

Le sentiment d'efficacité personnelle

Selon Albert Bandura



Albert Bandura est un psychologue canadien né le 4 Décembre 1925. Chef de file du courant socio-cognitif en Amérique du Nord, il a développé le concept de sentiment d'efficacité personnelle (SEP). L'auto-efficacité est l'étude des perceptions que les gens ont de leurs capacités à influencer le cours de leur vie ou « le sentiment de pouvoir changer les choses ».

Pour Bandura les sujets sociaux sont à la fois producteurs et produits des systèmes sociaux. Le niveau initial de compétences influe sur les performances obtenues, mais son impact est fortement médiatisé par les croyances d'efficacité personnelle.

Le bon fonctionnement psychologique peut être appréhendé comme la résultante de trois facteurs en interaction constante : l'environnement, le comportement et la personne.

Les facteurs cognitifs doivent être entendus comme pouvant influencer sur le comportement et la perception de l'environnement. Cette théorie considère les individus comme des agents actifs de leur propre vie. Ils exercent un contrôle et une régulation de leurs actes. Ils sont acteurs de leur développement, de leur adaptation et de leur changement.

Concept phare de Bandura, **le sentiment d'efficacité personnelle** désigne la perception qu'a un individu de réaliser des performances particulières. Autrement dit, il se sent d'autant plus capable d'effectuer une tâche qu'il croit en ses compétences. Cette gestion de soi est une connaissance a priori des compétences cognitives que l'individu veut bien se donner, en s'accordant ce crédit. Le SEP permet de mobiliser et d'organiser ses compétences.

- 1 ère règle : Plus un individu vit de succès, plus il croira en ses capacités personnelles.
- 2 ème règle : A contrario, l'expérience répétée d'échecs alimente le cercle vicieux de la dépréciation de ses croyances en ses capacités personnelles.
- 3 ème règle : Cependant revers et difficultés peuvent être bénéfiques à ceux qui disposent d'un solide SEP, car ils enseignent que le succès nécessite généralement un effort soutenu.

Les commentaires positifs des pairs sont des vecteurs de motivation et de remobilisation. Mais les encouragements verbaux ne sont perçus crédibles que s'ils émanent d'une personne jugée digne de confiance et réaliste.

Il existe également un apprentissage qui repose sur une observation sociale. L'individu observe les actions d'autrui et en tire des conclusions qu'il transpose pour ses propres compétences. L'observation d'une réussite par un pair peut renforcer la croyance du sujet en ses propres capacités de réussite.

L'expérience vécue est une des sources du sentiment d'efficacité. Succès et échecs influencent donc la représentation de soi.

La quantité d'effort nécessaire peut également jouer. Un immense effort sera vécu comme un défi à relever. Sa réalisation entraînera un gain important du crédit en soi. Un échec vécu dans une situation particulièrement difficile ne sera pas forcément porteur d'une dégradation de ce même sentiment.

Le rôle de l'action propre du sujet (agentivité humaine) est de s'effectuer dans le cadre d'une interaction bien comprise de type dynamique avec des facteurs contextuels, socio-structurels, groupaux, micro-sociaux, écologiques. Cette « L'agentivité bandurienne » doit être comprise comme la capacité humaine à influencer intentionnellement sur le cours de sa vie et de ses actions. Le sujet social est un agent pro-actif, capable d'auto-organisation, d'auto-réflexion, et d'auto-régulation.

Ainsi ce sont les cognitions (représentations, pensées, prises de conscience) qui jouent le rôle majeur de médiation entre comportements et environnement, que cet environnement soit imposé, choisi ou construit.

La structure sociale prédétermine un champ des possibles dans lequel l'individu évolue. Atteindre des sous objectifs fournit des indicateurs croissants de maîtrise qui permettent d'acquérir un sentiment **progressif** d'efficacité personnelle.

Le cercle vertueux est ainsi bouclé !