

Développer son Sentiment d'Efficacité Personnelle



COMPRENDRE

Vous est-il déjà arrivé de douter de votre capacité à agir face à un changement, à prendre une décision ou à aborder un apprentissage, alors même que vous disposiez des compétences nécessaires ? Le sentiment d'efficacité personnelle éclaire ce décalage : au-delà de ce que vous savez faire, il désigne ce que vous vous sentez capable de mettre en œuvre dans une situation donnée.

De quoi parle-t-on au juste ?

Développé par le psychologue Albert Bandura, le sentiment d'efficacité personnelle désigne **la croyance en sa capacité à organiser et à accomplir les actions nécessaires pour faire face à une situation ou réaliser une tâche**.
Il répond à une question : « Dans cette situation, est-ce que je me sens capable d'agir ? »

Ce sentiment est spécifique et lié à une situation donnée : vous pouvez vous sentir à l'aise pour conduire une réunion et beaucoup moins pour présenter votre candidature à un poste. Il peut évoluer avec l'expérience, les apprentissages et les conditions dans lesquelles vous agissez.

On distingue :

L'estime de soi

La valeur que vous vous accordez

« Quelle valeur est-ce que je me reconnais ? »

Le sentiment d'efficacité personnelle

Votre capacité perçue à agir

« Est-ce que je me sens capable de réaliser cette action ? »

Vous pouvez donc douter de votre capacité à réussir une tâche sans remettre en cause votre valeur personnelle.

Pourquoi est-il important ?

Le sentiment d'efficacité personnelle influence les défis que vous acceptez, les efforts que vous engagez et votre persévérance face aux difficultés. Lorsqu'il est suffisamment solide, il favorise l'engagement et aide à considérer les obstacles comme des problèmes à résoudre plutôt que comme la preuve d'une incapacité. Il ne garantit toutefois pas la réussite et ne remplace ni les compétences, ni les moyens, ni des conditions favorables.

Les quatre sources qui le nourrissent et les actions immédiates possibles.

Votre expérience

Les expériences personnelles, de réussites ou d'échecs.

Réussir une action, surmonter une difficulté et identifier ce qui vous a permis d'avancer sont les appuis les plus puissants pour développer ce sentiment.

L'observation d'autrui

Observer quelqu'un d'autre réussir augmente le sentiment d'une personne qu'elle peut réussir elle aussi.

Voir une personne à laquelle vous pouvez vous identifier progresser, comprendre sa méthode et repérer ce que vous pourriez expérimenter.

Les encouragements et les retours

L'ensemble des encouragements et découragements, des feed back reçus.

Recevoir un retour crédible et précis sur vos actions, vos progrès et vos compétences, plutôt qu'une assurance générale du type « Vous allez y arriver ».

Vos états physiques et émotionnels

Les gens se fient en partie à leurs états émotionnels et physiologiques pour juger de leur capacité. Ils interprètent leur humeur, leurs réactions de stress et de tension comme des signes de vulnérabilité.

Tenir compte de votre fatigue, de votre stress et de vos émotions sans les interpréter automatiquement comme une preuve d'incapacité.

Ces quatre sources interagissent : une expérience réussie, soutenue par un retour pertinent, peut modifier progressivement votre perception de ce qui est possible.

Le repère à retenir



Renforcer son sentiment d'efficacité personnelle ne consiste pas à se convaincre que tout est possible. Il s'agit de construire une confiance étayée : des expériences concrètes sur lesquelles s'appuyer pour avancer.



EN PRATIQUE

Reconnaître ce dont vous êtes capable
Deux minutes pour donner du poids à vos progrès

Vous avez peut-être tendance à remarquer ce qui reste à accomplir plutôt que ce que vous parvenez déjà à faire. Cet exercice vous invite à porter votre attention sur une action concrète et sur les ressources que vous avez mobilisées.

En fin de journée, reprenez à la journée écoulée et choisissez une situation dans laquelle vous avez avancé, même modestement : prendre la parole, demander de l'aide, poser une limite, commencer une démarche que vous repoussiez…

Complétez :

- Aujourd'hui, j'ai été capable de…
- Pour y parvenir, je me suis appuyé.e sur…
- Ce que je peux réutiliser demain, c'est



Le point essentiel :

Recherchez une preuve, pas une performance.

L'objectif n'est pas de réussir quelque chose d'exceptionnel, mais de reconnaître précisément votre contribution à ce qui a été possible.



LECTURES

Pour aller plus loin …

Regardez la capsule animée de l'UNESS sur le sentiment d'efficacité personnelle, pour mieux comprendre la notion :

https://videotheque.uness.fr/w/dcEsEcppdX5gJ2ADQS6pE6

Lire l'article "A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle"de Maïlys Rondier, Éditions De Boeck Université, 2003 :

https://journals.openedition.org/osp/741

et pour prolonger la réflexion lorsque le doute dans l'action s'accompagne d'autocritique ou d'une forte sensibilité au regard d'autrui, lire le livre de Christophe André "Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi" , Christophe André, éditions Odile Jacob