

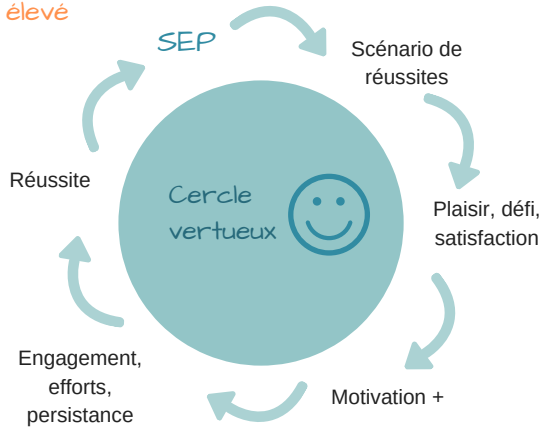
Sentiment d'efficacité personnelle

« Le sentiment d'efficacité personnelle est la croyance des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances particulières » (Kukovica, J. s.d.).

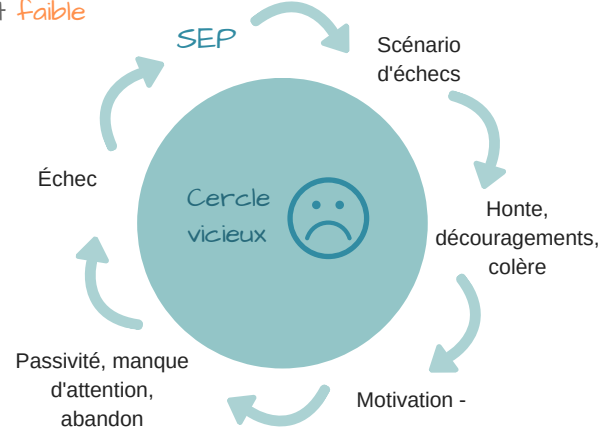


Un phénomène d'anticipation

Si le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est **élevé**







Si le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est **faible**



Source : Conférence de Thérèse Bouffard (2010-2011), *Le sentiment d'efficacité personnelle de l'élève*. Tiré de : St-Pierre, M. (2013). « Fiche 10 Motivation et engagement » *Fiches pratiques Les déterminants de la persévérance scolaire et de la réussite éducative*, Réunir Réussir. <https://rpre.org/wp-content/uploads/2017/11/10-motivation-et-engagement.pdf>

Comment se développe le sentiment d'efficacité personnelle

Quelques stratégies pour en favoriser le développement

 <p>L'expérience</p>	<p>Les expériences personnelles de réussites ou d'échecs influencent le sentiment d'efficacité personnelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire vivre des réussites • Proposer des activités qui représentent un défi : ni trop faciles, ni trop difficiles
 <p>L'observation des autres</p>	<p>L'observation d'un autre qui réussit augmente le sentiment d'une personne qu'elle peut réussir également (modelage).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire travailler les étudiant-es en équipe (ils s'enseignent mutuellement) <ul style="list-style-type: none"> ◦ 1-2-Tous est une stratégie pédagogique active gagnante ◦ Regarder le code fait par les pair-es ou l'enseignant-e • Favoriser les discussions entre les étudiant-es • Demander à d'autres étudiant-es de répondre à une question posée par un-e pair-e • Valoriser la coopération plutôt que la compétition
 <p>La persuasion sociale</p>	<p>L'étudiant-e qui reçoit des encouragements d'une personne significative soulignant sa confiance en ses capacités peuvent l'aider à fournir les efforts nécessaires pour réussir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser le progrès individuel, l'effort et les stratégies utilisées qui s'avèrent adéquates • Nommer à l'étudiant-e les forces et les compétences qu'on lui reconnaît • Manifester des attentes élevées, l'encourager • Donner des outils pour s'autoévaluer (liste de vérification, grille à échelle descriptive, grille de coévaluation, etc.)
 <p>Les facteurs physiologiques et émotionnels</p>	<p>L'état émotif ou physiologique d'une personne (stress, peur d'échouer, mal au ventre, etc.) permet de juger de sa capacité et joue sur le sentiment d'efficacité personnelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un climat bienveillant, propice à l'apprentissage et qui encourage la prise de risque : poser des questions, prendre la parole devant le groupe sans avoir peur d'être jugé, etc. • Rappeler que les erreurs font partie de l'apprentissage • Annoncer et expliquer les critères d'évaluation aux étudiant-es avant même qu'une activité débute • Proposer des exercices formatifs et des évaluations formatives

Références :

Kukovica, J. (s.d.) Comment développer son sentiment d'efficacité personnelle? Brisson Legris <https://www.brissonlegris.com/developper-sentiment-defficacite-personnelle/>

Psychomedia. (2008). *Qu'est-ce que le sentiment d'efficacité personnelle?* <http://www.psychomedia.qc.ca/fonctionnement-psychologique/2008-05-03/confiance-en-soi-et-atteinte-d-objectifs-le-sentiment-d-efficacite-personnelle>