

Agir sur...

MON SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Définition

Le **sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** est décrit comme la perception qu'un individu a de ses capacités à mettre en œuvre les activités nécessaires à la réalisation d'une tâche donnée. En d'autres termes, la croyance qu'a un individu quant à sa capacité à réaliser une tâche ou encore à affronter une situation donnée. Comme son nom l'indique, il s'agit bien d'une croyance et non d'un niveau de performance réel.

Ce sentiment varie selon les domaines : un adulte peut estimer qu'il possède de bonnes compétences en communication écrite, mais être convaincu d'être médiocre en communication orale. Bien heureusement, ce sentiment n'est pas figé dans la pierre, il peut évoluer. Cependant il existe un SEP général, qui englobe tous les domaines et qui permet d'aller ou non au-devant de nouvelles expériences.

La croyance des individus en leur efficacité n'est pas sans conséquence, puisqu'on admet que le SEP est au fondement de la motivation intrinsèque, du bien-être et des accomplissements de l'adulte. Ce sentiment influence le niveau de persévérance face aux difficultés qui se présentent, la quantité d'énergie investie dans l'effort ou encore les réactions émotionnelles, en particulier celles liées au stress et à l'anxiété.



Comment renforcer mon sentiment d'efficacité personnelle ?

Vivre des expériences de maîtrise :

Avoir des succès booste son SEP, tandis que vivre des échecs le mine et ce surtout en phase de développement et d'apprentissage. Mais si les succès demeurent trop faciles alors ce n'est pas efficace, un succès qui développe le SEP est un succès qui a nécessité efforts et résilience au moins un peu.



Vous pouvez :

- Plutôt que de faire des to do list chaque semaine ou chaque jour pour organiser les choses que vous avez à faire, préférez réaliser une did list chaque fin de semaine. Celle-ci vous permettra de reconnaître plus facilement vos accomplissements et de vivre plus d'expériences de maîtrise sur vos tâches.

Apprendre par son entourage :

Voir quelqu'un apprendre, progresser et finalement réussir après avoir fourni de nombreux efforts est une source d'inspiration et de motivation pour faire grandir son SEP. De même qu'assister à des échecs peut engendrer une baisse significative de ses croyances en ses propres performances et donc de son SEP.

Le modelage social est d'autant plus puissant si nous partageons des caractéristiques communes avec les personnes que nous observons. Les caractéristiques personnelles, telles que l'âge, le genre, le niveau éducatif et socio-économique ainsi que l'appartenance ethnique, sont les principaux indicateurs permettant de situer le niveau de ressemblance avec autrui. En revanche, avoir recours systématiquement à une comparaison sociale trop ascendante, à savoir se comparer systématiquement à des personnes que l'on estime supérieures à soi dans des domaines spécifiques, est délétère pour son propre SEP.



Vous pouvez :

- Demander aux personnes auxquelles vous vous identifiez le plus, de partager avec vous un retour d'expérience sur un succès accompli après de nombreux efforts ou difficultés.





- Chercher des exemples de réussites inspirantes selon les différents milieux et appartenances groupales qui existent pour booster le SEP de votre entourage.
- Partagez vos accomplissements aux personnes qui vous ressemblent pour inspirer à votre tour.
- Diversifiez le plus possible votre sources de modèles de réussite pour trouver ceux qui vous ressemblent le plus, ce seront ceux qui sauront le plus renforcer votre SEP et votre capacité à agir.

Demander et offrir des feedbacks :

Instaurer des pratiques feedbacks, être invité.e à faire régulièrement des auto-évaluations peuvent grandement favoriser votre SEP. On entend par feedback, tous les encouragements, critiques, conseils et avis que les personnes externes vous donnent. Ces éléments ne sont toutefois pas toujours exprimés de manière verbale. Cela peut se manifester par l'attention qui vous est portée, un regard, une manière d'être inclus.e dans un groupe ou non, etc.. Tous ces indicateurs peuvent influencer la conception que la personne se fait de ses compétences et même de sa valeur.

Notez toutefois que l'impact des feedbacks sur votre SEP dépend de la confiance que vous attribuez à l'émetteur du feedback.



Vous pouvez :

- Demander régulièrement (sans en abuser) des feedbacks aux personnes en qui vous avez le plus confiance pour récolter des informations sur vous et votre manière d'agir.
- Privilégier des feedbacks précis et spécifiques à différentes personnes qu'un feedback général à une seule personne que vous estimez.



Mon sentiment d'efficacité personnelle



Aussi, il est préférable d'utiliser les termes de "comportements" et "d'attitudes" plutôt que de "personnalité" lorsque l'on porte un regard critique sur les actions d'autrui ou sur soi. Là où le comportement peut évoluer dans le temps et changer en fonction des situations, il est plus difficile de travailler sur sa personnalité. Pour booster le SEP des personnes qui vous demandent des feedbacks.

Vous pouvez ainsi :

- o Faire attention aux mots utilisés pour décrire une situation de succès ou d'échec, évitez les formulations du type "tu es quelqu'un de...", préférez "dans X situation, tu as fait preuve de ..." ou bien "ta manière de réagir à X situation me questionne sur ...".

