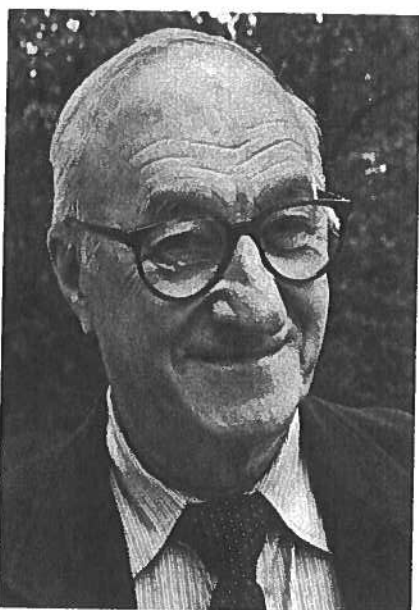


Albert Bandura

Croire en soi pour réussir

Ce psychologue pragmatique et novateur voit dans le sentiment d'efficacité personnelle le principal vecteur du changement.



Wikimedia Commons

Peut-on réussir ses études lorsqu'on a des parents qui ne sont jamais allés à l'école et qui vivent dans la précarité ? Peut-on devenir un élève brillant en suivant des cours dans une école de campagne aux moyens dérisoires et aux enseignants dépassés ? Albert Bandura vous dira « oui », puisqu'il en est lui-même le meilleur exemple. Ayant grandi dans la précarité, il est devenu professeur à la prestigieuse université de Stanford et est aujourd'hui considéré comme l'un des psychologues les plus influents de notre époque. Qu'est-ce qui a permis à Bandura d'en arriver là ? Avant tout une ambiance familiale propice aux expériences personnelles et justement cette précarité du dispositif scolaire qui encourageait les enfants à se prendre en charge eux-mêmes. Une certaine liberté donc, sous le regard d'adultes bienveillants qui lui aurait permis de forger ce qu'il nommera le sentiment d'efficacité personnelle.

Cultiver son autoefficacité

Le postulat est simple : plus on croit en ses capacités à réussir une tâche, plus on aura de chances d'aller au bout de celle-ci. Quatre facteurs sont suscep-

tibles de renforcer ce sentiment d'efficacité personnelle : les expériences vécues (des réussites le fortifient, des échecs le minent), le modelage social ou apprentissage par imitation (*encadré*), la persuasion sociale (l'encouragement par les enseignants, les parents, des pairs), l'état physiologique et émotionnel (concentration, vivacité, sérénité...). Pour Bandura, ce sentiment d'autoefficacité est la base de toute réussite, qu'elle soit scolaire, professionnelle, sportive, thérapeutique ou toute autre. À ne pas confondre avec l'estime de soi. Celle-ci est fondée sur la croyance en sa valeur personnelle, alors que le sentiment d'efficacité personnelle fait référence aux aptitudes. On peut être mauvais élève et avoir une très bonne estime de soi. Tout comme on peut avoir un bon sentiment d'efficacité scolaire et une piètre image de sa valeur personnelle. Sa théorie, Bandura tente de l'appliquer aux psychothérapies en travaillant notamment sur les phobies. Il propose à ses patients des exercices de maîtrise dirigée pour apprivoiser leurs phobies. Il en est convaincu, c'est en maîtrisant petit à petit des situations phobiques qu'on acquiert la conviction de pouvoir dépasser ses peurs et qu'on renforce son pouvoir d'agir.

MARC OLANO

Une théorie sociocognitive

Bandura débute ses travaux dans les années 1950, une époque dominée par deux courants majeurs : la psychanalyse et le béhaviorisme. Tandis que l'un s'intéresse aux processus inconscients, l'autre se focalise sur les interactions entre environnement et comportement (*stimulus-réponse*). Bandura introduit alors une troisième optique, celle des cognitions ou manières de penser. L'environnement n'agirait pas directement sur le comportement, mais à travers ce qu'il nomme des « processus de soi ». Quelqu'un avec un fort sentiment d'efficacité personnelle va plus facilement attribuer un échec à un manque de travail, alors qu'un élève

avec un faible sentiment d'efficacité personnelle y verra davantage le signe de son incompétence. Pour agir sur le comportement, il faut passer par les cognitions, affirme Bandura. Renforcer les croyances de l'élève en sa capacité à réussir en proposant par exemple des sous-objectifs rapidement atteignables et des récompenses immédiates plutôt que des objectifs lointains, ou encore en fournissant un *feed-back* qui tient compte de sa progression et non de la moyenne de la classe. Pour Bandura, les enseignants doivent être tout d'abord des facilitateurs d'apprentissages auxquels l'enfant aspire tout naturellement, plutôt que des transmetteurs de savoirs. Pour les enseignants, la question du

sentiment d'efficacité se pose d'ailleurs aussi. S'il est faible, ils risquent de vite abandonner face aux élèves en difficulté. Mais s'il est fort, ils arriveront à leur transmettre les bons codes pour réussir. Avec sa théorie sociocognitive, Bandura a été le précurseur des thérapies cognitives qui allaient se mettre en place par la suite. Sa conception de l'homme maître de son destin, capable de s'autoorganiser et s'autoréguler le situe dans le courant de la psychologie positive. Un homme en avance sur son temps donc ! Et qui, du haut de ses 93 ans, continue à nous surprendre avec un récent ouvrage sur une problématique malheureusement bien d'actualité : le désengagement moral ! ●

L'apprentissage social : apprendre en observant

Certains programmes d'apprentissages s'inspirent directement des théories de Bandura et notamment de son idée d'apprentissage par observation. Bandura a théorisé cette notion à partir d'une expérience princeps conduite en 1961, dite de la poupée Bobo. Des enfants de maternelle étaient mis en présence d'un adulte dans une pièce de jeu où se trouvait aussi une poupée gonflable. Dans une première situation expérimentale, l'adulte avait un comportement agressif envers la poupée, il la tapait violemment. Dans l'autre situation, il jouait simplement. Ensuite, l'adulte quittait la pièce et les expérimentateurs observaient alors le comportement des enfants. Résultat : ceux qui avaient assisté aux scènes de violence se comportaient de manière bien plus agressive que les autres.

Sur ces observations, Bandura a fondé sa théorie de modelage social : les comportements répréhensibles se mettraient en place par observation et imitation. Selon Bandura, cela vaut aussi pour les comportements utiles et notamment les apprentissages. C'est en observant un enseignant ou un autre élève à la tâche, que l'élève va pouvoir se projeter. Dans le processus d'apprentissage, Bandura distingue quatre étapes : **1. L'attention** : elle doit être focalisée sur le comportement à adopter. **2. La représentation** : la personne va élaborer un modèle interne du comportement observé pour pouvoir le reproduire ensuite. **3. La production** : la personne va tenter de reproduire le comportement observé à partir de ce qu'elle a retenu mentalement. **4. Le renforcement vicariant** : le renforcement du



Office Playground Inc.

modèle jouera sur la motivation de la personne à reproduire le comportement. S'il a été récompensé, la personne sera plus motivée à suivre son exemple. ● M.O