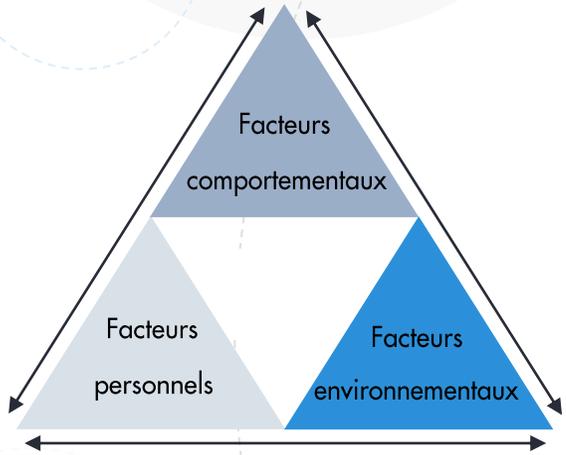


LE SENTIMENT D'EFFICACITE PERSONNELLE (Bandura, 1977)



L'efficacité personnelle est un facteur central de la **théorie sociocognitive** (Bandura et Carré, 2019). Le comportement est influencé par trois facteurs **interagissant** les uns avec les autres.



Qu'est-ce que l'efficacité personnelle?

« L'efficacité personnelle perçue concerne la **croyance** des gens dans leurs **capacités** à agir de façon à **maîtriser** les événements qui affectent leurs existences. Les croyances d'efficacité forment le fondement de l'agentivité humaine. » (Carré, 2004)

3 mode d'efficacité

- **Efficacité personnelle**
Contrôle direct sur son environnement et ses actions
- **Efficacité par procuration**
Pas de contrôle direct sur son environnement
- **Efficacité collective**
Agir de manière collective pour atteindre un but

EXPERIENCE VECUE DE MAITRISE	EXPERIENCE VICARIANTE	PERSUASION VERBALE	ETAT PSYCHOLOGIQUE ET EMOTIONNEL
L'expérience vécue de maîtrise entraîne une augmentation ou une diminution de l'efficacité personnelle suivant les échecs ou les succès que l'individu a vécu.	L'expérience vicariante renvoi à l'évaluation de ses propres compétences et passent par l'observation d'une action que l'on cherche à reproduire.	La persuasion verbale permet d'augmenter l'efficacité personnelle en fournissant un retour positif aux individus	L'état physiologique et émotionnel fournissent des informations qui vont venir influencer l'évaluation en augmentant par exemple le stress ressenti.

Sources de l'efficacité personnelle

Quelques exemples d'applications ...

L'EDUCATION

Performances scolaires

Bouffard-Bouchard (1990): Les élèves à qui on a inuit un fort sentiment d'efficacité personnelle :

- se fixent des aspirations plus importantes pour eux-mêmes,
- montrent de meilleures stratégies de flexibilité dans la recherche de solutions,
- atteignent de plus grandes performances intellectuelles
- sont plus précis dans l'évaluation de la qualité de leur performance.

LA SANTE

Prévention

Levinson (1986): Plus le sentiment d'efficacité personnelle perçu pour exercer un contrôle sur l'utilisation de la contraception est faible, plus les pressions et les sentiments interpersonnels augmentent la probabilité de rapports sexuels non protégés.

LA CARRIERE

Conseil et accompagnement

Hackett et Betz (1989): L'efficacité mathématique perçue contribue plus significativement aux choix éducatifs et de carrière que la quantité de préparation mathématique à l'école secondaire, le niveau de compétence mathématique et les réalisations passées, et l'unité sur les activités mathématiques.