

5/ Le concept d'auto-efficacité ou sentiment d'efficacité personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle est un concept, développé par le psychologue Albert Bandura, qui désigne les croyances d'une personne sur sa capacité d'agir de façon à atteindre certains buts. Cet aspect de la confiance en soi est une base importante de la motivation à agir et de la persévérance vers des buts car le niveau d'effort investi est en fonction des résultats attendus.

Une personne qui a un sentiment d'auto-efficacité élevé aura tendance, par exemple, à s'engager dans des activités pour améliorer sa santé si une maladie survient car elle se croira capable d'obtenir des résultats, tandis qu'une personne ayant un faible sentiment d'auto-efficacité aura davantage tendance à se sentir démunie et impuissante.

Le sentiment d'auto-efficacité se développe à partir de:

- **L'expérience:** les expériences personnelles, de réussites ou d'échecs, sont les plus influentes sur le sentiment d'auto-efficacité. Le succès augmente le sentiment d'être capable et d'être efficace, l'échec le diminue
- **L'observation d'autrui:** voir quelqu'un d'autre réussir à atteindre un but augmente le sentiment d'une personne qu'elle peut réussir elle aussi
- **La persuasion sociale:** il s'agit des encouragements ou découragements. Il est généralement plus facile de diminuer le sentiment d'auto-efficacité de quelqu'un que l'améliorer
- **Les facteurs physiologiques et émotionnels:** les gens se fient aussi en partie à leurs états émotionnels et physiologiques pour juger de leur capacité. Ils interprètent leurs réactions de stress et de tension comme un signe de vulnérabilité. L'humeur affecte également les jugements sur l'efficacité personnelle

Lorsque le sentiment d'auto-efficacité est significativement plus élevé que la capacité réelle, c'est-à-dire lorsque la personne surestime sa capacité, cela peut être dommageable.

Si au contraire le sentiment d'auto-efficacité est plus bas que la capacité réelle, la personne peut difficilement se développer et améliorer ses compétences. Les recherches montrent que le niveau optimal de sentiment d'auto-efficacité est un peu au-dessus des capacités réelles, ce qui encourage la personne à s'attaquer à des tâches difficiles et à acquérir de l'expérience.

En règle générale, un sentiment élevé d'auto-efficacité amène à faire plus d'efforts et à persévérer davantage. Mais un sentiment plus faible peut aussi amener à se préparer en apprenant davantage pour améliorer ses capacités et un sentiment élevé peut amener à ne pas se préparer suffisamment.

Les recherches montrent toutefois que les gens ayant un plus grand sentiment d'efficacité ont tendance à mieux regarder la situation dans son ensemble afin de choisir les meilleurs moyens de réussir.

Le meilleur moyen de développer un sentiment d'efficacité personnelle est de vivre des expériences qu'on maîtrise et réussit. Les croyances dans sa propre efficacité peuvent aussi être développées par modelage en prenant connaissance d'expériences réalisées par d'autres personnes. La persuasion verbale, par exemple, les encouragements, peut accroître le sentiment d'efficacité, mais celui-ci ne survivra pas longtemps à l'épreuve de la réalité s'il a été "artificiellement" mené à un niveau irréaliste. Enfin les états physiologiques expérimentés dans certaines situations peuvent être

interprétés par l'individu comme le signe de difficultés pour atteindre un résultat visé. Ainsi, les manifestations somatiques du stress sont-elles souvent attribuées à un manque de capacité.

Selon la théorie de l'auto-efficacité définie par Bandura, la perception qu'a un individu de ses capacités à exécuter une activité influence et détermine son mode de penser, son niveau de motivation et son comportement. Bandura prétend que les personnes cherchent à éviter les situations et les activités qu'elles perçoivent comme menaçantes, mais elles s'engagent à exécuter les activités qu'elles se sentent aptes à accomplir.

Pour Bandura, l'expérience vicariante, c'est à dire l'opportunité de pouvoir observer un individu similaire à soi-même exécuter une activité donnée, constitue une source d'information importante influençant la perception d'auto-efficacité. Cette expérience vicariante vaut pour les adultes comme pour les enfants, dans le domaine professionnel comme dans le domaine scolaire, voire dans bien d'autres domaines, y compris médical.

www.fiches-ide.com