant la facette de la perception de soi va ici être abordée et explicitée. Il est important de préciser et de considérer que, du fait du manque de consensus scientifique concernant la connaissance de soi, cette facette est composée de différents concepts qu'elle tente de rassembler. Cette dernière partie tentera de définir la perception de soi comme composante de la connaissance de soi, et d'explicitier les différents éléments pouvant la constituer. La perception de soi reprendra ici les notions de personnalité, trait self-knowledge, state self-knowledge et meta-accuracy.

Markus (1983) aborde la connaissance et la perception de soi dans ses recherches de la manière suivante : selon lui, les individus auraient une faible conscience de l'origine

de leurs comportements, impliquant alors une absence de compréhension et de connaissance des mécanismes guidant leurs actions. Gibbons ainsi que Pryor, Gibbons, Wicklund, Fazio et Hood (cités dans Silvia & Gendolla, 2001) vont compléter cette compréhension de la perception de soi et de ses actes en identifiant les attitudes des individus comme étant des prédicteurs de leurs propres comportements, notamment lorsque les individus sont centrés sur eux-mêmes et sur les actions qu'ils produisent, et la cohérence entre ces attitudes et leurs comportements associés serait expliquée et renforcée par le souhait de ces individus à se présenter comme étant cohérents avec eux-mêmes.

Différents chercheurs ont également tenté de démontrer qu'une loi générale pouvait être déduite de la perception de soi. Taylor (cité dans John & Robins, 1994) avance que les pensées des individus sont davantage caractérisées par des illusions positives renforçant et améliorant l'image que l'individu a de lui-même que par leur exactitude. Paulhus et Reid (cités dans John & Robins, 1994) soutiennent cette théorie en suggérant que les individus auraient tendance à se percevoir et se représenter de manière positive, cette positivité dans la perception de soi pouvant cependant être erronée. Vazire et Carlson complètent cette conception avec la « Personality Self-Knowledge ». Cette notion, que nous traduirons ici par la connaissance de soi et de sa personnalité, est définie comme étant une « *accurate self-perceptions about how one typically thinks, feels, and behaves, and awareness of how those patterns are interpreted by others* » (2010, p.606). Cette personality self-knowledge souligne les aspects intrapersonnels et interpersonnels de la perception de soi et l'exactitude de celles-ci. Elle intègre également la notion de « trait self-knowledge » que l'on peut définir comme la connaissance que les individus ont d'eux-mêmes et de leurs comportements typiques et généraux, mais n'intègre pas le « state self-knowledge » qui correspond à la conscience et à la prise de connaissance que les individus ont d'eux-mêmes au moment de leur action (Sun & Vazire, 2019). Considérer ce state self-knowledge permettrait cependant de mettre en avant une difficulté de l'individu à prendre conscience de ses comportements et des effets de ceux-ci lorsqu'il les réalise et pourrait le mener à avoir une meilleure connaissance de soi en se questionnant sur les influences sous-jacentes à nos changements de comportements, pensées et sentiments (Sun & Vazire, 2019). Enfin, cette connaissance pourrait aider la recherche : identifier et tester la validité des questionnaires auto-rapportés concernant le state self-knowledge permettraient de meilleures mesures de la

connaissance de soi. Ainsi, la représentation que les individus ont d'eux-mêmes jouerait un rôle dans leur prise de décisions, notamment pour les décisions importantes concernant leur vie (Back & Vazire, 2012), suggérant également qu'une importante connaissance de soi et de sa personnalité impliquerait une meilleure concordance entre les comportements et les sentiments personnels de l'individu.

Vazire et Carlson abordent également la notion de meta-accuracy dans le cadre de cette personality self-knowledge qu'ils définissent de la manière suivante : « *meta-accuracy reflects the correspondence between people's beliefs about the impressions they make (i.e., meta-perceptions) and others' actual impressions* » (2010, p.612). Cette meta-accuracy est composée de deux facettes : la « generalized meta-accuracy » reprenant la connaissance et conscience des individus de la manière dont autrui les perçoit, et la « dyadic meta-accuracy » correspondant à la conscience et connaissance de l'impression que les individus peuvent donner auprès de personnes particulières. Cette dernière composante nécessiterait une certaine sensibilité sociale, tandis que la generalized meta-accuracy serait davantage développée dans des situations sociales mobilisant des personnes qui nous sont proches qu'auprès de nouvelles rencontres.

John et Robins ont ainsi relevé les deux points de vue prédominants et s'opposants au sein de la littérature que nous avons pu évoquer ci-dessus. Le premier reprend l'idée que les « *perceptions of self are based on a socially shared reality* » (1994, p.206) et représenteraient exactement les comportements et expériences vécues. Le deuxième propose que les perceptions de soi seraient une représentation altérée de la réalité, produisant une image de l'individu plus favorable que les perceptions qu'autrui produit concernant cet individu. Les aspects interpersonnels et intrapersonnels sont alors opposés, cependant John et Robins considèrent que ces deux visions ne seraient pas tout à fait justes et pourraient se compléter. En effet, selon eux, les perceptions et évaluations de soi dans des contextes particuliers pourraient à la fois contenir des aspects valides et des aspects biaisés, et la nature de ces biais varierait d'un individu à l'autre en lien avec les différences de chacun concernant le narcissisme.

A travers différentes recherches, il a pu être démontré que les biais de la perception de soi sont présents dans différents domaines de la connaissance de soi tels que la perception de nos compétences et capacités, mais aussi de notre personnalité. Ces biais peuvent être positifs comme négatifs et peuvent donc avoir un impact positif comme

négalif sur la perception de soi. Des différences individuelles existent quant à ces biais, notamment concernant la direction et l'amplitude de ceux-ci, et ces biais seraient influencés par les motivations individuelles : les individus seraient motivés à avoir et maintenir une vision positive d'eux-mêmes, de confirmer la perception de soi préexistante et de l'améliorer (Sedikides & Gregg ; Sedikides & Strube ; Swann & Read ; Taylor & Brown ; cités dans Vazire & Mehl, 2008). Ces biais de perception de soi seraient d'ailleurs des processus courants chez l'individu, demandant pas ou peu d'efforts puisque leur création serait automatique et influencée par des processus cognitifs motivés tels que la préservation de la perception de soi comme indiqué plus tôt (Bollich, Rogers, & Vazire, 2015 ; Greenwald & Banaji ; Pelham, Mirenberg, & Jones; cités dans Vazire & Carlson, 2010). Les individus auraient une faible conscience de ces biais, mais ils seraient tout de même capables de reconnaître lorsque leur perception et vision de soi diffère de celle que peuvent avoir les autres à leur propos (Bollich, Rogers, & Vazire, 2015). Des différences individuelles existent tout de même dans ces biais de perception : alors que la majorité des individus vont se percevoir et juger se percevoir de manière trop optimiste, certains vont estimer avoir une perception de soi biaisée négativement. Ainsi,

People who see themselves as more positively (or negatively) biased on a given trait are in fact likely to be more positively (or negatively) biased on that trait. Our follow-up analyses suggest that people are achieving this insight by relying on a simple and accurate heuristic: the more positive their self-views are, the more likely they are to be positively biased (and the same goes for negative self-views and negative bias). (Bollich et al., p.924).

En lien avec ces différents biais, la mesure de la perception de soi et de ses différentes composantes semble alors complexe. Différentes recherches se sont appliquées à opposer et examiner les perceptions de soi et des mesures objectives des comportements, notamment en réalisant des observations en situation de laboratoire et en mettant en relation ces observations avec auto-évaluations que les individus ont réalisé. Il aurait alors été montré que les perceptions de soi des individus et les observations faites en laboratoire présenteraient une relation modérée, bien que les évaluations auto-rapportées en situation quotidienne seraient considérées comme de meilleurs prédicteurs que les observations réalisées en condition de laboratoires (Vazire & Carlson, 2010).

Il est important de souligner que les individus sembleraient avoir une meilleure perception de leurs comportements que de leur personnalité. Une perception accrue des comportements, notamment au moment où nous les réalisons, présenterait l'avantage de pouvoir agir rapidement par rapport à ceux-ci : par exemple, percevoir que nous venons d'être méchant dans une situation récente permet d'agir rapidement et d'éviter de possibles conséquences négatives à notre acte. Identifier des comportements au moment de leur action développerait davantage la connaissance de soi : cela permet de savoir que nous pouvons avoir des comportements spécifiques dans des situations particulières et éventuellement ce qui a déclenché ces comportements (Sun & Vazire, 2019).

Ainsi, les individus comprendraient que leurs comportements seraient en partie expliqués par leur personnalité, et ils seraient davantage en capacité de considérer et de concevoir leurs traits et états internes (i.e. anxiété) que leurs traits hautement évaluables (i.e. l'intelligence) (Vazire, cité dans Vazire & Carlson, 2010).

4. Questions de recherche

La connaissance de soi est donc un sujet d'étude et de recherche émergeant au cours de ces dernières années. La réalisation de cette revue de littérature a permis de souligner l'importante investigation de ces différentes facettes par les chercheurs et le lien étroit de celles-ci avec le concept de soi qui les caractérisent, mais également de relever l'absence d'une étude conjointe concernant celles-ci. En effet, ces différentes notions sont particulièrement étudiées dans leurs domaines de psychologie (i.e. neuropsychologie pour la mémoire, psychologie sociale pour le social self et psychologie de la personnalité pour la perception de soi), très peu de recherches ont réalisées une étude conjointe de ces différentes notions. Cette absence de consensus implique alors une absence d'identification de méthodes d'évaluations précises et adéquates de ces composantes et empêche d'obtenir une évaluation d'ensemble de cette connaissance de soi.

L'objectif principal de ce mémoire est donc d'identifier différentes méthodes évaluatives des facettes de la connaissance de soi chez les adultes ne présentant pas de difficultés et de déficits cognitifs. Nous allons donc tenter de répondre aux questions suivantes : comment mesurer la connaissance de soi et ses différentes facettes ? Existe-t-il des différences et des similitudes entre les différentes méthodes d'évaluation d'une même facette ? Est-ce que ces facettes présentent des similitudes dans leurs méthodes d'évaluation ?

CHAPITRE 2 : METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Ce chapitre a pour but de développer la méthodologie de recherche appliquée dans le cadre de ce mémoire. Premièrement, une explication de ce qu'est une revue de la littérature et du dispositif qu'elle implique sera proposée. Deuxièmement, la stratégie de recherche sera indiquée : celle-ci précisera les bases de données mobilisées, les critères de sélection des articles, et les mots-clés utilisés.

1. Revue systématique

Ce mémoire présente pour objectifs de souligner différentes facettes composant la connaissance de soi, de préciser davantage la structure de la mémoire de soi façonnant cette connaissance, et de dresser une liste de méthodes évaluatives de celle-ci. Une revue systématique semble être l'approche la plus appropriée en vue de répondre à cela. En effet, la revue systématique de littérature a pour volonté de parcourir un ensemble d'ouvrages scientifiques et d'en réaliser une analyse critique en lien avec une question de recherche précise. Cette analyse permet notamment de comparer, opposer et associer différentes informations concernant la question de recherche établie (Onwuegbuzie, Leech, & Collins, 2012). Zaugg, Savoldelli, Sabatier et Durieux définissent la revue systématique comme « *une synthèse de la littérature scientifique en réponse à une question précise. Elle utilise des méthodes explicites de recherche, de sélection et d'analyse des données* » (2014, p.656).

En lien avec cette définition, Fraenkel, Wallen et Hyun (2011) proposent différents types de sources d'informations dans la réalisation d'une revue de littérature : les outils de référence généraux, les sources primaires et les sources secondaires. Les outils de référence généraux, qui seraient identifiés comme les premières références mobilisées par les chercheurs, correspondent aux index et aux résumés des articles et différents ouvrages consultés. Les sources primaires sont les publications communiquant les résultats des recherches effectuées par leurs auteurs ; tandis que les sources secondaires sont les publications au sein desquelles sont expliquées le travail d'autres chercheurs et auteurs. Différentes étapes sont identifiées dans la réalisation d'une recherche de littérature : la définition de la question de recherche de la manière la plus précise possible, la recherche de sources secondaires pertinentes et la sélection et collecte

de différentes références sont les trois premières étapes dans la construction d'une recherche littéraire. Les trois autres étapes sont la formulation de mots-clés en lien avec la problématique identifiée, la recherche de sources primaires par l'utilisation des outils de référence généraux et, finalement, la lecture, l'annotation et la synthétisation de ces différentes lectures et de leurs informations clés. Onwuegbuzie et al. (2012) complètent cette présentation de la revue de littérature en indiquant l'importance de l'analyse, de l'évaluation et de la synthèse de ces différentes ressources documentaires, impliquant alors une compréhension des connaissances actuelles du sujet d'étude en question.

Basée sur la proposition de Zaugg et al. (2014), une première sélection rapide des différents articles littéraires a été réalisée : celle-ci tient compte du titre du document, de son résumé, des résultats communiqués et des mots-clés utilisés. Une figure (**Figure 3**) expliquant cette sélection est indiquée ci-dessous.

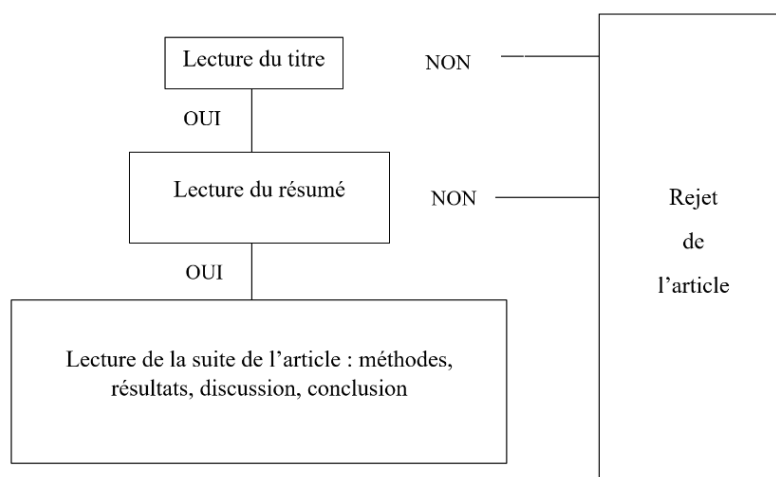


Figure 3. Etapes initiales de sélection d'un article (Zaugg, Savoldelli, Sabatier, & Durieux, 2014).

Par la suite, afin d'approfondir cette méthodologie, de permettre une analyse rigoureuse et de faciliter la comparaison des éléments issus de différentes recherches, une grille de lecture basée sur celle établie par Hart (cité dans Dumez, 2011) a été utilisée. Celle-ci permet de synthétiser les différents articles recueillis et de permettre une comparaison plus efficace. Cette grille de lecture (**Figure 4**) est présentée ci-dessous.

Auteur	Date de publication	Référence complète	Champs de recherche	Question de recherche	Méthodologie utilisée	Résultats et conclusions	Citations à utiliser	Remarques éventuelles

Figure 4. Tableau de synthèse.

2. Stratégie de recherche

2.1. Bases de données mobilisées

La recherche de littérature de ce mémoire a initialement débuté par la lecture de l'ouvrage de Vazire et Wilson (2012) sur recommandation de Monsieur Henryk Bukowski, chercheur dans le domaine de la connaissance de soi. Cet ouvrage réalise une revue de synthèse de la connaissance de soi et regroupe de nombreuses informations et théories concernant les différents champs de ce thème et les différents domaines de la psychologie. En lien avec les différentes étapes de Fraenkelet al. (2011) présentées précédemment et afin d'avoir une représentation davantage étoffée de ce sujet et des informations présentes dans la littérature actuelle, une première recherche concernant les différentes revues de littératures existantes sur la connaissance de soi a été réalisée. Un examen de différentes bases de données telles que PsycInfo, Scopus, ResearchGate, PubMed, PsycTests et Cairn a été réalisé afin de collecter différentes publications sur base des différents mots-clés établis. L'utilisation de ces différentes bases de données a permis de recueillir un ensemble varié et complet d'études scientifiques. Cette recherche de publications pertinentes a été complétée par la méthode de bibliographie inversée consistant à mobiliser et examiner les références bibliographiques des études précédemment trouvées. Enfin, l'utilisation d'ouvrages issus des bibliothèques de l'Université Catholique de Louvain-la-Neuve, et plus particulièrement celle de psychologie, a permis de préciser et compléter les informations déjà collectées par le biais des articles scientifiques.

2.2. Typologie des articles

Afin de considérer le contexte de recherche scientifique actuel dans la partie résultats de ce mémoire, une sélection a été réalisée et seuls les articles récents ont été pris en compte. De ce fait, seules les études publiées entre janvier 1990 et janvier 2020 ont été considérées et examinées. Seuls les articles rédigés en français et en anglais ont été pris en compte. Différents ouvrages et articles scientifiques, issus de la recherche réalisée en bibliothèque et par la méthode de la bibliographie inversée, ont été sélectionnés et étudiés malgré leur rédaction en français. Enfin, les publications scientifiques revues par les pairs ont été sélectionnées et utilisées afin de garantir la fiabilité et la validité de la recherche retenue.

2.3. Mots-clés utilisés

La recherche a été réalisée sur la période de juillet 2019 à janvier 2020 à travers les différentes bases de données mentionnées ci-dessus. Les différentes notions à investiguer ont été auparavant listées et la méthodologie établie a été respectée et répliquée lors de la recherche et de l'utilisation des mots-clés. Comme indiqué au sein du premier chapitre de ce travail, la connaissance de soi est une vaste notion mobilisant de nombreux domaines de la psychologie. Ce large champ d'informations et cette absence de consensus au sein de la littérature offrent une multitude de concepts mobilisables à travers cette recherche. Les mots-clés suivants ont été recherchés au sein des différentes bases de données concernant la connaissance de soi et le concept de soi :

« Self-knowledge AND self-comparison OR social comparison »

« Self-knowledge AND semantic self-knowledge OR episodic self-knowledge OR self-memory »

« Self-knowledge AND self-perception OR self-awareness OR self-consciousness »

« Self OR self identity OR narrative self OR self-complexity OR self-clarity ».

Concernant le domaine de la mémoire de soi dans le cadre de la connaissance de soi, une recherche supplémentaire a été réalisée à l'aide de notions telles que *« future thinking »*, *« episodic future thinking »*, *« autobiographic memory »* et *« autobiographical memories »* afin de préciser davantage les différents concepts trouvés précédemment.

L'utilisation de nombreux mots-clés a permis de préciser et d' étoffer la partie concernant les méthodes évaluatives de la connaissance de soi, de la mémoire de soi et des concepts de soi associés à cette connaissance (i.e. self-clarity concept et self-complexity). Ainsi, *« self-knowledge reference »*, *« evaluating self-knowledge »*, *« evaluation self-knowledge »*, *« measure self-knowledge »*, *« measure self-clarity »* et *« self-clarity concept scale »* sont des exemples d'ensembles de mots qui ont pu être recherchés.

2.4. Méthodologie

Les différentes références scientifiques ont été lues, étudiées et analysées au fil de la recherche littéraire afin d'actualiser les objectifs poursuivis par ce travail. Elles ont ainsi été recoupées et associées selon leurs thèmes afin d'avoir une meilleure représentation des différentes théories et informations trouvées et d'identifier les différentes notions nécessitant des recherches supplémentaires et approfondies. La grille de lecture présentée précédemment (*figure 2*) a été complétée afin de faciliter la comparaison des informations collectées et le repérage des convergences et divergences au sein de la littérature. Son utilisation a également permis de relever les différents modèles et théories existants, aidant alors à la rédaction du travail.

CHAPITRE 3 : RESULTATS

Ce présent chapitre a pour objectif de dresser une liste et un résumé des différentes méthodes évaluatives de la connaissance de soi en lien avec les différentes dimensions énoncées précédemment, de la connaissance de soi et des concepts de self-clarity et self-complexity. Chacune des méthodes retenues est reprise au sein de tableaux récapitulatifs explicitant l'évaluation réalisée. Ces tableaux mentionnent les objectifs poursuivis, la taille d'échantillon, le design de l'évaluation et les résultats psychométriques de la méthode évaluative.

1. Critères de classification

La revue de littérature réalisée a permis de constater que chacune des facettes identifiées présentait une méthode de passation particulière. Une distinction a alors pu être réalisée concernant l'exploration de la connaissance de soi et de son contenu à travers la capacité de l'individu à se décrire par le biais de rappels de souvenirs et de tâches de réflexion et de description de soi, et l'exploration de la précision de cette connaissance de soi rapportée par le biais de tâches impliquant une évaluation supplémentaire par la mobilisation d'évaluateurs mais aussi par la mobilisation de l'individu lui-même et de sa métacognition. Également, différentes méthodes évaluatives, en lien avec le self-clarity concept et le self-complexity, ont été identifiées comme s'intéressant à la clarté et à l'organisation de la connaissance de soi.

De cette manière, les différentes études présentées ci-dessous ont été analysées de sorte à être réparties au sein de quatre catégories distinguant l'évaluation de l'accès à la connaissance de soi, de la précision de cette connaissance de soi, de la clarté et enfin de l'organisation de celle-ci.

2. Méthodes évaluatives

2.1. Méthodes évaluatives de l'accès aux connaissances de soi

Cette étude de la littérature scientifique a permis de relever différentes méthodes d'exploration de l'accès aux connaissances de soi de l'individu. Ces évaluations semblent essentiellement se réaliser par le biais de l'évaluation des capacités d'accès et de rappel de la mémoire autobiographique de l'individu.

Différentes méthodes d'exploration de la mémoire autobiographique ont été élaborées par les chercheurs. Trois grandes catégories de méthodes de mesures autobiographiques se sont dégagées selon le design et l'objectif d'évaluation poursuivi par les chercheurs : les tests de fluence verbale, les questionnaires et les tâches de mots-indices (Piolino, 2003). Les noms et descriptions de ces mesures sont rapportés dans le **Tableau 1**.

Les tests de fluence verbale peuvent être mis en place afin « d'évaluer de façon rapide l'intégrité du stock lexico-sémantique et les processus stratégiques de récupération des mots en mémoire » (Gierski & Ergis, 2004, p.332) : l'individu est alors invité à générer un maximum de mots en lien avec une catégorie sémantique en un temps donné. Dritschel, Williams et Baddeley (1992) et Piolino et al. (2010) utilisent par exemple ce type de test afin d'évaluer les dimensions sémantiques et épisodiques de la mémoire autobiographique. La passation des tests de fluence présente généralement une limitation de temps. Les intérêts majeurs de ces tests sont l'évitement de l'effet plafond et la passation rapide qu'ils proposent (Piolino et al., 2000), offrant alors une alternative intéressante aux questionnaires dont la durée de passation peut parfois dépasser les 30 minutes.

Les questionnaires, permettant un rappel autobiographique structuré, sont régulièrement utilisés au sein des recherches en psychologie. Les questionnaires concernant la mémoire autobiographiques proposent une évaluation spécifique de certaines de ses composantes mais aussi une évaluation plus globale selon l'objectif et le design de la méthode de mesure. Le nombre d'items et le format de réponses peuvent également varier selon les chercheurs.

Enfin, la méthode des mots-indices, qui consiste à la présentation successive de mots-indices auxquels l'individu doit nommer le premier souvenir qu'il y associe, présente également une grande modulabilité selon les objectifs de recherches. Ainsi, on peut noter une différence dans la quantité de mots-indices présentés et dans la nature grammaticale de l'indice selon les auteurs. Plus particulièrement, dans le cadre de l'évaluation de la mémoire autobiographique, une variété dans la période de vie questionnée peut être observée.

La recherche de littérature à travers les bases de données « PsycInfo » et « PsycTests » a permis de retenir 16 mesures de la mémoire autobiographique : quatre

tâches de fluence verbale, sept questionnaires, quatre tâches de mots-indices et une mesure implicite de la mémoire autobiographique.

Ces différentes mesures proposent des évaluations différenciées de l'accès à la connaissance de soi : certains tests proposent la mesure de la mémoire autobiographique épisodique et de la mémoire autobiographique sémantique de manière distincte (Dritschel et al., 1992 ; Levine, Svoboda, Hay, Winocur, & Moscovitch, 2002 ; Piolino et al., 2010 ; Dritschel, Beltsos, & McClintock, 2014 ; Bunnell, Legerski, & Herting, 2018), d'autres proposent une mesure exclusive de la mémoire autobiographique épisodique (Piolino, 2003 ; Uzer, Lee, & Brown, 2012 ; Cordonnier, Barnier, & Sutton, 2018) ou encore une évaluation de la capacité de l'individu à réaliser des voyages mentaux et des projections de soi dans le futur (Zimbardo & Boyd, 1999 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006 ; McElwee & Haugh, 2010 ; Finnbogadóttir et Berntsen, 2014). Enfin, deux tests investiguent le lien existant entre le concept de soi et la mémoire autobiographique (Rathbone, Moulin, & Conway, 2008 ; Charlesworth et al., 2016).

Tableau 1 : Résumé des mesures évaluatives de l'accès aux connaissances de soi.

Auteurs	Nom du test	Objectifs	Echantillon	Méthode	Résultats : validité, fidélité, etc.
Fluences Verbales					
Dritschel, Williams et Baddeley (1992)	Autobiographical et Fluency Task	Evaluation des dimensions épisodiques et sémantiques de la mémoire autobiographique	n=55	Rappel de souvenirs non-détaillés issus de la mémoire autobiographique épisodique en lien avec une période de la vie spécifique (maternelle, primaire, collège, université, maintenant). Ensuite, rappel de noms de personnes issues de périodes de la vie de l'individu. Enfin, génération de mots issus de la mémoire sémantique selon 4 catégories (légumes, animaux, noms de présidents et noms de premiers ministres). Tâches à réaliser en 90 secondes chacune. Score correspondant au nombre de réponses données.	Validité de la mesure.
Rathbone, Moulin et Conway (2008)	I Am Memory Task	Recueil des souvenirs personnels passés associés au concept de soi de l'individu et aux différentes composantes de son identité personnelle.	Etude 1 : n=16 Etude 2 : n=59	Complétion de différentes phrases « I am » : - Indication de 4 phrases définissant l'individu. - Pour chacune de ces définitions identitaires, rappel de 8 souvenirs personnels spécifiques y correspondant. - Indication de l'âge de l'individu lors de chacun de ces souvenirs. - Identification de l'âge auquel ces caractéristiques sont devenues des caractéristiques identitaires définissant l'individu	Absence de données psychométriques concernant la mesure.

Piolino et al. (2010).	Verbal autobiographical fluency task	Evaluation de l'accessibilité et de la récupération de connaissances autobiographiques épisodiques et sémantiques	n=100	Rappel chronométré (2 min.) d'un maximum d'éléments selon 4 dimensions : périodes de vie, événements généraux, événements spécifiques et détails sensoriels/perceptuels. Puis, pour chacune de ces dimensions, sélection d'un de ces items que le participant considère comme important et détaillé et rappel d'un maximum d'éléments en lien avec cet item dans la dimension suivante. Evaluation des réponses sur base de critères spécifiques.	Validité des dimensions spécifiques et détaillées : corrélation pour ces deux dimensions avec la tâche de rappel du test TEMPau (Piolino et al., cités dans Piolino et al., 2010). Corrélation des deux premières dimensions plus générales avec des tests neuropsychologiques ($r=.32$ et $r=.36$).
Charlesworth, Allen, Havelka et Moulin (2016)	I am fluency task	Investigation du lien entre l'accès au concept de soi et la récupération de souvenirs autobiographiques	Etude 1 : n=48 Etude 2 : n=87	Génération d'un maximum de phrases commençant par « I am » en une minute. Ces phrases décrivent des aspects de l'individu stables et durables qui définissent son identité. Ensuite, évaluation de la part du participant des énoncés qu'il a produit. Codage des phrases produites selon 3 catégories spécifiques (physique, sociale, psychologique).	Mesure issue du I Am Memory Task et Twenty Statement Test (Rathbone et al., 2008 ; Kuhn & McPartland, cités dans Charlesworth, Allen, Havelka & Moulin, 2016).
Tâches de rappel autobiographique structurées					
Rappel autobiographique structuré – évaluation de l'accès aux connaissances épisodiques					
Piolino (2003)	Test Épisodique de Mémoire du Passé autobiographique (TEMPau)	Mesure de la récupération de la mémoire autobiographique épisodique	Non indiqué	Questionnaire portant sur 5 périodes de vie : 0 à 17 ans, 18 à 30 ans, âge adulte au-delà de 30 ans, les 5 dernières années (excepté la dernière année), et les 12 derniers mois. Pour chaque période, rappel de 4 événements spécifiques sur base de 4 thèmes de rappel donnés, exception pour la dernière période	Questionnaire basé sur ceux de Kopelman, Wilson, et Baddeley et de Borriani et al. (cités dans Piolino, 2003).

				(12 derniers mois) dont le rappel se fait sur base de 8 items donnés. Contrôle des souvenirs rappelés via un retest 15 jours plus tard auprès du sujet ou de la famille afin de réaliser une cotation. Cotation en 4 points pour chaque souvenir afin d'obtenir un score global de la mémoire autobiographique et un score spécifique à l'évaluation épisodique.	
Boyacioglu et Akfirat (2015)	Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire (AMCQ)	Evaluation des différentes caractéristiques des souvenirs autobiographiques rappelés par l'individu et les expériences émotionnelles pouvant être vécues au cours de ces rappels	Etude 1 : n=305 Etude 2 : n=197 Etude 3 : n=262	Rappel d'un souvenir autobiographique spécifique (étude 1 = enfance ; étude 2 = relation amoureuse ; étude 3 = définissant l'individu), réalisation d'une brève description de celui-ci, puis complétion du questionnaire. Questionnaire portant sur 14 caractéristiques phénoménologiques (i.e. valence émotionnelle, intensité émotionnelle, vivacité du souvenir) caractérisant les souvenirs à travers 63 items sur base d'une échelle de Likert de 7 points. Codage des items de sorte que le plus haut point est associé à un haut niveau dans la caractéristique évaluée.	Bonne structure et cohérence interne du questionnaire. Fiabilité élevée, questionnaire robuste. Consistance des dimensions composant le questionnaire à travers les 3 études.
Rappel autobiographique structuré – évaluation de l'accès aux connaissances épisodiques et sémantiques					
Levine et al. (2002)	Autobiographical interview	Evaluation de la mémoire autobiographique épisodique et sémantique	n=30	Interview portant sur des souvenirs spécifiques selon 5 périodes de la vie : petite enfance, adolescence, jeune adulte, adulte et années récentes.	Fiabilité élevée (détails internes : $r=.89$; détails externes : $r=.96$; rappel $=.79$). Validité de la méthode évaluative car corrélation significative de celle-ci avec l'Autobiographical Memory Interview

				Codage des souvenirs rappelés : détails internes = connaissances épisodiques, détails externes = connaissances sémantiques ; cotation de la spécificité sur 4 points (0 à 3)	(Kopelman et al., cités dans Levine et al., 2002).
Rappel autobiographique structuré – évaluation de l'accès aux connaissances de soi et de la capacité de l'individu à réaliser des projections de soi dans le temps					
Zimbardo, et Boyd (1999)	Zimbardo Time Perspective Inventory (ZPTI)	Mesure de la projection de soi dans le futur	n=606	Evaluation de l'identification personnelle aux items par le biais d'une échelle de Likert de 5 points. 56 items s'intéressant à 5 dimensions distinctes : passé positif, passé négatif, présent fataliste, présent hédoniste et futur.	Passé positif : variation significative selon l'origine ethnique, fiabilité élevée (r=.80) Passé négatif : variation significative selon l'origine ethnique, fiabilité élevée (r=.82) Présent hédoniste : fiabilité élevée (r=.79) Présent fataliste : fiabilité élevée (r=.74) Futur : fiabilité élevée (r=.77) Mesure valide et robuste.
D'Argembeau et Van der Linden (2006)	Rappel et imagination d'événements personnels passés et futurs	Mesure des différences individuelles concernant le voyage mental dans le temps.	n=102	Passations en 2 sessions réalisées sur une semaine d'intervalle. Partage d'événements précis, spécifiques et se différenciant grâce à leurs intervalles temporels : rappel de sept expériences passées personnelles ou imagination de sept événements futurs pouvant être vécus par l'individu selon la session. Brève description écrite de ces événements. Evaluation de cette expérience via une échelle de Likert de sept points.	Absence de données psychométriques concernant la mesure.
McElwee et Haugh (2010)	The Self Thoughts Questionnaire	Observation de la fréquence et de la clarté des pensées et projections de	n=648	Questionnaire de 15 items (échelle de Likert allant de 1 à 6) portant sur la projection du soi de l'individu dans le passé, le présent et le futur.	Cohérence interne élevée concernant les 3 dimensions (clarté : $\alpha=.86$; fréquence : $\alpha=.79$; importance : $\alpha=.69$)

		soi dans le futur et l'importance portée à ce soi.		Cotation des items : les points les plus élevés sont associés à une réponse davantage orientée vers le futur.	Corrélations significatives positives des deux premières dimensions avec d'autres mesures des pensées futures. Fiabilité élevée (.90).
Mots-indices					
Mots-indices – évaluation de l'accès aux connaissances épisodiques					
Uzer, Lee et Brown (2012)	Autobiographical Memories Recall Measure	Mesure de la tendance des individus à rappeler des souvenirs spécifiques et catégoriels	Etude 1 : n=40 Etude 2 : n=300 Etude 3 : n=202	Présentation sur ordinateur de mots-indices d'objets ou d'émotions (10 objets et 10 émotions). A chaque indice, les participants doivent penser oralement tout en essayant de se remémorer un souvenir autobiographique spécifique en lien avec le mot-indice présenté. Ils doivent indiquer si le rappel a été difficile pour ensuite le décrire brièvement.	Fiabilité élevée des réponses fournies par les participants.
Cordonnier, Barnier et Sutton (2018)	Phenomenological Characteristics of Remembered, Imagined, and Planned Events Questionnaire	Evaluation de la mémoire autobiographique épisodique	n=51	Rappel de 3 événements autobiographiques spécifiques ayant eu lieu à une période donnée de leur vie. Ces événements rappelés sont des événements uniques qui ont duré maximum une journée. Ensuite exposition à trois paires d'indices (<i>fête d'anniversaire/date de rencontre avec un ami ; premier jour de travail/examen ; voyage d'une journée/événement public</i>) et sélection d'un indice au sein de chacune de ces paires. Rappel et description orale d'un événement passé en lien avec un de ces indices, puis complétion d'un questionnaire de 27 items sur base de cet événement.	Absence de données de validité ou de fiabilité.

Répétition de ce processus pour les 2 autres indices.

Mots-indices – évaluation de l'accès aux connaissances épisodiques et sémantiques

Dritschel, Beltsos et McClintock (2014)	Alternating Instruction Autobiographical Memory Test (AMT-AI)	Identification de la flexibilité de l'individu dans le rappel de souvenirs autobiographiques spécifiques et catégoriels	n=49	Passation informatisée chronométrée (60sec/rappel). Présentation de 6 mots indices dans le but de récupérer des souvenirs spécifiques, présentation de 6 mots-indices permettant de rappeler des souvenirs catégoriques, et présentation de 12 mots-indices afin d'alterner le rappel de souvenirs spécifiques et de souvenirs catégoriques.	Absence de données psychométriques concernant la mesure.
Bunnell, Legerski, et Herting (2018).	Autobiographical Memory Test	Evaluation de la méthode de rappel et la spécificité des souvenirs selon le mode de passation auprès d'individus sains	n=177	3 conditions de passation possibles : interview, complétion via un ordinateur ou rédaction manuscrite. Présentation de mots-clés spécifiques (10 positifs, 10 négatifs) et rappel de souvenirs spécifiques en lien avec ces mots-clés. Ensuite, présentation aléatoire de ces mots-clés puis partage de ces souvenirs rappelés. Codage des réponses selon leur spécificité afin de mesurer la fiabilité de la méthode (souvenirs spécifiques, catégoriels généraux ou généraux étendus).	Accord élevé entre les évaluateurs (k=.80 to .97) Effet significatif de la condition de passation sur le rappel des souvenirs autobiographiques et de leur spécificité : moindre rappel et moindre spécificité des souvenirs pour les interviews. Absence de différence de résultats pour les conditions ordinateur et rédaction manuscrite.
Mots-indices – évaluation de l'accès aux connaissances de soi et de la capacité de l'individu à réaliser des projections de soi dans le temps					
Finnbogadóttir et Berntsen (2014)	Future Projections Questionnaire	Evaluation des caractéristiques de projections et pensées orientées	n=46	Production de projections et de pensées futures sur base d'émotions données (peur, honte, joie, fierté), d'événements personnels passés importants, et d'événements rappelés	Questions issues des tests Autobiographical Memory Questionnaire et Centrality of Event Scale (Rubin, Schrauf, & Greenberg ; Berntsen & Rubin,

		vers le futur de l'individu		en lien avec les mots-indices (neige, téléphone, école, vélo, ami). Ensuite, complétion du questionnaire afin d'évaluer les caractéristiques de ces projections : phénoménologie de la projection, pertinence de la projection pour soi, âge de l'individu lors de l'événement.	cités dans Finnbogadóttir & Berntsen, 2014).
Mesure implicite					
Sartori, Agosta, Zogmaister, Ferrara, et Castiello (2008)	autobiographical Implicit Association Test (aIAT)	Mesure indirecte de souvenirs autobiographiques implicites et de leur véracité	Etude 1 : n=37 Etude 2 : n=30 Etude 3 : n=14 Etude 4 : n=20 Etude 5 : n=50 Etude 6 : n=2	Complétion de cinq tâches de catégorisation d'énoncés représentant ou non la situation de passation de test dans laquelle se trouvait le participant et d'énoncés autobiographiques de type innocent/coupable (ex : je n'ai jamais/j'ai déjà conduit en état d'ivresse).	Validité de l'instrument élevée. Utilisation de phrases permettant la mobilisation de la mémoire autobiographique. Méthode permettant l'évaluation de la présence de souvenirs autobiographiques chez l'individu, notamment auprès de personnes présentant des troubles neurologiques.

2.2. Mesures évaluatives de la précision de la connaissance de soi

L'évaluation de la précision de la connaissance de soi se retrouve particulièrement au sein d'études récoltant la connaissance de soi que peut présenter un individu envers lui-même et la comparant à des évaluations de l'individu par des évaluateurs, ou encore en l'évaluant sur base de performances supplémentaires de l'individu.

Concernant les méthodes exploratoires mobilisant des évaluateurs, deux types d'évaluateurs sont observés : les pairs et les codeurs experts.

Les évaluations par les pairs consistent en la mobilisation de proches de l'individu tels que de la famille et des amis proches de celui-ci, de connaissances de l'individu, mais aussi d'inconnus. Carlson et Kenny (2012) identifient différents designs d'études récurrents dans l'exploration de la comparaison de ces évaluations de connaissance de soi produites par l'individu et des pairs, dont le design round-robin. Le design round-robin correspond à la mobilisation de plusieurs inconnus regroupés au sein d'un groupe dans l'objectif de réaliser une interaction de groupe puis une hétéro-évaluation concernant chacun des membres de ce groupe. A travers ce design, seuls des inconnus sont mobilisés et sont invités à réaliser des évaluations de l'individu par le biais de tâches d'interactions sociales en laboratoire et la complétion de questionnaires. Les connaissances et proches de l'individu sont eux particulièrement mobilisés à travers la complétion de questionnaires.

Les codeurs experts peuvent évaluer l'individu dans le cadre de tâches en laboratoires reprenant le design round-robin : ces codeurs experts peuvent alors être présents au cours de la réalisation de la tâche afin d'observer les comportements et interactions de l'individu lors de cette tâche, puis de les décrire et de les évaluer à la suite de la passation. Ils peuvent également réaliser une évaluation sur base d'enregistrements vidéo de la réalisation de ces tâches. Cette évaluation par le biais d'enregistrements vidéo est généralement par plusieurs codeurs afin d'assurer une certaine précision.

Les évaluations mobilisant des performances supplémentaires de la part de l'individu peuvent être réalisées de manière isolée ou conjointe avec les mesures réalisées par des évaluateurs. Vazire et Carlson (2011) indiquent que certaines études mobilisent la personnalité de l'individu et ses caractéristiques personnelles implicites et explicites dans le cadre de l'évaluation de la connaissance de soi, alors que d'autres proposent une

évaluation de celle-ci par le biais des métaperceptions de l'individu. Une autre étude s'intéresse plus particulièrement aux caractéristiques phénoménologiques des rappels de souvenirs autobiographiques que les individus peuvent réaliser.

De cette manière, l'évaluation de la personnalité implicite de l'individu est réalisée à travers des tâches implicites d'associations de traits ou de comportements et par l'observation des comportements de l'individu au cours de différentes tâches. En effet, il semble que les individus réalisent des associations automatiques entre leur représentation de soi et des traits descriptifs sur base de comportements passés qu'ils ont pu produire. Cette évaluation implicite permet alors de relever ces associations réalisées par l'individu mais aussi de prédire les comportements que l'individu peut produire de manière explicite (Vazire & Carlson, 2011).

L'évaluation de la personnalité explicite de l'individu est possible par le biais de questionnaires auto-et hétéro-rapportés, à la suite ou non d'une interaction sociale, et permet l'identification et la compréhension de comportements quotidiens et d'attitudes de l'individu (Back, Schmukle, & Egloff, 2009).

Enfin, le design one-with-many relevé par Carlson et Kenny (2012) peut être utilisé ici. Le design one-with-many collecte les métaperceptions que présente un individu concernant la perception et l'évaluation de sa personnalité qu'un évaluateur pourrait porter à son égard. Différentes tâches d'interactions sociales, telles que des discussions en petits groupes, peuvent alors être proposées auprès d'inconnus : suite à l'interaction, les participants sont invités à évaluer les comportements, attitudes et impressions des autres membres du groupe et leurs métaperceptions (Carlson, Furr, & Vazire, 2010).

Le **Tableau 2** présenté ci-dessous reprend 14 méthodes de mesures de la précision de la connaissance de soi identifiées via « PsycInfo » et « PsycTests ». Six de ces études proposent une évaluation par le biais de pairs, dont trois mobilisant également des évaluations par le biais de performances de l'individu. Ensuite, trois évaluations présentées sont réalisées par le biais de codeurs experts. Enfin, trois méthodes exploratoires mobilisent exclusivement des performances et métacognitions de l'individu.

Tableau 2 : Résumé des mesures évaluatives de la précision de la connaissance de soi auprès d'adultes.

Auteurs	Nom du test	Objectifs	Echantillon	Méthode	Résultats : validité, fidélité, etc.
Evaluation par le biais de pairs					
Evaluation mobilisant uniquement des pairs					
Vazire et Mehl (2008)	Tâche sur PC impliquant l'individu et 3 personnes qui le connaissent bien	Comparaison d'auto- et hétéro-évaluation de caractéristiques d'un individu	n=79	Complétion en ligne d'un questionnaire comprenant 110 items portant sur la perception de la personnalité de l'individu cible : utilisation d'une échelle de Likert de 7 points afin d'évaluer la performance de l'individu concernant un comportement donné. Le questionnaire est complété par le participant et les 3 personnes désignées comme le connaissant bien.	Questionnaire comprenant des items issus de différentes mesures de la personnalité et de l'ACT. Accord entre les évaluateurs ($r=.32$)
Evaluation mobilisant des pairs et des inconnus					
Vogt et Colvin (2005)	Mesure longitudinale de la connaissance de soi avec complétion de questionnaires, tâches d'interactions sociales en laboratoire et hétéro-évaluation de la personnalité et des tendances comportements de l'individu par différents	Combinaison de différentes méthodes de mesures de la personnalité et des tendances comportementales de l'individu perçues par l'individu lui-même, des proches et des inconnus.	n=93	Evaluation réalisée sur une période de 6 mois. Complétion de deux questionnaires portant sur leurs traits de personnalité : le CAQ-Sort et le NEO-PI-R (Block ; Costa & McCrae, cités dans Vogt & Colvin, 2005). Ensuite, hétéro-évaluation de la personnalité de l'individu réalisée par 2 parents et de 2 amis de l'individu via ces deux questionnaires. Réalisation de 4 tâches d'interaction sociale auprès d'un inconnu d'une durée de 5 minutes chacune en laboratoire, enregistrement vidéo de ces tâches. Codage de ces tâches via le RBQ-Sort (Funder, Furr, & Colvin, 2000) par différents codeurs.	Corrélation entre les différents scores variant entre .24 et .71 Fiabilité de la cohérence interne concernant les résultats ($\alpha=.70$) Validité de la mesure.

	individus (proches et inconnus)			A la suite de chaque tâche, évaluation du participant du comportement de son partenaire à travers 20 items issus du Big Five via une échelle de Likert de 5 points.	
Vazire (2010)	Rencontre en laboratoire avec des amis et des inconnus afin de compléter le Personality Rating Form	Comparaison d'auto- et hétéro-évaluation de traits de personnalité de l'individu	n=165	Présentation à la passation avec un ami afin de réaliser une auto-évaluation et une hétéro-évaluation de cet ami. Complétion du questionnaire concernant soi et son ami, puis répartition au sein d'un groupe d'inconnus avec comme instruction de faire connaissance afin de compléter à nouveau le questionnaire concernant ces inconnus. Mesure de 40 items portant sur sept traits de personnalité via une échelle de Likert de 15 points.	10 items issus du Ten Item Personality Inventory (Gosling, Rentfrow, & Swann, cités dans Vazire, 2010) et d'autres items issus de diverses échelles de mesures. Fiabilité des traits et items
Evaluation par le biais de pairs et incluant des métacognitions					
Carlson et Furr (2010)	Complétion d'un questionnaire en ligne (NEO-PI-R adapté)	Recueil des impressions concernant la personnalité de proches et des métaperceptions de l'individu	n=101	Le participant partage les coordonnées de 6 personnes de son entourage (parents, amis d'enfance, amis d'université). Complétion d'un questionnaire comprenant 30 items issus et revus du NEO-PI-R (Costa & McCrae, cités dans Carlson & Furr, 2010) afin de recueillir les métaperceptions du participant et les impressions de ces proches concernant sa personnalité.	Force psychométrique du questionnaire NEO-PI-R et de ses items. Fiabilité de la mesure des métaperceptions ($\alpha=.69$) et des impressions ($\alpha=.76$) Cohérence interne acceptable.
Carlson, Furr et Vazire (2010)	Rencontre en laboratoire et complétion d'un questionnaire	Recueil des impressions concernant la personnalité d'autrui et des	Echantillon 1 : n=136 Echantillon 2 : n=124	Conversation de 5min avec un inconnu du sexe opposé. Echantillon 1 : Individu assigné au rôle de cible ou de juge. Collecte des impressions concernant la personnalité de l'inconnu pour	Fiabilité des échelles de mesures ($\alpha>.70$)

		métaperceptions d'un individu		le rôle de juge, ou des métaperceptions pour le rôle de la cible après cet échange via un questionnaire de personnalité de 20 items. Echantillon 2 : Individu à la fois cible et juge. Collecte des impressions concernant la personnalité de l'inconnu et des métaperceptions de l'individu via le questionnaire Big Five Inventory de 44 items (John, Naumann, & Soto, cités dans Carlson, Furr, & Vazire, 2010).	
Carlson, Vazire et Furr (2011)	Tâche en laboratoire puis complétion d'un questionnaire	Mesure de perception de soi, perception d'autrui et métaperception.	Echantillon 1 : n=136 Echantillon 2 : n=124	Complétion d'un questionnaire de perception de soi, puis interaction de 5min avec des inconnus sur un sujet libre, et complétion d'un questionnaire concernant leurs métaperceptions et/ou impressions concernant la personnalité de cet inconnu. Questionnaire de 61 items avec une échelle de Likert de 7 points.	44 items issus du Big Five Inventory (John & Srivastava, cités dans Carlson, Vazire, & Furr, 2011). Fiabilité de la cohérence interne des traits
Evaluation par le biais de codeurs experts					
Funder, Furr et Colvin (2000)	Description de soi et tâches d'interactions sociales en laboratoire	Evaluation de la personnalité de l'individu via une description de soi, et des comportements de l'individu lors d'interactions sociales via le Riverside	n=184	Réalisation d'une description de soi. 3 tâches d'interactions sociales (tâche libre, de coopération, et de compétition) en laboratoire à réaliser avec un inconnu du sexe opposé pour une durée de 5 minutes, enregistrements vidéo des interactions. Codage des comportements du participant par différents assistants de recherche via le RBQ-Sort : 64 items descriptifs du comportement du participant évalués via une échelle de Likert de 9 points (1 = ne	Description de soi encadrée par différents outils, dont le NEO-PI et le BDI (Costa & McCrae ; Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, & Erbaugh, cités dans Funder, Furr, & Colvin, 2000). Procédure rigoureuse afin d'assurer la fiabilité du codage : codage réalisé par différents codeurs pour un même participant. Validité de la mesure : corrélation significative de nombreux items avec les

		Behavioral Q-Sort (RBQ-Sort)		caractérise pas du tout le comportement de l'individu ; 9 = très caractéristique du comportement de l'individu)	dimensions d'extraversion et de dépression du BDI.
Borkenau et al. (2004)	Tâches en laboratoires réalisées en présence d'un expérimentateur et d'un complice, enregistrement vidéo de ces tâches	Evaluation de la personnalité et l'intelligence à travers un questionnaire auto-rapporté et diverses tâches comportementales en laboratoire	n=600	Complétion du questionnaire de personnalité NEO-FFI par le participant avant la passation. Enregistrement vidéo des participants réalisant 15 tâches différentes permettant d'observer la différence de comportements de l'individu : présentation de soi, création d'une histoire à partir de 3 photos, raconter une blague, etc. Réalisation de ces tâches en présence d'un expérimentateur et d'un complice qui vont par la suite décrire le participant en suivant l'échelle de notation NEO-FFI destinée aux observateurs (description 1h après la passation pour le complice, 6h pour l'expérimentateur). Analyse des enregistrements par 4 juges différents afin d'évaluer les différents comportements observés : évaluation de 35 items concernant la personnalité et de comportements spécifiques via à une échelle de Likert de 5 points.	Mobilisation du questionnaire NEO-FFI (Costa & McCrae, cités dans Borkenau et al., 2004) empiriquement validé. Accord élevé entre les juges. Fiabilité dans la mesure des différentes facettes de personnalité via les 15 tâches, excepté pour l'ouverture à l'expérience et pour le domaine de l'intelligence. Cette différence s'expliquerait par les tâches peu adaptées pour mesurer ces deux éléments.
Sun et Vazire (2019)	Enregistrement audio du quotidien de l'individu pendant une semaine via un enregistreur	Identification de la connaissance que présente l'individu envers sa personnalité et de l'expression de	n=248	4 fois par jour pendant 2 semaines, complétion d'un questionnaire auto-rapporté concernant l'état de la personnalité de l'individu au cours de la dernière heure avant la complétion du questionnaire.	Accord entre les questionnaires auto- rapportés et les mesures de l'EAR : - Elevé pour l'extraversion et la conscienciosité - Plus faible pour l'agréabilité et le névrotisme

	(Electronically Activated Recorder) Evaluation auto-rapportée de la personnalité de l'individu 4 fois par jour pendant deux semaines	cette personnalité au quotidien		Questionnaire comprenant 9 items issus du Big Five Inventory (John, Naumann, & Soto, cités dans Sun & Vazire, 2019) évalués via une échelle de Likert de 5 points : extraversion, agréabilité, conscienciosité, et névrotisme. Port d'un enregistreur (EAR) pendant 1 semaine : enregistrements audios toutes les 9,5 minutes de 30 secondes des sons de l'environnement du participant. Codage des enregistrements basé sur les items utilisés dans le questionnaire auto-rapporté avec évaluation via une échelle de Likert de 5 points.	
Evaluation par le biais de mesures objectives et de performances de l'individu					
Evaluation par le biais d'une mesure objective et d'une mesure subjective des performances de l'individu					
Back, Shmukle et Egloff (2009)	Mesure IAT précédée d'un questionnaire auto-rapporté	Evaluation de la personnalité de manière explicite et implicite, et souligner le lien entre ces mesures et certains comportements de l'individu	n=130	Complétion d'un questionnaire auto-rapporté de personnalité à son domicile. Questionnaire portant sur 50 stimuli mobilisés dans les tâches de mesure IAT avec évaluation via échelle de Likert de 6 points. Par la suite, tâche de mesure indirecte de la personnalité en laboratoire via une tâche IAT évaluant les 5 dimensions du Big Five. 50 stimuli concernant ces 5 dimensions de personnalité en association et concernant les catégories « moi » et « autrui », évalués auparavant dans le questionnaire, sont présentés de façon implicite : première tâche	Cohérence interne élevée pour les mesures implicites ($\alpha=.76$) et explicites ($\alpha=.81$) Validité de la mesure directe via questionnaire. Validité de la mesure implicite pour les dimensions de névrotisme et extraversion.

					de discrimination concernant les catégories « moi » et « autrui », seconde tâche de discrimination concernant les catégories « extraversion » et « introversion », troisième tâche combinant ces différentes catégories.	
Flemming al. (2016)	et	Administration du Psychophysics Toolbox version 3 (Brainard, cité dans Flemming et al., 2016)	Passation de la tâche sur ordinateur avec évaluation de la performance et du sentiment de performance de l'individu.	n=39	Passation de 90 minutes avec réalisation d'un entraînement à la tâche afin d'adapter la difficulté, puis réalisation de la tâche avec collecte du sentiment de performance de l'individu. Présentation de deux stimuli : deux cercles contenant 50 et 50+x points à l'intérieur, répartition aléatoire du cercle cible sur l'écran. Pour chaque essai (200 essais), localisation du cercle contenant le plus de points sur l'écran par le participant, et indication du degré de confiance de l'individu dans sa réponse fournie. Le participant est également invité, tous les 5 essais, à partager son niveau de confiance concernant réussite pour l'essai à venir. Analyse des résultats de l'individu et de ses estimations par le logiciel.	Absence de données de psychométriques concernant la mesure.
Rouault, Dayan Flemming (2019)	et	Tâche en ligne de blocs d'apprentissage	Analyse du sentiment de performance de l'individu en regard de	n=29	Passation comprenant 24 essais avec alternance aléatoires de deux tâches (facile VS difficile, feedback VS absence de feedback). Tâche de discrimination entre deux stimuli contenant un certain nombre de points en leur centre avec identification du	Absence de données psychométriques concernant la mesure.

feedbacks et de la
confiance de
l'individu en ces
performances

stimulus contenant le plus de points. A la
suite de chaque essai, le participant est invité
à estimer pour quelle tâche il aurait le mieux
performé et à évaluer sa performance pour
chacune de ces tâches en fournissant une
note.

2.3. Mesures évaluatives de la clarté et de l'organisation de la connaissance de soi

Le self-clarity concept est présenté ci-dessous comme une méthode évaluative de la clarté de la connaissance de soi, c'est-à-dire de la cohérence et de la stabilité temporelle de celle-ci, alors que le self-complexity est mobilisé dans le cadre de l'évaluation de l'organisation de la connaissance de soi.

La revue de littérature réalisée a permis de relever un questionnaire prédominant dans la méthode exploratoire du concept de self-clarity. En effet, le questionnaire de Self-Concept Clarity Scale de Campbell et al. (1996) a été repris dans de nombreuses études portant sur ce concept et l'utilisation de la base de données « PsycTests » a permis de constater sa traduction et son adaptation dans différentes langues.

Concernant l'évaluation du concept de self-complexity, trois méthodes de mesure sont présentées selon la théorie de Linville et une approche idiographique régulièrement mobilisée dans l'évaluation de ce concept (Koch & Shepperd, 2004).

Tableau 3 : Résumé de la mesure évaluative de clarté des connaissances de soi auprès d'adultes.

Auteurs	Nom du test	Objectifs	Echantillon	Méthode	Résultats : validité, fidélité, etc.
Self-Clarity Concept					
Campbell et al. (1996)	Self-Concept Clarity Scale	Evaluation de la définition, cohérence et stabilité des croyances personnelles que porte l'individu envers lui-même.	Groupe 1 : n=471 Groupe 2 : n=608 Groupe 3 : n=465	Complétion d'un questionnaire de 12 items portant sur la stabilité et la cohérence des pensées que porte l'individu sur son soi. Evaluation via une échelle de Likert de 5 points.	Cohérence interne de la mesure Stabilité temporelle des éléments mesurés Fiabilité de la mesure (.86)

Tableau 4 : résumé des mesures évaluatives de l'organisation de la connaissance de soi auprès d'adultes.

Auteurs	Nom du test	Objectifs	Echantillon	Méthode	Résultats : validité, fidélité, etc.
Self-Complexity					
Rafaeli-Mor, Gotlib et Revelle (2004)	Self-descriptive sorting task	Description et définition de soi avec distinction entre la quantité de self-aspects identifiés et de leur recoupement.	n=122	Réalisation d'un tri de cartes aléatoirement distribuées représentant un adjectif caractéristique d'un trait en groupes correspondant aux aspects spécifiques de la vie de l'individu. Liberté donnée à l'individu pour définir ses différents groupes caractéristiques et possibilité de représenter un même trait dans différents groupes. Réalisation de la tâche en 25 minutes. Calcul de la description de soi, de la quantité de self-aspects identifiés et de leur recoupement par le biais des données obtenues via cette tâche :	Corrélation entre ces trois dimensions mesurées. Fiabilité et cohérence interne de la mesure des quantités de self-aspects produits et du recoupement de ces self-aspects. Tâche inspirée des travaux de Linville (cité dans Rafaeli-Mor, Gotlib, & Revelle, 2004).

				- Description de soi = tâche dans sa globalité - Quantité de self-aspects = nombre de groupes caractéristiques générés - Recouplement des caractéristiques individuelles au sein de différents groupes = moyenne de recouplement de traits au sein de deux groupes	
Luo, Watkins et Lam (2009)	Mesure du concept de self-complexity à travers 2 tâches : tâche de tri de traits caractéristiques et tâche de distinction de ces traits.	Mesure différenciée du nombre de self-aspects que présentent l'individu et des différences concernant ces self-aspects	n=131	Participant invité à réfléchir aux aspects importants composant sa vie comme les rôles, activités et situations qui sont importantes pour lui. Ensuite, réalisation d'une tâche de tri de 44 cartes représentant des adjectifs descriptifs de soi au sein de différents groupes que le participant conçoit lui-même. Enfin, participant invité à imaginer un événement affectant leurs sentiments envers chacun de ces self-aspects identifiés précédemment et à évaluer ces changements via une échelle de Likert de 5 points.	Fiabilité des deux tâches (rs=.78 et .69) Tâche inspirée des travaux de Linville (cité dans Luo, Watkins, & Lam, 2009).
Sullivan, Landau, Young et Stewart (2014)	Mesure du concept de self-complexity	Mesure de l'importance que l'individu porte aux rôles et aspects personnels composant son soi	n=175	Participant invité à penser aux différents rôles qu'il peut adopter à son travail, auprès de ses proches ou au sein de la société, aux activités qu'il peut entreprendre, à sa façon d'entrer en relation avec autrui, et aux aspects définissant qui il est. Ensuite, complétion d'un questionnaire de 4 items évalués via une échelle de Likert de 7 points : « "I like to keep my aspects separate	Absence de données psychométriques.

from each other,” “When I switch from one aspect to another, it’s like I become a different person,” “I’m basically the same person across all my aspects” (reverse-scored), and “Each of my aspects puts me in a different state of mind.” » (Sullivan, Landau, Young, & Stewart, 2014, p.772), le terme aspect désignant ici les différents rôles sociaux et éléments définissant l’individu auxquels il a précédemment pensé.

CHAPITRE 4 : DISCUSSION

Ce chapitre a pour objectif de comparer les différentes méthodes évaluatives de la connaissance de soi présentées ci-dessus. En effet, ce mémoire avait pour objectif d'identifier différentes mesures de la connaissance de soi et des facettes la composant, et d'identifier les éventuelles similitudes dans les passations et les contenus explorés.

Ces différentes mesures sont étudiées ci-dessous selon les quatre catégories identifiées précédemment, c'est-à-dire l'accès à la connaissance de soi, sa précision, sa clarté et son organisation. Les limites de ce mémoire et une conclusion générale sont ensuite présentées.

1. Synthèse des résultats

1.1. Accès à la connaissance de soi

Les méthodes exploratoires de l'accès à la connaissance de soi se montrent variées au sein de la littérature scientifique. Les résultats présentés ci-dessus démontrent tout de même une prédominance de la mobilisation de rappels autobiographiques structurés comme méthode de passation.

Afin d'investiguer cet accès à la connaissance de soi, une méthode récurrente est le rappel autobiographique concernant différentes périodes de la vie de **l'individu** telles que la petite enfance, l'adolescence, les périodes en tant que jeune adulte et adulte, et les dernières années vécues (Levine et al., 2002 ; Piolino, 2003). Cette passation semble être utilisable pour mesurer spécifiquement l'accès à la connaissance de soi épisodique (cf. Piolino, 2003 ; Boyacioglu et Akfirat, 2015 ; Cordonnier et al., 2018), mais également pour mesurer l'accès distinct aux connaissances de soi épisodiques et sémantiques (cf. Dritschel et al., 1992 ; Levine et al., 2002).

La mesure de la connaissance de soi épisodique est complétée par les chercheurs de manière différenciée afin de vérifier et d'enrichir les récoltes de données. Par exemple, Piolino (2003) réalise une seconde passation de sa mesure 15 jours plus tard afin de réadapter la cotation réalisée lors de la première rencontre et de permettre une meilleure validité des données collectées. Cordonnier et al. (2018) proposent, au-delà de rappels de souvenirs concernant différentes périodes de vie, un rappel avec description d'événements autobiographiques suite à une exposition à différents mots-indices. Ils

collectent également les caractéristiques phénoménologiques de ces rappels à l'aide d'un questionnaire. D'autres chercheurs, tels que Boyacioglu et Akfirat (2015), s'appliquent également à questionner les caractéristiques phénoménologiques des souvenirs rappelés et des connaissances de soi de l'individu.

La méthode de mots-indices est également mobilisée dans le cadre de la mesure de l'accès aux connaissances de soi épisodiques et sémantiques. Bunnell et al. (2018) soulignent notamment l'intérêt de cette méthode qui, contrairement aux interviews, permettent un moindre rappel de connaissances sémantiques générales et un rappel plus spécifique de souvenirs autobiographiques. Cependant, Piolino (2003) relève l'influence que peut avoir la nature des indices utilisés sur la récupération de souvenirs : la spécificité et la valence émotionnelle d'un indice pourraient alors interférer avec le rappel de certains souvenirs autobiographiques chez un individu par exemple.

Concernant l'accès à la connaissance de soi en lien avec les projections de soi, celui-ci est particulièrement investigué par le biais de rappels autobiographiques structurés. Alors que Zimbardo, et Boyd (1999) et McElwee et Haugh (2010) s'intéressent uniquement à la nature des voyages mentaux réalisés par l'individu, D'Argembeau et Van der Linden (2006) et Finnbogadóttir et Berntsen (2014) enrichissent leurs passations en investiguant spécifiquement le contenu de ces projections mentales par le biais de questionnaires. Ces dernières passations permettent alors aux chercheurs d'évaluer l'accès aux connaissances de soi réalisé par l'individu et de relever les caractéristiques phénoménologiques de ces connaissances de soi.

Rathbone et al. (2008) et Charlesworth et al. (2016) mesurent l'accès aux connaissances de soi en s'intéressant au lien existant entre le concept de soi et la mémoire autobiographique. De cette manière, dans le cadre de leurs évaluations, ils proposent à l'individu de compléter la phrase « I am » en mobilisant différentes définitions de soi et connaissances de soi.

Enfin, seuls Sartori et al. (2008) proposent une évaluation implicite de l'accès aux connaissances de soi par le biais de tâches de catégorisation d'énoncés (e.g. Je suis actuellement dans un laboratoire de psychologie/Je suis actuellement en train de manger une pizza à Milan ; J'ai volé un énoncé d'examen afin de tricher/Je n'ai jamais volé d'énoncé d'examen). Cette méthode mobilise à la fois la mémoire autobiographique et le

concept de soi de l'individu. Elle se distingue des précédentes méthodes évaluatives de part sa passation possible auprès de personnes présentant des troubles neurologiques, permettant alors d'évaluer la présence de souvenirs autobiographiques auprès de personnes présentant des difficultés mnésiques.

1.2. Précision de la connaissance de soi

Les différents chercheurs mesurant la précision de la connaissance de soi mobilisant des pairs présentent des méthodes évaluatives similaires. En effet, toutes ces études, excepté celle menée par Carlson et al. (2010), proposent en premier lieu la complétion auto- et hétéro-évaluative de questionnaires s'intéressant à la personnalité du participant. Ces hétéro-évaluations permettent de recueillir les impressions que les pairs peuvent présenter à l'égard de la personnalité et de les opposer aux auto-évaluations complétées par le participant. Concernant les auto-évaluations, certaines collectent la connaissance que l'individu évalué peut présenter vis-à-vis de ses comportements et de sa personnalité (cf. Vogt & Colvin, 2005 ; Vazire & Mehl, 2008 ; Vazire, 2010), alors que d'autres s'intéressent davantage aux métaperceptions de l'individu en invitant le participant à partager ses impressions sur son partenaire et à estimer la manière dont ce dernier l'a perçu (Carlson et al., 2010). Chacune de ces études mobilise des proches de l'individu comme pairs afin de réaliser ces hétéro-évaluations. En effet, ce type d'études et de mesures au sein de la littérature scientifique mobilisent généralement des personnes proches de l'individu qui sont jugées comme le connaissant très bien (Andersen, 1998). Mobiliser des proches plutôt que des inconnus présente un intérêt particulier pour les chercheurs puisque les proches auraient accès aux traits observables mais également aux états internes de l'individu, contrairement aux inconnus qui auraient uniquement accès aux traits observables (Vazire, 2010).

D'autres études proposent également la réalisation d'une ou de plusieurs tâches d'interactions sociales auprès d'inconnus (cf. Vogt & Colvin, 2005 ; Vazire, 2010 ; Carlson, Furr, & Vazire, 2010 ; Carlson, Vazire et Furr, 2011). Ces tâches consistent à amener les inconnus et le participant à faire connaissance et/ou échanger autour d'un sujet libre. Ces tâches sont toujours suivies de la complétion d'un questionnaire ayant pour but d'évaluer le comportement et la personnalité de l'individu par un inconnu et les métaperceptions de l'individu. La mobilisation d'inconnus dans le cadre de ces interactions permet l'évaluation de la méta-accuracy dans un contexte de première

impression dont les résultats concernant les traits de personnalité observables seraient similaires aux observations réalisées par des proches (Vazire, 2010).

Ces différentes méthodes évaluatives proposent donc des méthodologies similaires. Certaines études se distinguent tout de même à travers l'utilisation de questionnaires empiriquement validés dans le cadre de leurs passations, comme par exemple le NEO-PI-R (Costa & McCrae, cités dans Vogt & Colvin, 2005), le NEO-FFI (Costa & McCrae, cités dans Borkenau et al., 2004), le Big Five Inventory (John, Naumann, & Soto, cités dans Carlson et al., 2010) et le CAQ-Sort (Block, cité dans Vogt & Colvin, 2005).

Les évaluations de la précision de la connaissance de soi mobilisant des codeurs experts présentent des méthodes de passation similaires à celles mobilisant des pairs. En effet, les auteurs proposent des tâches d'interactions sociales auprès d'inconnus qui sont par la suite codées et évaluées par plusieurs codeurs experts, permettant alors une fiabilité des codages réalisés (cf. Funder et al., 2000 ; Borkenau et al., 2004). Ces évaluations par des observateurs proposent ainsi la réalisation de mesures implicites des comportements de l'individu lorsqu'il réalise une interaction sociale (Funder et al., 2000). L'implication de pairs et de codeurs dans le cadre de ces évaluations permet d'obtenir davantage d'informations sur la personnalité et les comportements de l'individu. Bien que les auto- et hétéro-évaluations soient aussi exactes pour la plupart des comportements quotidiens évaluées (Vazire & Carlson, 2011), celles-ci fourniraient des informations uniques complémentaires concernant la connaissance de soi (Vazire & Mehl, 2008). En effet, les pairs sont identifiés comme fournissant davantage d'informations concernant les traits observables de l'individu, alors que l'individu aurait un meilleur accès à ses traits internes (Vazire, 2010 ; Morf & Koole, 2012).

Borkenau et al. vont notamment proposer une évaluation par les codeurs experts mobilisant le questionnaire NEO-FFI adapté aux observateurs : les codeurs experts sont invités, à la suite de l'observation des tâches d'interaction sociale, à décrire la personnalité, l'intelligence et les comportements du participant en se référant notamment aux items de ce questionnaire. Cette évaluation permet alors de contrôler les réponses des participants lors de leur complétion de ce questionnaire avant la réalisation des tâches d'interaction sociale.

Finalement, seuls Sun et Vazire (2019) proposent une évaluation davantage implicite des attitudes et de la personnalité de l'individu via le port d'un enregistreur

(EAR) pendant 1 semaine par l'individu avec une analyse des enregistrements des codeurs experts.

Concernant les évaluations mobilisant diverses performances, on peut relever des méthodes de passation plus variées.

Les chercheurs s'intéressant aux métaperceptions de l'individu proposent chacun la complétion de questionnaires validés empiriquement, ou comprenant des items issus d'autres questionnaires validés empiriquement : le NEO-PI-R (Costa & McCrae, cités dans Carlson & Furr, 2010) et le Big Five Inventory (John, Naumann, & Soto, cités dans Carlson, Furr, & Vazire, 2010) sont de cette manière utilisés afin de recueillir les métaperceptions des individus.

Concernant les métacognitions, Flemming et al. (2016) et Rouault, Dayan et Flemming (2019) proposent une mesure de l'estimation des performances de l'individu. Ces deux études, suivant une méthodologie similaire avec réalisation d'une tâche suivie d'une auto-évaluation de performances par l'individu, permettraient une évaluation de la connaissance de soi et des capacités d'évaluation de performance de l'individu.

Enfin, seuls Back et al. (2009) proposent une tâche de mesure implicite IAT de la personnalité de l'individu afin d'évaluer la précision de la connaissance de soi qu'a pu rapporter l'individu auparavant à travers un questionnaire. Ces mesures implicites proposées par Back et al. (2009) et Sun et Vazire (2019) permettent la collecte d'informations supplémentaires pouvant différer des informations rapportées par l'individu lui-même. En effet, ces observations implicites permettent de dépasser les limites d'introspection de l'individu et ses biais de réponse (Greenwald & Banaji ; Nisbett & Wilson, cités dans Back et al., 2009). Cependant, ces observations implicites peuvent manquer de fiabilité dans la mesure des concepts étudiés (Blaison, Chassard, Kop, & Gana, 2006 ; Back & Vazire, 2012), et peuvent relever des données peu informatives et peu pertinentes pour le comportement de l'individu, comme par exemple un temps de latence plus long indépendant des concepts mesurés (Funder et al., 2000 ; Blaison et al., 2006).

1.3. Clarté et organisation de la connaissance de soi

Le self-concept clarity scale est la seule méthode évaluative concernant le self-clarity concept reprise dans ce travail. Ce questionnaire se distingue de ceux proposés

précédemment par son évaluation particulière portant sur la clarté des connaissances que l'individu présente sur lui-même, sur l'ambivalence que l'individu peut relever concernant ses représentations de soi, et sur la stabilité de celles-ci au cours du temps (Campbell et al., 1996).

Hertel (2017) propose de compléter l'évaluation du self-clarity concept par une évaluation de l'estime de soi afin de considérer celle-ci « both as an antécédent and as an outcome » (Hertel, 2017, p.62). En effet, l'estime de soi est identifiée comme influençant le self-clarity concept et donc la connaissance de soi de l'individu : une faible estime de soi implique alors une clarté de la connaissance de soi plus faible, c'est-à-dire une connaissance de soi présentant une cohérence interne, une stabilité temporelle et une définition claire plus faible (Campbell et al., 1996).

Enfin, Hertel (2017) suggère de répéter ces mesures du self-clarity concept dans le temps puisque celui-ci pourrait subir des changements selon les périodes et les événements de vie de l'individu.

Concernant la dimension de self-complexity, on retrouve des mesures explicites à travers des réalisations de tâches comme une tâche de sorting-card (Rafaeli-Mor et al., 2004 ; Luo et al., 2009), des tâches de réflexion sur soi (Luo et al., 2009 ; Sullivan et al., 2014), et une complétion de questionnaire (Sullivan et al., 2014).

Les tâches de réflexion de soi de Luo et al. (2009) et Sullivan et al. (2014) sont similaires : les deux études proposent aux individus de réfléchir aux différents rôles qu'ils peuvent occuper dans leur vie quotidienne, que ce soit dans leur vie privée comme professionnelle, et aux différentes activités qu'ils entreprennent. Sullivan et al. (2014) ajoutent tout de même une réflexion portant sur la manière d'entrer en relation avec autrui dans son évaluation.

Concernant les tâches de tris de cartes, Rafaeli-Mor et al. (2004) et Luo et al. (2009) proposent un procédé similaire en invitant l'individu à classer les différents traits caractéristiques de soi au sein de différents groupes qu'il conçoit librement. Les évaluations faites à partir de cette tâche sont tout de même particulièrement distinctes : Rafaeli-Mor et al. (2004) s'intéressent aux différents groupes réalisés afin d'obtenir une description de l'individu et distinguent la quantité et le recoupement des différents aspects de soi identifiés, alors que Luo et al. (2009) proposent une tâche de projection guidée et une évaluation sur base des projections réalisées.

Ainsi, une majorité des chercheurs réalisent ces mesures du self-complexity par le biais d'une approche idiographique explorant la complexité des descriptions de soi et des connaissances de soi que développent les individus, plutôt que par le biais de questionnaires (Koch & Shepperd, 2014).

Notons que, ces mesures s'intéressant au soi et aux aspects du soi que peut présenter l'individu au sein de différents contextes sociaux, ces méthodes évaluatives permettraient de mesurer le self-concept differentiation.

Le self-concept differentiation est défini de la manière suivante : « Self-concept differentiation refers to an individual's tendency to view oneself as possessing different personality characteristics across different social roles or contexts (Donahue et al. 1993) » (Pilarska & Suchańska, 2014, p.725). Ainsi, les concepts de self-complexity et self-concept differentiation s'intéressent tous les deux aux aspects du soi contextualisés : le self-concept differentiation est associé à un soi morcelé présentant des caractéristiques individuelles différentes selon les contextes sociaux dans lesquels se trouve l'individu (e.g. je suis timide lors de rencontres professionnelles mais extravertie lors de repas non-professionnels), alors que le self-complexity est associé à un soi structuré composé de nombreux self-aspects variés et distincts les uns des autres (e.g. je suis une athlète et une étudiante). Ainsi, les évaluations de ces deux concepts s'intéressent aux traits descriptifs associés à différents rôles sociaux (Donahue et al., cités dans Pilarska & Suchańska, 2014) et pourraient dès lors être mesurés à travers la tâche de tri de carte et de classification de celles-ci au sein de groupes spécifiques. En effet, bien que Pilarska et Suchańska (2014) suggèrent une évaluation du self-concept differentiation à travers une complétion de questionnaires imposant des rôles sociaux à l'individu, les tâches de sorting-card pourraient tout même permettre de relever des différences en termes de caractéristiques individuelles. La catégorisation des différents adjectifs réalisés par le participant pourrait alors indiquer des différences majeures entre ces différents adjectifs selon les rôles sociaux, suggérant donc un self-concept differentiation élevé.

1.4. Conclusion

Ces différentes études ont permis de réaliser un état des lieux concernant les différentes évaluations de la connaissance de soi et de ses composantes existantes au sein de la littérature scientifique.

Tout d'abord, les différentes études mettent en évidence la variété de tâches existantes et permettant de mesurer la connaissance de soi. Concernant l'évaluation de l'accès à la connaissance de soi, des tâches simples de rappels de souvenirs autobiographiques concernant différentes périodes de vie de l'individu sont particulièrement mobilisées et permettraient aussi bien de mesurer la connaissance de soi épisodique que la connaissance de soi sémantique des individus. Les différentes catégories de méthodes de mesures (i.e. questionnaires, tâches de mots-indices et tests de fluence verbale) présentent toutes des méthodologies de passation similaires en leur sein. L'utilisation de plusieurs catégories de méthodes de mesures peut être proposée afin de compléter l'évaluation de cet accès à la connaissance de soi.

La précision de la connaissance de soi est particulièrement étudiée à travers des méthodes mesurant le social self et la perception de soi. En effet, la précision de la connaissance de soi est principalement mesurée de la manière suivante : tout d'abord, une auto- et hétéro-évaluation de l'individu et de sa connaissance de soi est réalisée auprès de proches désignés, une tâche d'interaction sociale auprès d'inconnus est ensuite réalisée afin qu'une hétéro-évaluation de l'individu soit complétée par ces inconnus, enfin une évaluation de l'individu au cours de cette interaction peut être effectuée par des codeurs experts afin de compléter la récolte de données. Toutes ces évaluations, s'intéressant aux comportements et à la personnalité de l'individu, peuvent ensuite être comparées afin d'établir la précision de la connaissance de soi que présente l'individu. Les métaperceptions peuvent également être investiguées au cours de la passation par le biais de questionnaires.

Enfin, la recherche scientifique semble s'accorder sur les différentes méthodes exploratoires du self-complexity. Les études présentées dans le Tableau 4 proposent d'appliquer ces méthodes de façon similaire. Ajoutons que ces différentes mesures peuvent être combinées afin d'explorer davantage le self-complexity de l'individu.

Pour finir, l'analyse de ces mesures réalisée dans le cadre de ce mémoire a permis de relever la multitude de tests et de mesures existantes. Tout d'abord, notons que la majorité de ces mesures ont été développées dans le cadre de recherches spécifiques, impliquant alors une faible voire une absence de mobilisation de ces mesures dans le cadre d'autres recherches. Ce phénomène attesterait alors du manque de communication et d'attention des chercheurs envers les autres recherches réalisées dans le domaine de la connaissance de soi. Ensuite, ce mémoire a permis de constater une absence de revue

systematique des méthodes exploratoires de la connaissance de soi au sein de la littérature. En effet, aucune recherche à ce jour ne s'est attelée à recenser les méthodes évaluatives de la connaissance de soi existantes. De même, aucune classification de ces méthodes de mesure n'est reprise au sein de la recherche scientifique. Ce travail s'est dès lors appliqué à réaliser une revue de ces différentes mesures afin d'identifier les évaluations les plus pertinentes et de les distinguer selon différentes caractéristiques communes dans le but d'en proposer une première nomenclature. Cette étude a alors permis de relever la variété de vocabulaire et de mots-clés distincts utilisés dans le domaine de la connaissance de soi, attestant du manque de consensus au sein du domaine de la connaissance de soi qui peut complexifier son étude. Ainsi, ce mémoire témoigne de l'intérêt à étudier la connaissance de soi à travers les différents champs de la psychologie afin de combiner et développer des méthodes de mesures plus complètes de la connaissance de soi.

2. Limites de ce travail

Cette revue de littérature comporte différentes limites. Une première limite est l'utilisation des bases de données dans le cadre de la recherche d'articles. Bien que de différentes bases de données aient été mobilisées dans le cadre de ce travail, l'utilisation de différents critères peut avoir filtré des articles pertinents pour ce travail. La mobilisation de multiples bases de données lors de ce travail représente également une limite puisque la littérature obtenue au cours de ces recherches n'a pu être entièrement revue et analysée. La réalisation de ces recherches dans un temps donné peut aussi avoir impacté les résultats de recherche : celle-ci a eu lieu de juillet 2019 à mars 2020. Effectuer ces recherches à un autre moment aurait pu mener à d'autres articles. De même, l'utilisation de mots-clés sélectionnés, la combinaison de ceux-ci et la langue utilisée peuvent avoir empêché de dégager davantage d'études appropriées pour notre recherche. Ces différentes limites constituent néanmoins la méthodologie de ce travail ont permis de mener aux résultats de ce mémoire.

Une autre limite consiste en l'identification des composantes de la connaissance de soi. En effet, un autre chercheur aurait pu choisir d'investiguer ces composantes d'une manière différente, voire même de sélectionner des composantes différentes. Cependant, la sélection et l'exploration des facettes que reprend ce mémoire ont permis d'aboutir à la réflexion et aux observations développées à travers ce travail.

Une limite concernant les mesures de la mémoire de soi et de l'accès à la connaissance de soi reprend une observation soulevée par Boyacioglu et Akfirat (2015). Ceux-ci ont souligné que la majorité des mesures évaluatives de la mémoire autobiographique ont été conçues dans un cadre de recherche spécifique, impliquant alors que peu de ces mesures ont été utilisées à grande échelle dans le cadre de nombreuses recherches. Une autre limite de ces mesures est l'absence de données psychométriques concernant certaines méthodes présentées, impliquant alors une absence d'analyse de ces données dans le cadre de la discussion.

Le public cible sélectionné dans le cadre de cette revue peut également constituer une limite. En effet, les différentes études analysées au sein du chapitre 3 présentent un public adulte sain. Cependant, l'âge de ces adultes sélectionnés peut grandement varier d'une étude à une autre : certaines mobilisent de jeunes adultes universitaires, tandis que d'autres mobilisent des soixantenaires.

3. Perspectives futures

Différentes recommandations peuvent être proposées pour de futures recherches. Tout d'abord, il serait intéressant d'établir une seule mesure de la connaissance de soi reprenant les différentes facettes et les différentes mesures relevées à travers ce mémoire. En effet, rassembler les mesures de l'accès, de la précision, de la clarté et de l'organisation de la connaissance de soi au sein d'une seule mesure permettrait de développer une échelle pertinente de la connaissance de soi.

Il pourrait également être intéressant de développer davantage de mesures implicites de la connaissance de soi. En effet, la majorité des mesures réalisées sont des évaluations explicites. Or, la réalisation de mesures implicites permettrait la collecte d'informations supplémentaires concernant la perception de soi de l'individu ou encore son social self. En effet, les associations implicites d'adjectifs descriptifs pourraient permettre l'obtention de nouvelles données concernant l'individu et sa connaissance de soi, et permettraient le dépassement des limites que proposent les mesures explicites telles que le biais de désirabilité, de « self-serving » et de perception de soi présentés précédemment (voir Chapitre 1 – partie 3.2.1. et 3.3). De plus, un feedback de ces données à l'individu pourrait d'ailleurs permettre à l'individu d'augmenter sa connaissance de soi. Il serait donc important que la recherche scientifique développe davantage de mesures implicites de la connaissance de soi permettant une collecte de données riche.

Enfin, il pourrait être intéressant d'étendre ces mesures de la connaissance de soi à d'autres publics cibles. En effet, s'intéresser à l'évolution de la connaissance de soi chez de plus jeunes individus pourrait permettre de soulever de nouveaux résultats et éventuellement de nouvelles théories en lien avec le développement identitaire de l'individu. Également, il semble pertinent de s'intéresser à l'évolution de la connaissance de soi chez des sujets plus âgés, voire même chez des sujets atteints de démences. En effet, la littérature scientifique identifie l'impact du vieillissement pathologique sur la mémoire autobiographique des individus âgés, avec notamment une sémantisation des souvenirs (Levine et al., 2002 ; Piolino, 2006, 2008). Il pourrait alors être intéressant de s'intéresser à l'impact de ce vieillissement pathologique sur la connaissance de soi de l'individu âgé dément, et notamment sur les facettes de la perception de soi et du social self.

CONCLUSION

La connaissance de soi est un concept émergent au sein de la littérature scientifique, mais l'absence de consensus au sein de ces différentes recherches rend sa définition difficile. La première partie de ce travail avait pour objectif de démontrer le lien étroit entre concept de soi et connaissance de soi, et d'identifier et d'explicitier les différents processus caractérisant cette connaissance de soi. Suite à ces éclaircissements, il est difficile de déterminer si les différentes facettes de la connaissance de soi caractérisent également le concept de soi. Un positionnement concernant cette question ne sera donc pas pris dans le cadre de cette conclusion, car, bien qu'il semble évident que la mémoire de soi, la perception de soi et le social self sont sources d'informations concernant le soi, il semble beaucoup plus complexe de déterminer ces notions comme étant des composantes du concept de soi.

L'objectif de cette revue de littérature était d'identifier différentes composantes de la connaissance de soi afin de dresser un bilan des méthodes évaluatives de la connaissance de soi et de ses composantes. Différentes méthodes de mesures ont pu être présentées et comparées, permettant alors d'identifier une mesure conjointe des concepts de perception de soi et de social self au sein de ces méthodes.

En effet, 34 études ont été sélectionnées à travers deux bases de données spécifiques afin d'être analysées. Leur revue a permis de relever quatre grandes catégories de mesures de la connaissance de soi. Une grande majorité de ces études concernaient l'évaluation de l'accès à la connaissance de soi, mobilisant l'exploration de la mémoire de soi. L'évaluation de la précision de cette connaissance de soi a également été illustrée par de nombreux articles.

Cette analyse a permis de relever la diversité existante concernant les tâches administrées dans la mesure de l'accès à la connaissance de soi. En effet, l'exploration de la capacité de rappels de souvenirs autobiographiques est possible par le biais de tests de fluence verbale, de questionnaires et de tâches de mots-indices. Ces différents types de tâches proposent chacune un rappel de souvenirs autobiographiques de la part de l'individu en lien avec différentes périodes de sa vie. Ces rappels peuvent concerner des souvenirs uniquement épisodiques, mais peuvent également considérer des souvenirs de nature sémantique selon l'objectif d'investigation des chercheurs. Piolino (2003) souligne

l'intérêt de cette mesure par le biais d'une tâche de mots-indices plutôt que par le biais de questionnaires et d'interviews puisque la passation par le biais de mots-indices permettrait d'assurer un rappel de souvenirs autobiographiques de la part de l'individu, réduisant ainsi le risque de rappel de connaissances sémantiques non-autobiographiques. Ces différents types de passation peuvent tout de même être combinés, comme le démontrent Cordonnier et al. (2018), permettant alors de compléter l'évaluation de cet accès à la connaissance de soi.

L'étude des méthodes d'évaluation de la précision de la connaissance de soi a permis de noter une méthodologie de passation principale mobilisant une auto- et hétéro-évaluation de l'individu et de sa connaissance de soi, et plus spécifiquement de sa personnalité et ses tendances comportementales, par le biais de questionnaires complétés par l'individu et de quelques proches désignés, suivie d'une interaction sociale au sein d'un groupe d'inconnus permettant par la suite de réaliser une nouvelle évaluation de l'individu auprès de ces inconnus. Ces évaluations peuvent être complétées par une évaluation de l'individu par des codeurs experts, et par une collecte des métaperceptions de l'individu à la suite de sa tâche d'interaction sociale. La mobilisation de différents acteurs (i.e. proches, inconnus, codeurs experts) dans le cadre de ces évaluations permet de collecter davantage d'informations concernant l'individu afin de relever la précision de la connaissance de soi qu'il a pu développer au cours de sa vie. Certains chercheurs proposent tout de même une évaluation davantage implicite de cette précision afin de réduire les biais de réponse et les limites que peuvent imposer les mesures explicites (Back et al., 2009 ; Greenwald & Banaji ; Nisbett & Wilson, cités dans Back et al., 2009 ; Sun & Vazire, 2019).

La clarté de la connaissance de soi n'est ici représentée que par une seule étude. En effet, Campbell et al. (1996) proposent la complétion d'un questionnaire. Relevons tout de même que ce questionnaire est particulièrement admis au sein de la recherche scientifique et a pu être traduits dans différentes langues. La littérature scientifique suggère tout de même de combiner cette mesure à une évaluation de l'estime de soi de part la relation réciproque entre celle-ci et le self-clarity concept (Campbell et al., 1996 ; Hertel, 2017). Une répétition de cette mesure dans le temps est également suggérée du fait de la possible modification de ce self-clarity concept à travers les événements de vie de l'individu (Hertel, 2017).

Enfin, différentes méthodes de mesure de l'organisation de la connaissance de soi semblent établies, telles que les tâches de sorting-card, les tâches impliquant une réflexion

sur soi, et la complétion de questionnaires. De nouveau, ces différentes mesures peuvent être combinées afin d'assurer une exploration plus approfondie du self-complexity de l'individu.

Ainsi, l'utilisation de tâches variées semble importante afin d'assurer une évaluation approfondie de la connaissance de soi et de ses composantes. La combinaison de différents tests et la mobilisation de différents évaluateurs sont également conseillées puisqu'elle permettrait l'émergence d'informations supplémentaires, complétant alors les données déjà récoltées. La répétition de ces mesures dans le temps est également conseillée : celle-ci permettrait de relever un éventuel changement dans la connaissance de soi que présente l'individu. Enfin, le développement de mesures implicites semble suggéré au sein de la littérature scientifique, permettant alors la suppression de biais de réponses liés aux mesures explicites.

Bibliographie

- Andersen, S. M., Glassman, N. S., & Gold, D. A. (1998). Mental representations of the self, significant others, and nonsignificant others: structure and processing of private and public aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 845.
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5, 533–539.
- Back, M. D., Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2009). Predicting actual behavior from the explicit and implicit self-concept of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 533–548. <https://doi.org/10.1037/a0016229>
- Back, M. D., & Vazire, S. (2012). Knowing our personality (S. Vazire, Ed.). In S. Vazire & T. D. Wilson (Eds.), *Handbook of self-knowledge* (pp. 131-156). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Blaison, C., Chassard, D., Kop, J.-L., & Gana, K. (2006). L'IAT (Implicit Association Test) ou la mesure des cognitions sociales implicites: revue critique de la validité et des fondements théoriques des scores qu'il produit. *L'Année Psychologique*, 106(2), 305–335.
- Bollich, K. L., Rogers, K. H., & Vazire, S. (2015). Knowing more than we can tell: People are aware of their biased self-perceptions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(7), 918–929.
- Borkenau, P., Mauer, N., Riemann, R., Spinath, F. M., & Angleitner, A. (2004). Thin Slices of Behavior as Cues of Personality and Intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(4), 599–614. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.4.599>
- Boyacioglu, I., & Akfirat, S. (2015). Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The Autobiographical Memory Characteristics

Questionnaire. *Memory*, 23(7), 1070–1092.

<https://doi.org/10.1080/09658211.2014.953960>

Bukowski, H. (2019). Self-Knowledge. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.),

Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp. 1–7).

https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2004-1

Bunnell, S. L., Legerski, J.-P., & Herting, N. R. (2018). The autobiographical memory test:

Differences in memory specificity across three recall elicitation methods. *Current*

Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9930-7>

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R.

(1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural

boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141.

Carlson, E. N., & Furr, R. M. (2009). Evidence of differential meta-accuracy: People

understand the different impressions they make. *Psychological Science*, 20(8), 1033–

1039.

Carlson, E. N., Furr, R. M., & Vazire, S. (2010). Do We Know the First Impressions We

Make? Evidence for Idiographic Meta-Accuracy and Calibration of First Impressions.

Social Psychological and Personality Science, 1(1), 94–98.

<https://doi.org/10.1177/1948550609356028>

Carlson, E. N., & Kenny, D. A. (2012). Meta-accuracy: Do we know how others see us? In

S. Vazire & T. D. Wilson (Eds.), *Handbook of self-knowledge* (pp. 242-257). New

York, NY, US: The Guilford Press.

Carlson, E. N., Vazire, S., & Furr, R. M. (2011). Meta-insight: Do people really know how

others see them? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 831.

- Carmichael, C.L., Tsai, F.F., Smith, S.M., Caprariello, P.A., & Reis, H.T. (2014). The self and intimate relationships in S.J. Spencer & C. Sedikides (Eds.), *The self* (pp. 95-115). New York: Psychology Press.
- Charlesworth, L.A., Allen, R.J., Havelka, J., & Moulin, C.J. (2016). Who am I? Autobiographical retrieval improves access to self-concepts. *Memory*, 24(8), 1033-41.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self☆. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594–628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(11), 2305–2313. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.003>
- Conway, M. A., & Jobson, L. (2012). On the nature of autobiographical memory. In D. Berntsen & D. C. Rubin (Eds.), *Understanding Autobiographical Memory* (pp. 54–69). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139021937.006>
- Conway, M. A., & Loveday, C. (2015). Remembering, imagining, false memories & personal meanings. *Consciousness and Cognition*, 33, 574–581. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.002>
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261.
- Cordonnier, A., Barnier, A. J., & Sutton, J. (2018). Phenomenology in autobiographical thinking: Underlying features of prospection and retrospection. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(3), 295–311. <https://doi.org/10.1037/cns0000156>
- D'Argembeau, A. (2015). Self-Knowledge. In *Brain Mapping* (pp. 35–39). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397025-1.00149-4>

- D'Argembeau, A. (2016). La pensée future épisodique : entre simulation et contexte autobiographique. *Revue de neuropsychologie*, 8 (1), 55-9. doi:10.1684/nrp.2016.0367
- D'Argembeau, A., Ortoleva, C., Jumentier, S., & Van der Linden, M. (2010). Component processes underlying future thinking. *Memory & Cognition*, 38(6), 809–819.
<https://doi.org/10.3758/MC.38.6.809>
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 342–350.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.09.001>
- Delroisse, S. (2004). Identité et mémoire autobiographique. (Mémoire de master). Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve.
- Dritschel, B., Beltsos, S., & McClintock, S. M. (2014). An “alternating instructions” version of the Autobiographical Memory Test for assessing autobiographical memory specificity in non-clinical populations. *Memory*, 22(8), 881–889.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2013.839710>
- Dritschel, B. H., Williams, J. M. G., Baddeley, A. D., & Nimmo-Smith, I. (1992). Autobiographical fluency: A method for the study of personal memory. *Memory & Cognition*, 20(2), 133–140.
- Dumez, H. (2011). Faire une revue de littérature: pourquoi et comment? *Le Libellio d'Aegis*, 7(2–Été), 15–27.
- Farrell, S. (2012). Temporal clustering and sequencing in short-term memory and episodic memory. *Psychological Review*, 119(2), 223–271. <https://doi.org/10.1037/a0027371>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
<http://dx.doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Finnbogadóttir, H., & Berntsen, D. (2014). Looking at life from different angles: Observer perspective during remembering and imagining distinct emotional events. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 387–406.
<https://doi.org/10.1037/cns0000029>
- Fleming, S. M., Massoni, S., Gajdos, T., & Vergnaud, J. C. (2016). Metacognition about the past and future: quantifying common and distinct influences on prospective and retrospective judgments of self-performance. *Neuroscience of consciousness*, 2016(1), niw018. <https://doi.org/10.1093/nc/niw018>
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th Edition). New York, NY : McGraw-Hill.
- Funder, D. C., Furr, R. M., & Colvin, C. R. (2000). The Riverside Behavioral Q-sort: A tool for the description of social behavior. *Journal of Personality*, 68(3), 451–489.
- Gierski, F., & Ergis, A.-M. (2004). Les fluences verbales : aspects théoriques et nouvelles approches. *L'année psychologique*, 104(2), 331–359.
<https://doi.org/10.3406/psy.2004.29670>
- Haslam, C., Jetten, J., Haslam, S. A., Pugliese, C., & Tonks, J. (2011). “I remember therefore I am, and I am therefore I remember”: Exploring the contributions of episodic and semantic self-knowledge to strength of identity: Self-knowledge and identity. *British Journal of Psychology*, 102(2), 184–203.
<https://doi.org/10.1348/000712610X508091>
- Hertel, A. W. (2017). Sources of Self-Concept Clarity. In J. Lodi-Smith & K. G. DeMarree (Eds.), *Self-Concept Clarity* (pp. 43–66). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_3
- Jetten, J., Haslam, C., Pugliese, C., Tonks, J., & Haslam, S. A. (2010). Declining autobiographical memory and the loss of identity: Effects on well-being. *Journal of*

Clinical and Experimental Neuropsychology, 32(4), 408–416.

<https://doi.org/10.1080/13803390903140603>

- John, O. P., & Robins, R. W. (1994). Accuracy and bias in self-perception: individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 206.
- Jussim, L., Soffin, S., Brown, R., Ley, J., & Kohlhepp, K. (1992). Understanding reactions to feedback by integrating ideas from symbolic interactionism and cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 402.
- Klein, S. B. (2012). Self, Memory, and the Self-Reference Effect: An Examination of Conceptual and Methodological Issues. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 283–300. <https://doi.org/10.1177/1088868311434214>
- Klein, S. B. (2013). Klein and Loftus's model of trait self-knowledge: the importance of familiarizing oneself with the foundational research prior to reading about its neuropsychological applications. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00699>
- Klein, S. B., Sherman, J. W., & Loftus, J. (1996). The role of episodic and semantic memory in the development of trait self-knowledge. *Social Cognition*, 14(4), 277–291.
- Koch, E. J., & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? A review of the literature. *Journal of Personality*, 72(4), 727–760.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17(4), 677–689. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.17.4.677>
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663.

- Lockwood, P., & Matthews, J. (2014). The self as a social comparer in S.J. Spencer & C. Sedikides (Eds.), *The self* (pp. 95-115). New York: Psychology Press.
- Luo, W., Watkins, D., & Lam, R. (2009). Validating a New Measure of Self-Complexity. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 381–386.
<https://doi.org/10.1080/00223890902936223>
- Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51(3), 543–565.
- McElwee, R. O., & Haugh, J. A. (2010). Thinking Clearly Versus Frequently About the Future Self: Exploring This Distinction and its Relation to Possible Selves. *Self and Identity*, 9(3), 298–321. <https://doi.org/10.1080/15298860903054290>
- Morf, C. C., & Koole, S. L. (2012). The Self. In M. Hewstone, W. Stroebe, & K. Jonas (Eds.), *An introduction to social psychology* (pp. 123-170).
- Onwuegbuzie, A. J., Leech, N. L., & Collins, K. M. (2012). Qualitative Analysis Techniques for the Review of the Literature. *The Qualitative Report*, 17(28), 1-28. Retrieved from <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol17/iss28/2>
- Pilarska, A., & Suchańska, A. (2015). Self-Complexity and Self-Concept Differentiation – What Have We Been Measuring for the Past 30 Years? *Current Psychology*, 34(4), 723–743. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9285-7>
- Piolino, P. (2003). La mémoire autobiographique: modèles et évaluation. *Évaluation et Prise En Charge Des Troubles Mnésiques*, 195–221.
- Piolino, P. (2006). La mémoire autobiographique: Théorie et pratique en neuropsychologie. *Revue Québécoise de Psychologie*, 27, 1-20.
- Piolino, P. (2008). A la recherche du self: théorie et pratique de la mémoire autobiographique dans la maladie d’Alzheimer. *L’Encéphale*, 34, S77–S88.

- Piolino, P., Coste, C., Martinelli, P., Macé, A.-L., Quinette, P., Guillery-Girard, B., & Belleville, S. (2010). Reduced specificity of autobiographical memory and aging: Do the executive and feature binding functions of working memory have a role? *Neuropsychologia*, 48(2), 429–440.
<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.035>
- Piolino, P., Desgranges, B., & Eustache, F. (2000). *La mémoire autobiographique: Théorie et pratique*. Marseille: Solal.
- Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I. H., & Revelle, W. R. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences*, 27(2), 341-356.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00247-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00247-5)
- Rathbone, C. J., Moulin, C. J. A., & Conway, M. A. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition*, 36(8), 1403–1414.
<https://doi.org/10.3758/MC.36.8.1403>
- Rossi, J. (2005). *Psychologie de la mémoire: De la mémoire épisodique à la mémoire sémantique*. Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur.
doi:10.3917/dbu.rossi.2005.01.
- Rouault, M., Dayan, P., & Fleming, S.M. (2019). Forming global estimates of self-performance from local confidence. *Nature Communications*, 10.
<https://doi.org/10.1038/s41467-019-09075-3>
- Sakaki, M. (2007). Semantic self-knowledge and episodic self-knowledge: Independent or interrelated representations? *Memory*, 15(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1080/09658210601055750>
- Sartori, G., Agosta, S., Zogmaister, C., Ferrara, S. D., & Castiello, U. (2008). Detecting Autobiographical Events. *Psychological Science*.

- Showers, C. J., Ditzfeld, C. P., & Zeigler-Hill, V. (2015). Self-Concept Structure and the Quality of Self-Knowledge: Self-Knowledge. *Journal of Personality*, 83(5), 535–551. <https://doi.org/10.1111/jopy.12130>
- Silvia, P. J., & Gendolla, G. H. E. (2001). On introspection and self-perception: Does self-focused attention enable accurate self-knowledge? *Review of General Psychology*, 5, 241-269. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.241>
- Srivastava, S. (2012). Other people as a source of selfknowledge. In S. Vazire & T. D. Wilson (Eds.), *Handbook of self-knowledge* (pp. 90–104). New York: Guilford Press.
- Sullivan, D., Landau, M. J., Young, I. F., & Stewart, S. A. (2014). The dramaturgical perspective in relation to self and culture. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 767–790. <https://doi.org/10.1037/a0037904>
- Sun, J., & Vazire, S. (2019). Do people know what they're like in the moment? *Psychological Science*, 30(3), 405–414.
- Swann Jr, W. B., & Bosson, J. K. (2010). Self and identity. *Handbook of Social Psychology*.
- Uzer, T., Lee, P. J., & Brown, N. R. (2012). On the prevalence of directly retrieved autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 38(5), 1296–1308. <https://doi.org/10.1037/a0028142>
- Vazire, S. (2010). Who knows what about a person? The self–other knowledge asymmetry (SOKA) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 281–300. <https://doi.org/10.1037/a0017908>
- Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-Knowledge of Personality: Do People Know Themselves?: Self-Knowledge of Personality. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 605–620. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00280.x>

- Vazire, S., & Mehl, M. R. (2008). Knowing me, knowing you: the accuracy and unique predictive validity of self-ratings and other-ratings of daily behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1202.
- Vazire, S., & Wilson, T.D., (2012). Handbook of self-knowledge. New York: Guilford Press.
- Vogt, D. S., & Colvin, C. R. (2005). Assessment of Accurate Self-Knowledge. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 239–251. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8403_03
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social Comparison in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 62. 760-773. 10.1037/0022-3514.62.5.760.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2000). The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 928-942. doi:<http://dx.doi.org.proxy.bib.ucl.ac.be/10.1037/0022-3514.78.5.928>
- Wilson, T. D., & Dunn, E. W. (2004). Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 493–518.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141954>
- Zaugg, V., Savoldelli, V., Sabatier, B. & Durieux, P. (2014). Améliorer les pratiques et l'organisation des soins : méthodologie des revues systématiques. *Santé Publique*, vol. 26(5), 655-667. doi:10.3917/spub.145.0655.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

La connaissance de soi, identifiée comme étant étroitement liée au concept de soi, est caractérisée par l'ensemble des représentations mentales acquises et constituant l'identité de chacun. Cette connaissance de soi, à travers différents processus, permet la compréhension et la prédiction de nos pensées, comportements et interactions passées et futurs avec notre environnement. La connaissance de soi s'est progressivement imposée comme un sujet d'intérêt au sein de la littérature scientifique mais son étude n'est restée qu'isolée et spécifique à différentes orientations théoriques de la psychologie, entraînant une absence de consensus concernant sa définition et sa méthode de mesure. Le projet de ce mémoire consistera de ce fait à collecter les différentes théories et notions existantes sur la connaissance de soi afin de développer et expliciter les différentes facettes émergentes de la connaissance de soi et de préciser comment elles peuvent être mesurées. Pour répondre à cela, une revue de la littérature a été réalisée, permettant d'identifier la mémoire de soi, le social self et la perception de soi comme composantes de la connaissance de soi et de 34 articles pertinents. Leur analyse a permis l'identification de quatre types de mesures de la connaissance de soi : l'accès à la connaissance de soi, la précision de la connaissance de soi, sa clarté et enfin son organisation. La réalisation de cette étude a permis de souligner des méthodologies de passation admises au sein de ces quatre types de mesures. De plus, ce travail relève l'intérêt d'une diversification des tâches administrées, d'une combinaison de celles-ci au sein d'une même passation, et d'une mobilisation de différents évaluateurs dans le cadre de l'évaluation de la précision de la connaissance de soi. Une répétition de cette passation dans le temps est également conseillée. Finalement le développement de mesures implicites est suggéré dans le but de réduire le risque de biais de réponse. De cette manière, ce mémoire propose différents éclaircissements à considérer dans le cadre du développement d'une mesure de la connaissance de soi.