

LES TENANTS ET ABOUTISSANTS DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Thérèse Bouffard, Ph.D

Unité de recherche sur l'affectivité, la
motivation et l'apprentissage scolaires

Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- Caractéristiques du SEP
 - . Généralisation limitée
 - . Fragilité
 - . Subjectivité
- SEP et développement
- Illusion d'incompétence
 - . Ses conséquences
 - . Sensibilité des adultes à sa présence
 - . Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?
- Comment agir sur le SEP des élèves
- Conclusion

ALBERT BANDURA

« LA MOTIVATION D'UNE PERSONNE,
SES ÉTATS ÉMOTIFS ET SES ACTIONS
REPOSENT DAVANTAGE SUR SA
REPRÉSENTATION DE SOI QUE SUR CE
QU'ELLE PEUT RÉELLEMENT ».

Besoins fondamentaux de l'être humain

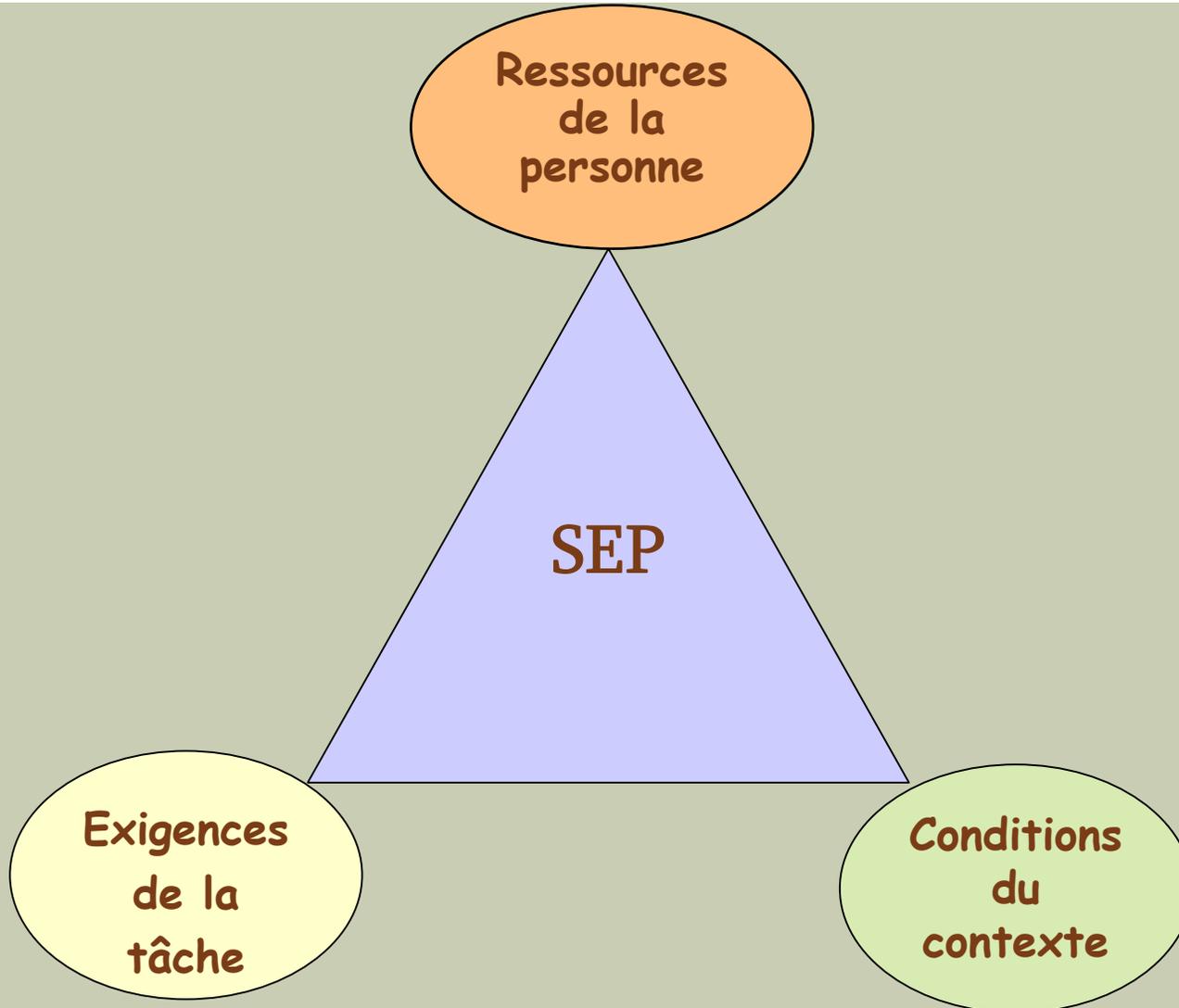
- ➡ Se sentir compétent pour agir efficacement dans son environnement.
- ➡ Sentir qu'il a du contrôle sur le résultat de ses actions.

Sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

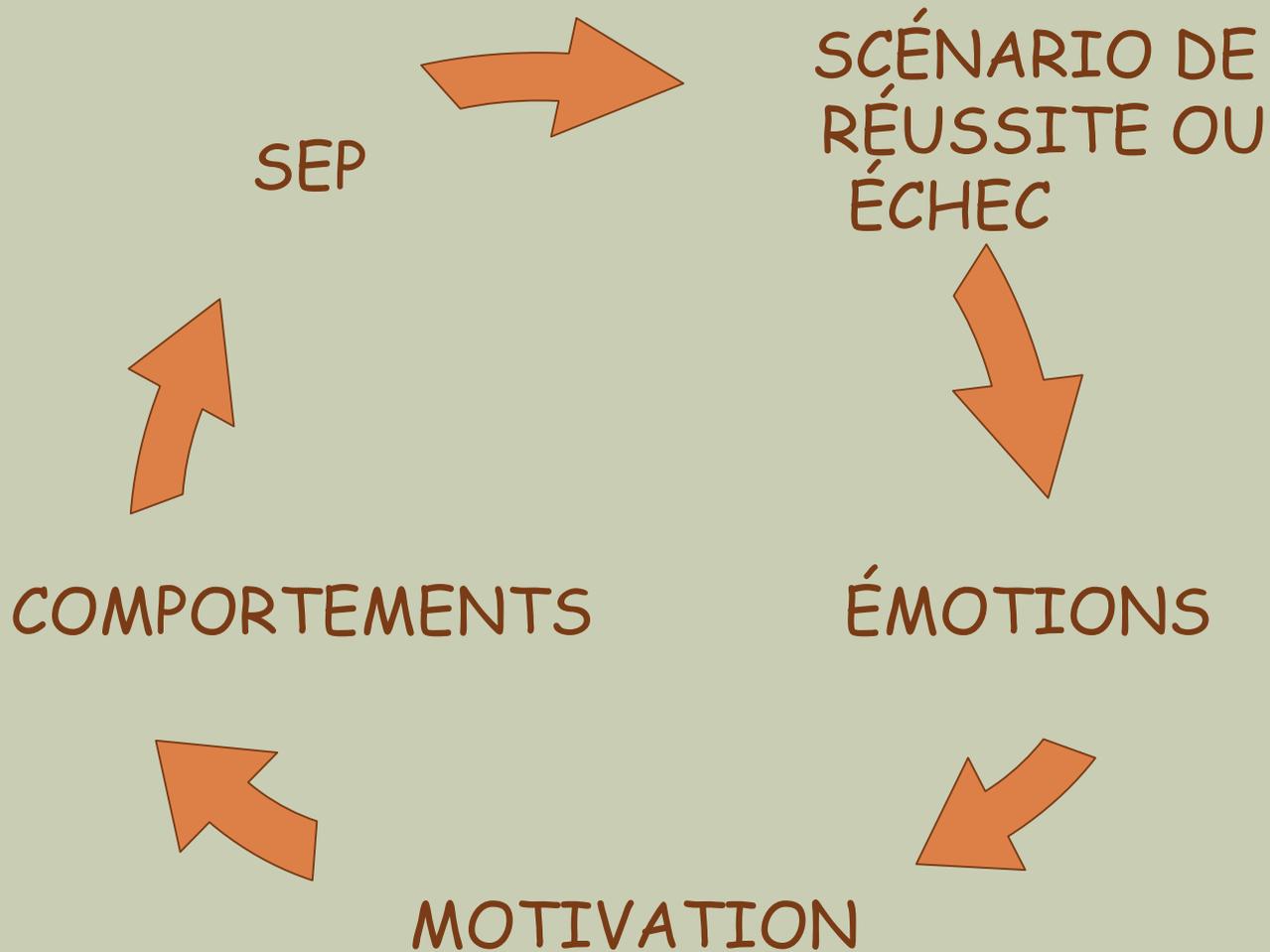


Albert Bandura est reconnu comme le
père du concept

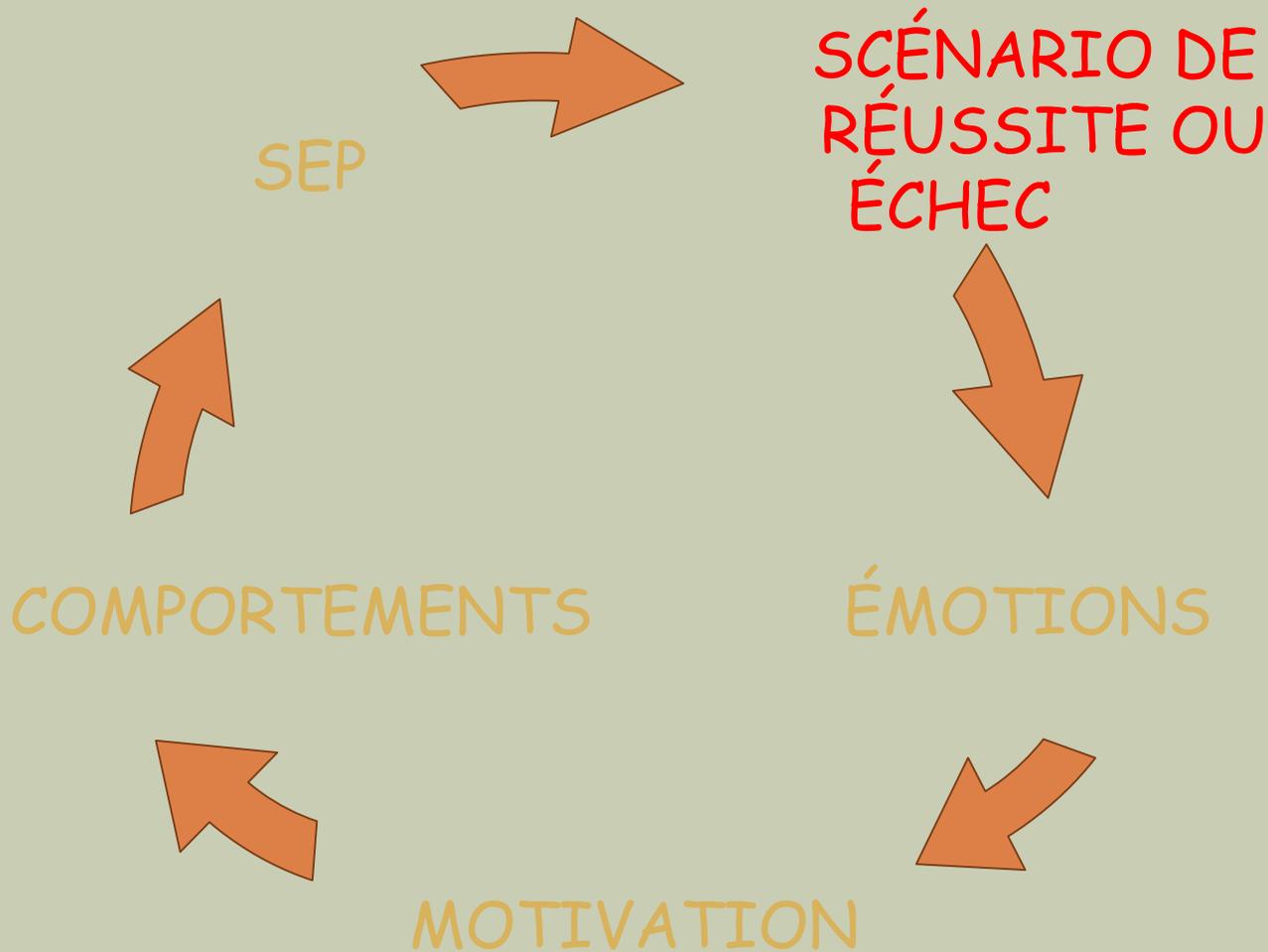
Modèle triarchique



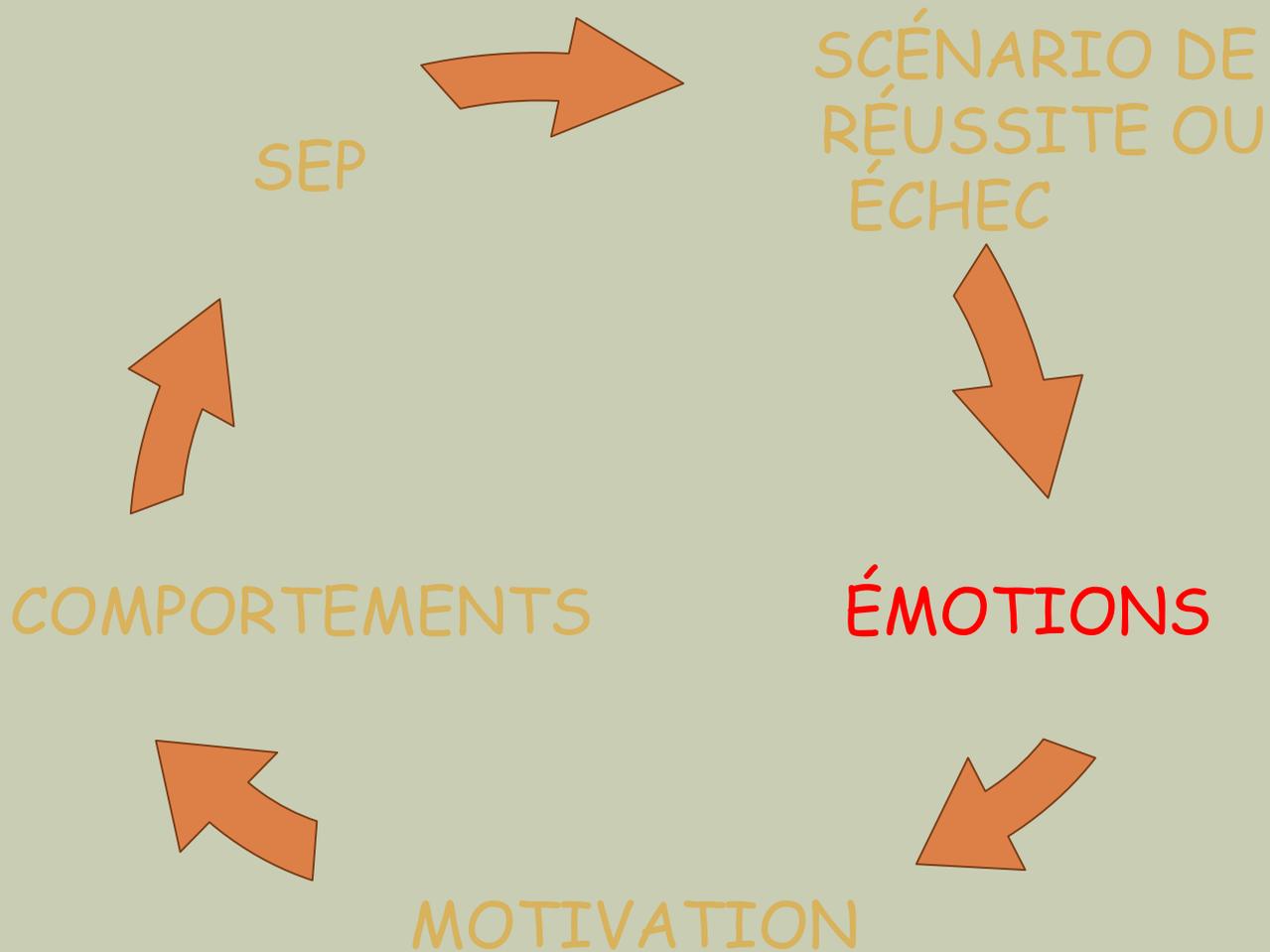
Dynamique du SEP



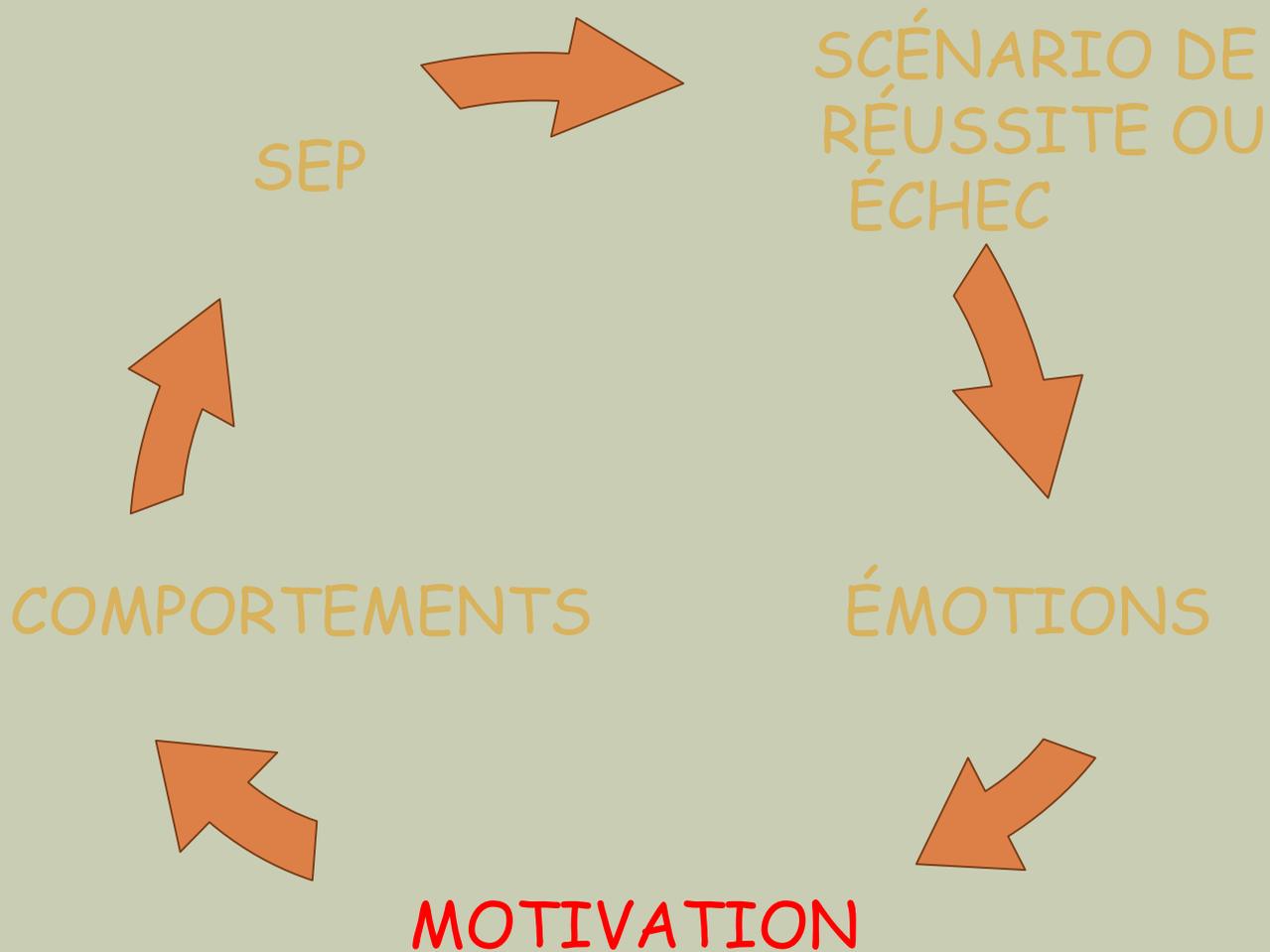
Dynamique du SEP



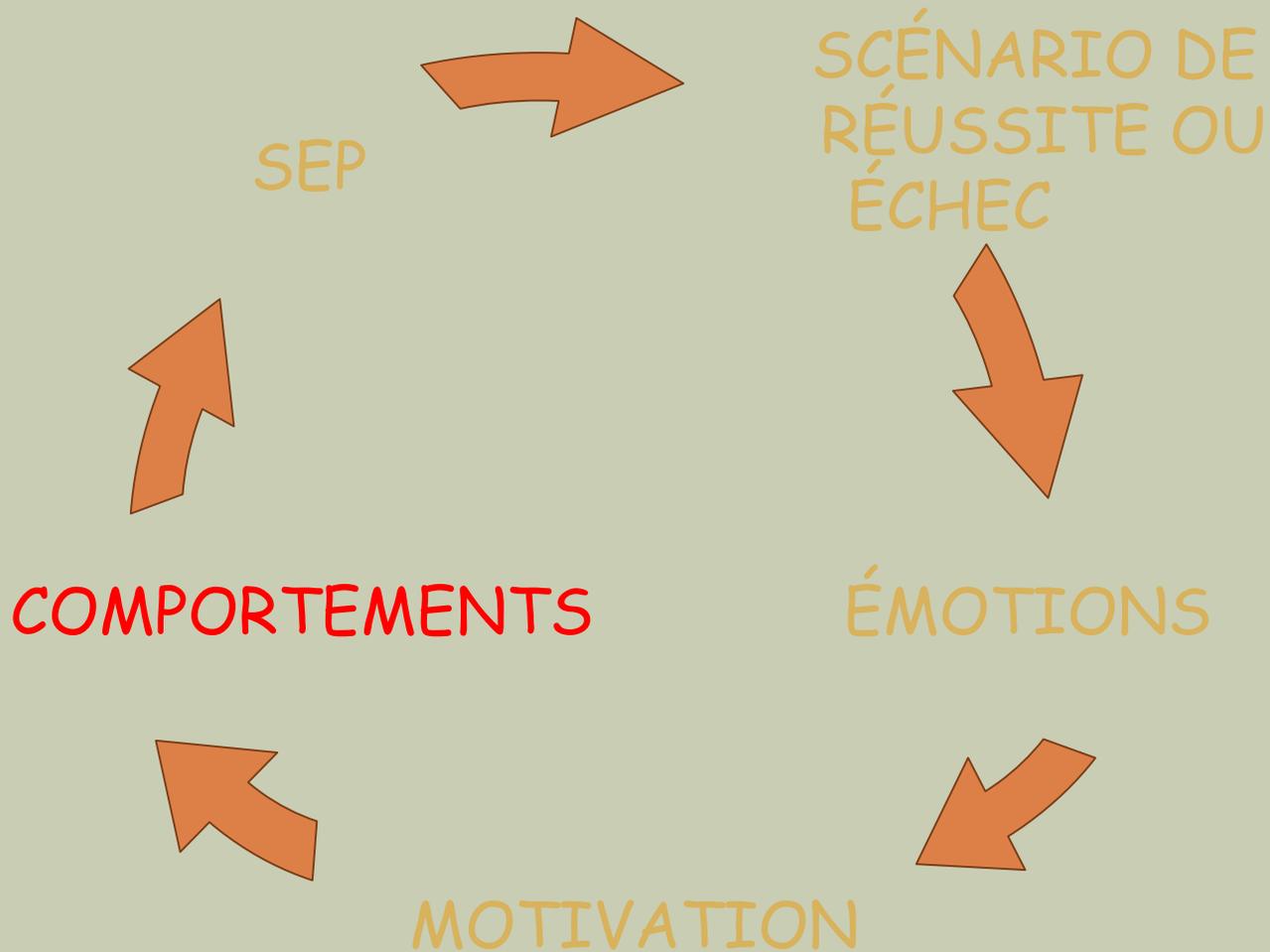
Dynamique du SEP



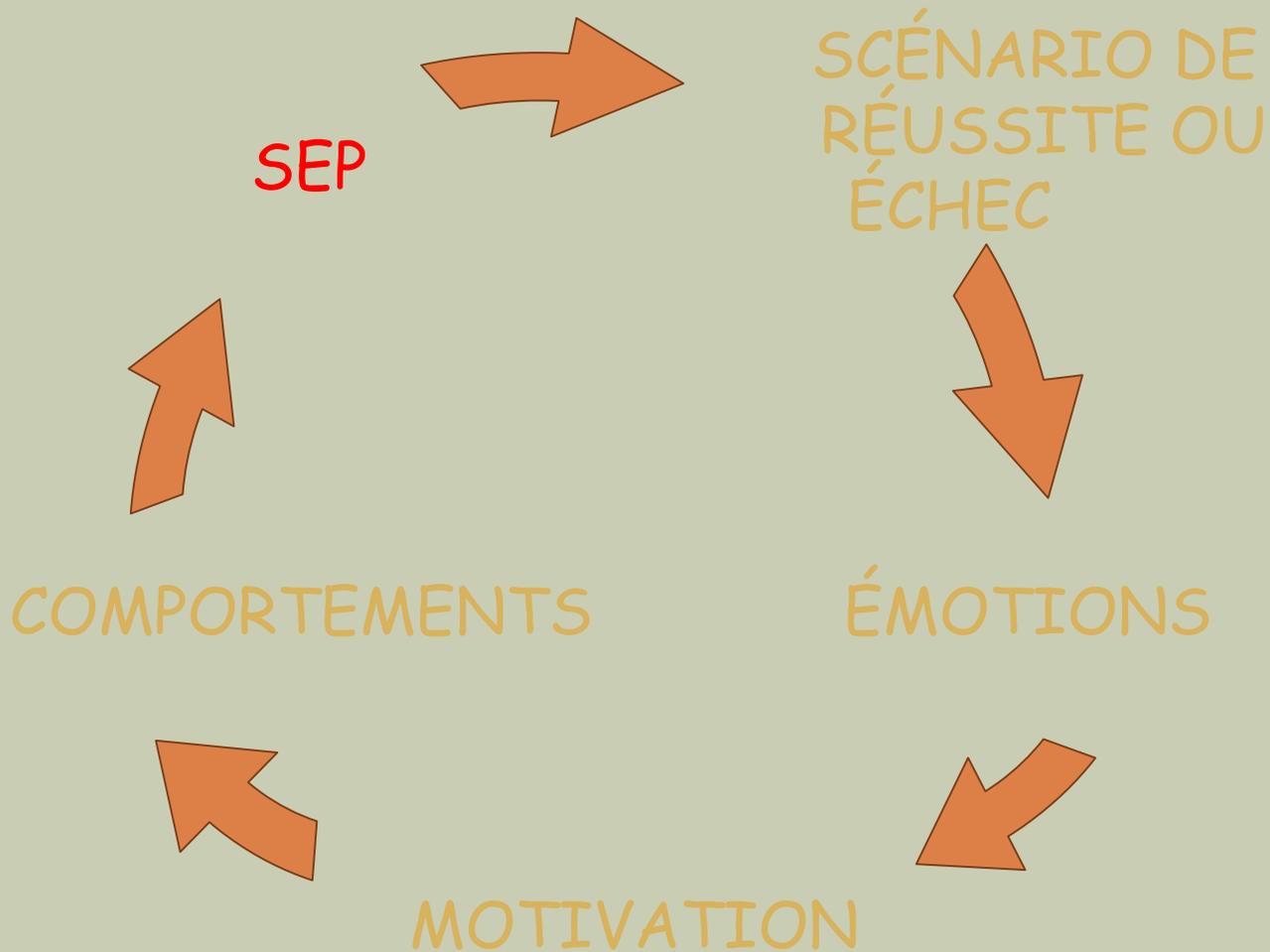
Dynamique du SEP



Dynamique du SEP



Dynamique du SEP



Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- Caractéristiques du SEP
 - . Généralisation limitée
 - . Fragilité
 - . Subjectivité
- SEP et développement
- Illusion d'incompétence
 - . Ses conséquences
 - . Sensibilité des adultes à sa présence
 - . Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?
- Comment agir sur le SEP des élèves
- Conclusion

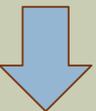
Sources du SEP

➔ Expériences antérieures



Expériences antérieures

Réussites :  SEP

Échecs :  SEP

...à la condition de s'en s'attribuer la responsabilité.

Les nombreuses évaluations en milieu scolaire accentuent l'importance de cette source.

Sources du SEP

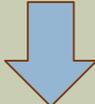
- ➡ Expériences antérieures
- ➡ Observation d'autrui et comparaison sociale



Observation d'autrui et comparaison sociale

Observation d'autrui dont on juge les compétences ou capacités semblables à soi.

Voir une telle personne réussir  SEP

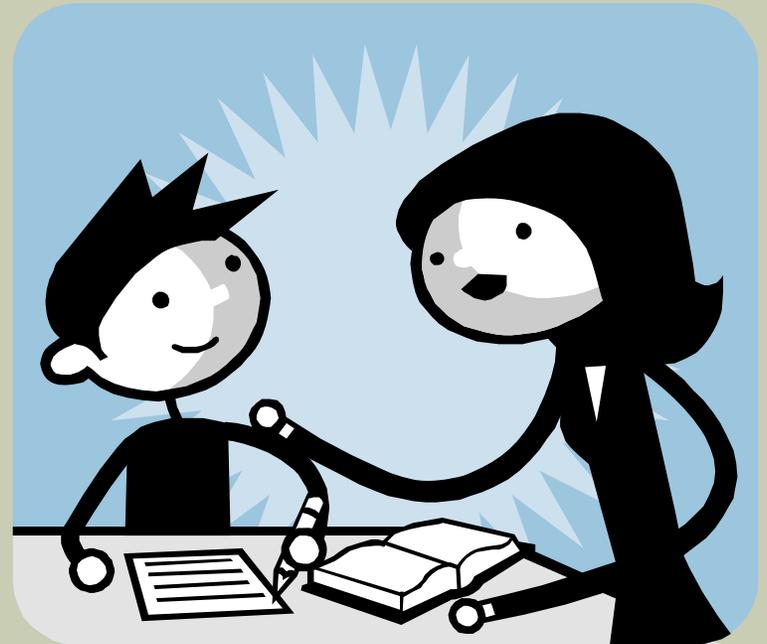
Voir une telle personne échouer  SEP

En milieu scolaire, se voir donner en modèle un élève jugé supérieur à soi est peu aidant pour celui réussissant mal ou avec difficulté.

...génère des émotions négatives comme la honte, l'envie, la frustration et le découragement

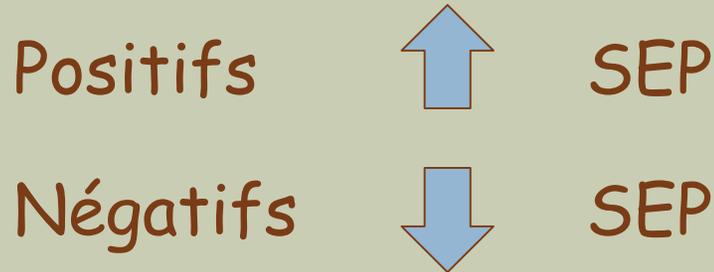
Sources du SEP

- Expériences antérieures
- Observation d'autrui et comparaison sociale
- Persuasion verbale



Persuasion verbale

Commentaires d'une personne à qui on reconnaît l'expertise en la matière.

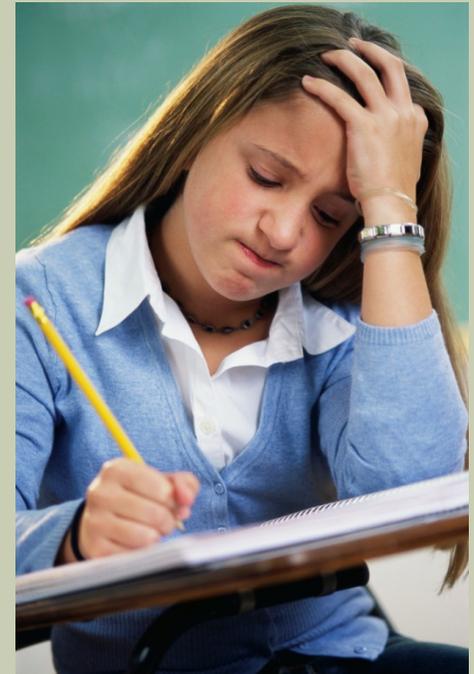


À la petite enfance, les parents ont le pouvoir de persuasion le plus fort. Dès l'entrée à l'école les enseignants partagent ce pouvoir et deviennent rapidement plus crédibles:

Expertise reconnue en matière d'évaluation de la compétence;
Caractère jugé plus objectif de leur évaluation.

Sources du SEP

- ➡ Expériences antérieures
- ➡ Apprentissage vicariant et comparaison sociale
- ➡ Persuasion verbale
- ➡ Réactions psychologiques ou physiologiques devant la tâche



Réactions psychologiques ou physiologiques

Réactions devant la situation ou la tâche

Excitation, défi



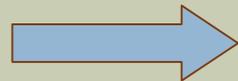
SEP

Anxiété, stress élevé



SEP

Si réactions interprétables par d'autres raisons



pas d'effet sur le SEP

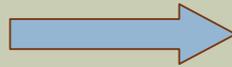
Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- **Caractéristiques du SEP**
 - . **Généralisation limitée**
 - . **Fragilité**
 - . **Subjectivité**
- SEP et développement
- Illusion d'incompétence
 - . Ses conséquences
 - . Sensibilité des adultes à sa présence
 - . Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?
- Comment agir sur le SEP des élèves
- Conclusion

Caractéristiques du SEP

Généralisation limitée

Tâche nouvelle



SEP à reconstruire



Exemple d'un problème

Quand elles sont **bidarues**, certaines personnes ont des réactions imprévues

Ces parents se doutaient bien que leur enfant était **bidaru**

Comme il n'avait pas été **bidaru** depuis longtemps, il avait oublié de le mentionner sur son questionnaire

Bidaru ou non, il avait décidé de participer à la compétition

Cet établissement était réservé aux personnes très **bidarues**

Il n'avait pas modifié ses projets avant d'être sûr qu'il serait **bidaru** pour une longue période

Généralisation limitée

SEP manipulable

Le feed-back d'une personne en principe experte et pouvant comparer la personne à d'autres de même âge:

Si feed-back

Positif



SEP

Négatif



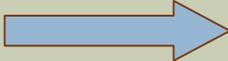
SEP

Mais, un SEP élevé ne peut compenser le manque de ressources

Caractéristiques du SEP

Généralisation limitée

Fragilité

Environnements ou événements nouveaux  SEP remis en question

Fragilité

Environnements et événements nouveaux:

Transitions scolaires marquent le vrai test de la réalité

difficultés et exigences + grandes

SEP est à reconstruire

SEP fort → condition favorable à l'adaptation

Éviter de le fragiliser

Caractéristiques du SEP

Généralisation limitée

Fragilité

Subjectivité

Capacités réelles \neq SEP

Subjectivité

SEP = une mesure de ce qu'on en pense de nos capacités

Effets délétères d'un SEP faible peu importe le potentiel intellectuel de l'élève:

Manque d'assurance, recherche de facilité, engagement superficiel et passivité, désorganisation, manque de persévérance et autodénigrement, etc.

Avec l'âge, la capacité du SEP de prédire le rendement scolaire surpasse de plus en plus celle du potentiel de l'élève

Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- Caractéristiques du SEP
 - . Généralisation limitée
 - . Fragilité
 - . Subjectivité
- **SEP et développement**
- Illusion d'incompétence
 - . Ses conséquences
 - . Sensibilité des adultes à sa présence
 - . Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?
- Comment agir sur le SEP des élèves
- Conclusion

SEP et développement

Biais positif: général chez les jeunes enfants

Ressource motivationnelle soutenant le goût d'apprendre d'enfants au rythme de développement plus lent que les autres

Ce biais positif diminue avec l'expérience et le développement intellectuel qui rendent plus efficace le processus d'évaluation de soi qui devient plus exacte.

Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- Caractéristiques du SEP
 - . Généralisation limitée
 - . Fragilité
 - . Subjectivité
- SEP et développement
- **Illusion d'incompétence**
 - . **Ses conséquences**
 - . **Sensibilité des adultes à sa présence**
 - . **Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?**
- Comment agir sur le SEP des élèves
- Conclusion

Des exceptions à la règle

Dès le début de l'élémentaire, certains élèves présentent au contraire un biais négatif

→ Illusion d'incompétence

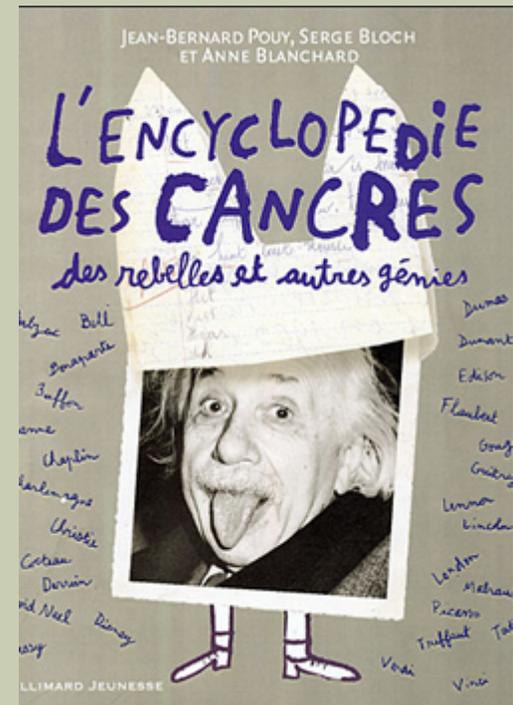
Illusion d'incompétence : apparentée au sentiment d'imposture présent chez certains adultes

Prévalence: Entre 20% et 25% des élèves de nos études

En contexte scolaire...

Illusion d'incompétence :

Décalage marqué, négatif,
entre les capacités ou le
potentiel réel de l'élève et
l'évaluation qu'il en fait.



Conséquences



- ➡ Évitement des travaux présentant des défis
- ➡ Curiosité et intérêt moindres
- ➡ Ennui devant l'apprentissage des matières scolaires
- ➡ Passivité en classe et engagement faible dans les tâches

Conséquences (suite)

- Peu de plaisir, de fierté et de satisfaction de soi
- Persévérance et autonomie moindres
- Sentiment de non contrôle
- Anxiété plus élevée devant l'évaluation
- Attentes de rendement et rendement effectivement plus faible



Conséquences (suite)

Effets à long terme

- ➔ Isolement social
- ➔ Abandon scolaire prématuré
- ➔ Difficulté d'orientation de carrière

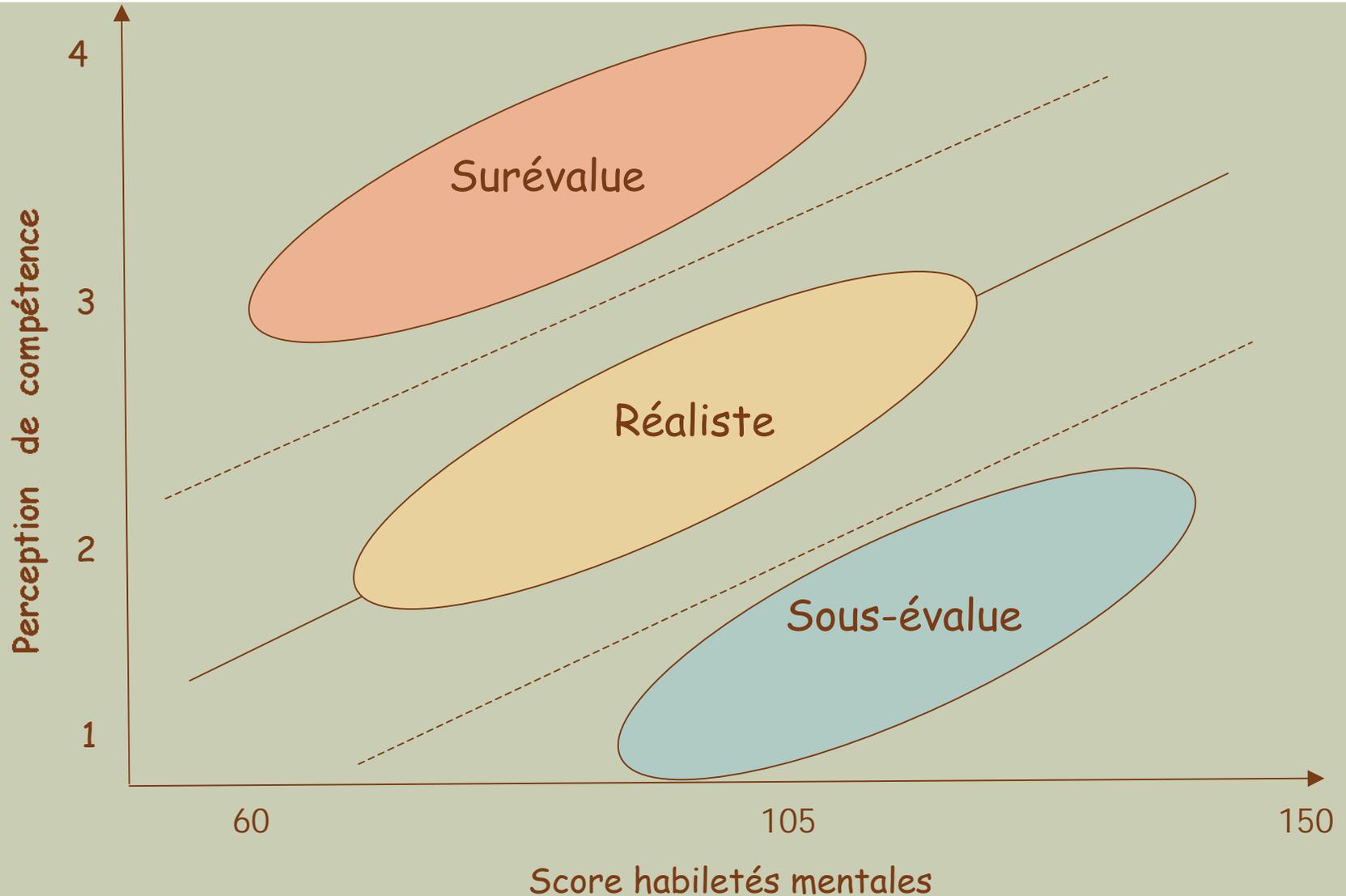


Sensibilité des adultes à l'illusion d'incompétence

A quel groupe appartient cet élève ?

- 👉 Ceux qui sous-évaluent leurs capacités
- 👉 Ceux qui évaluent assez justement leurs capacités
- 👉 Ceux qui surévaluent leurs capacités

Création des groupes



% d'identification correcte des élèves selon le groupe

Auto-évaluation des élèves

	SOUS	Réalistes	SUR
Enseignants	31 %	62 %	18 %
Parents	48 %	65 %	15 %

Caractéristiques évaluées par les adultes

- ➡ Motivation à apprendre (ex. montre de l'intérêt)
- ➡ Perfectionnisme négatif (ex. trop exigeant envers lui-même)
- ➡ Retrait en classe (ex. préfère être seul)
- ➡ Humeur négative (ex. se sent inférieur)
- ➡ Autorégulation (ex. remet ses travaux à temps)
- ➡ Participation (ex. aime répondre aux questions)

Un élève qui sous-évalue ses capacités...



Travaille + fort que
celui qui se surévalue

50%

40%

Finit à la longue par
mieux réussir

25%

28%

Au global, vaut-il mieux qu'un élève sous-évalue ses capacités que l'inverse ? (% de oui)

Parents 44% Enseignants 45%

Cette croyance est contraire aux résultats des recherches:

À tous les niveaux scolaires, la sous-évaluation de ses capacités est un important facteur négatif dans la qualité de l'adaptation, du fonctionnement et du rendement scolaires des élèves.

Plan

- Définition du sentiment d'efficacité personnelle (SEP)
- Dynamique du SEP
- Sources du SEP
 - . Expériences antérieures
 - . Observation et comparaison
 - . Persuasion verbale
 - . Réaction psychologiques ou physiologiques
- Caractéristiques du SEP
 - . Généralisation limitée
 - . Fragilité
 - . Subjectivité
- SEP et développement
- Illusion d'incompétence
 - . Ses conséquences
 - . Sensibilité des adultes à sa présence
 - . Que pensent les adultes de la sous-évaluation de ses capacités?
- **Comment agir sur le SEP des élèves**
- Conclusion

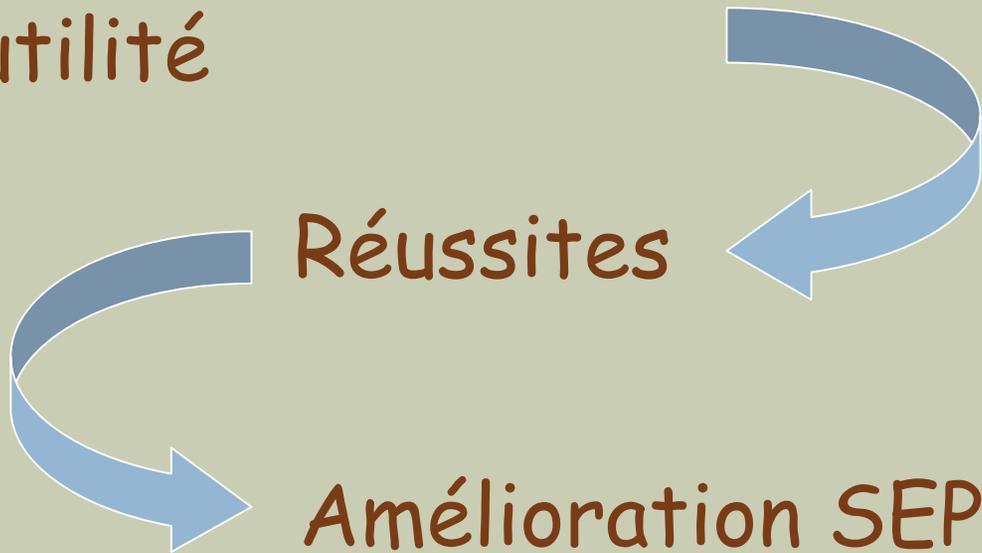
Agir sur le SEP de l'élève

Buts clairs, à court terme, stimulants
mais atteignables



Agir sur le SEP de l'élève (suite)

Enseignement de connaissances et stratégies faisant défaut et accent sur leur utilité



Agir sur le SEP de l'élève (suite)

Accent sur le rôle des efforts dans la réussite



Agir sur le SEP de l'élève (suite)

Prise de conscience des comportements et attitudes devant la difficulté



Agir sur le SEP de l'élève (suite)

Perception du soutien de l'enseignant



Amélioration SEP

Conclusion

Tout élève veut apprendre et réussir

Mais

Faire des efforts et échouer  Honte

Tentatives de protéger son image de soi:

-  désengagement
-  passivité
-  déni de l'importance de l'école

Alexandre Dumas fils a dit...



«Un homme qui doute de lui est comme un homme qui s'enrôlerait dans l'armée ennemie pour porter une arme contre lui-même. Par sa conviction d'échouer, il rend cet échec certain.»

Merci de votre aimable attention !

bouffard.therese@uqam.ca