



.LA CAPACITÉ D'AGIR

Vulgarisation scientifique



La capacité d'agir, c'est quoi ?

Elle se définit comme la capacité d'intervention d'un individu sur lui-même, les autres et sur le monde ;
c'est le fait de pouvoir initier des actions en fonction d'un objectif poursuivi, de se mettre en mouvement pour interagir efficacement avec les autres et son environnement.

Elle est composée de deux éléments principaux :
le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et
l'agentivité.





.LE SEP
Sentiment d'efficacité personnelle

Le SEP, c'est quoi ?

Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) désigne les **croyances des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances spécifiques.**

“Il s'agit d'une capacité productrice au sein de laquelle les sous-compétences cognitives, sociales, émotionnelles et comportementales doivent être organisées et orchestrées efficacement pour servir de nombreux buts, c'est le déterminant principal de l'agentivité.” Bandura (2000)

Pour de nombreux psychologues, le SEP serait le **principal mécanisme régulateur des comportements.**



Albert Bandura, fondateur du SEP

Canadien et professeur émérite de psychologie à l'université Stanford, il est considéré comme l'un des chercheurs en psychologie les plus influents du xxe siècle.

Il marque la psychologie par l'introduction de la **théorie sociale cognitive** qui stipule que le fonctionnement humain est le produit d'une interaction dynamique et permanente entre des **cognitions, des comportements et des circonstances environnementales** et qu'en retour l'humain produit son environnement. Nous sommes donc à la fois **produit et producteur** de notre environnement.



Les sources du SEP

Le SEP s'appuie sur différentes **ressources cognitives** (*raisonnement, mémoire, attention, flexibilité mentale, etc.*), mais aussi sur des **émotions** et des **croyances personnelles** qui sont en partie déterminées par ce que nous renvoie notre environnement.

Ainsi, pour développer le SEP d'un individu, il convient d'agir tant sur ses **compétences cognitives** que sur ses **comportements** et **croyances/attitudes** qui lui permettent d'interagir efficacement avec son environnement.

De plus, il est aussi possible d'instaurer des **conditions environnementales optimales** pour aider au développement d'un SEP collectif.



Agir sur le SEP



Vivre des expériences de maîtrise

Avoir des succès booste le SEP, tandis que les échecs le mine et ce surtout en phase de développement.

Mais si les succès demeurent trop faciles alors ce n'est pas efficace, cela nécessite de faire appel à la résilience (capacité à s'adapter après un échec).



Modelage social

Voir quelqu'un réussir après avoir fourni de nombreux efforts est une source d'inspiration et de motivation pour faire grandir son SEP personnel. (=apprentissage vicariant)

De même qu'assister à des échecs peut engendrer une baisse de son SEP.



Persuasion sociale

Instaurer des feedbacks constructifs et bienveillants, être invité à pratiquer des auto-évaluations et à limiter la comparaison sociale permettent de favoriser le SEP.

Aussi, il est préférable d'utiliser les termes de "comportements" et "d'attitudes" plutôt que de "personnalité" lorsqu'on parle de SEP. Là où le comportement peut se changer, il est plus difficile de travailler sur sa personnalité.



Régulation des émotions et du stress

Fatigue et douleur peuvent être interprétées comme les signes physiologiques d'une faible efficacité personnelle et vice-versa. Dans ce sens, réduire le stress et apprendre à gérer ses émotions est une bonne manière de stabiliser son SEP.

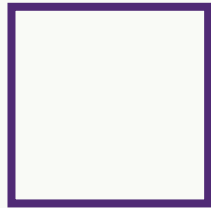
Reconnaître ses limites, apprivoiser ses propres signes de variations émotionnelles est un bon entraînement pour agir positivement sur son SEP.

4 domaines d'applications

Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est
un concept fort à mobiliser dans différents domaines :



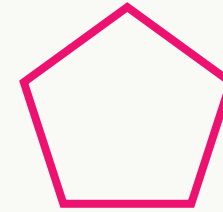
L'éducation et
la formation



Le travail



La santé



La socio-politique

L'éducation et la formation

Travailler sur le sentiment d'efficacité personnelle des **élèves** leur permet d'améliorer leurs performances et leur plaisir d'apprendre.

Favoriser celui des **enseignants et formateurs** redonne du sens à la pédagogie et à la transmission efficace du savoir.

Optimiser le **sentiment d'efficacité collective d'une entité** pédagogique d'avoir des programmes qui permettent aux élèves de se réaliser et d'atteindre leurs objectifs personnels est une source de culture organisationnelle positive et performante.

Si on ne devait retenir qu'une étude ?

Collins (1982) : Des enfants de mêmes niveaux de compétences cognitives obtiennent des performances scolaires différentes selon leur SEP.

À savoir que le SEP est plus prédicteur des performances scolaires que les compétences cognitives.

Le travail

La rapidité des changements et des innovations provoquent une obsolescence des compétences de plus en plus marquée et rapide sur le marché du travail et de l'emploi.

Les individus doivent souvent assumer eux-mêmes leur remise à niveau pour ne pas souffrir d'une "*crise de l'inutilité*" (Yuval Noah Harari, 2019).

La **capacité d'adaptation** est donc devenue primordiale pour faire perdurer son SEP sur le long terme dans un monde *VUCA*. Pour favoriser l'adaptation, les meilleurs outils sont ceux qui visent à développer les métacompétences.

Le **cadre offert par son travail** peut également impacter très fortement les niveaux de SEP des salariés (culture d'entreprise basée sur l'empowerment, formations régulières, présence de feedbacks, aide à gestion du stress, identification de référents).

Si on ne devait retenir qu'une étude ?

Lecomte (2004) : Le SEP influence positivement la motivation des personnes au travail, le fait de se fixer des objectifs élevés, de mieux gérer ses efforts, de persévérer face à l'échec, de prendre plus de risque, ainsi que de demander plus facilement de l'aide en cas de difficulté.

La santé

Le SEP est un facteur de protection dans le traitement des troubles anxieux, de la dépression ou encore en addictologie, mais plus généralement il s'avère très utile dans tout type d'**accompagnement clinique**.

En soutenant le SEP, le clinicien contribue aux maintiens de facteurs psychologiques nécessaires à la **qualité de vie** des patients, à leur autonomie ainsi qu'au ralentissement du déclin cognitif.

Par son effet sur l'agentivité, renforcer le SEP permet également de redonner du **pouvoir d'agir** aux patients, les rendant ainsi acteurs de leur santé et de leurs progrès. Il permet de limiter les effets délétères d'une position passive et ultra-dépendante aux techniques thérapeutiques et médicamenteuses classiques*.

*Attention toutefois, rendre des patients acteurs de leur propre maladie n'est pas toujours recommandé, notamment si la marge de progrès cliniques est très faible (= risque d'auto-culpabilisation non nécessaire).

Si on ne devait retenir qu'une étude ?

Bandura (1995) : les effets positifs du SEP sur la santé ont été étudiés dans une gamme variée de situations: la santé physique et mentale (contrôle du stress et de l'anxiété, des phobies, des toxicomanies; traitement des maladies chroniques; récupération post-opératoire, etc.), la croissance personnelle (thérapies rationnelles-émotives), et le maintien des fonctions cognitives chez les personnes âgées.

La socio-politique

Le sentiment qu'ont les citoyens de pouvoir provoquer un changement par leurs actions représente un facteur déterminant dans la prise d'engagements collectifs.

Les évolutions rapides de nos sociétés modifient la façon dont l'humain se sent capable d'être auteur et de planifier son futur.

La navigation dans l'incertitude et les changements constants mettent à l'épreuve le sentiment d'efficacité personnelle et donnent un statut tout à fait prioritaire à la notions d'agentivité.

Si on ne devait retenir qu'une étude ?

Bandura (2004): On observe que ce sont les personnes qui ont un fort SEP qui s'expriment le plus leurs opinions et participent aux débats sociaux et politiques sur internet. De fait, ils participent intensément à l'agenda politique.



.L'AGENTIVITÉ

et le rôle des facteurs environnementaux

L'agentivité

L'agentivité est la **faculté d'action d'un être**, son habilité à agir sur le monde en fonction de ce qu'il considère comme valable pour lui **(un but, un objectif)**, pour les autres ou son environnement.

Être **acteur de sa vie**, c'est initier les actions nécessaires pour atteindre ses objectifs.

L'agentivité s'exprime plus ou moins naturellement selon nos aptitudes personnelles (SEP) mais aussi selon notre manière d'interagir avec notre environnement.

Dans tous les cas, elle **se travaille et se développe.**



Un exemple réducteur mais concret :

Lorsque vous rentrez chez vous et que vous décidez de faire la vaisselle, vous faites preuve d'agentivité. Vous avez mené une action délibérée pour améliorer votre état ou votre environnement.

Votre action est guidée par le fait que vous vous sentez capable de réaliser cette action (SEP), et que cette action aura un impact positif pour vous, les autres ou votre environnement.



Les sources de l'agentivité

L'agentivité est essentiellement dirigée par le **SEP**, mais elle fluctue également en fonction des **facteurs environnementaux** et de nos aptitudes à s'ajuster aux diverses situations du quotidien.

D'un individu à l'autre, les facteurs environnementaux n'agissent pas de la même manière sur notre agentivité, certains la **potentialisent**, d'autres **l'inhibent**.

Il est donc possible de tirer parti de certains éléments de son environnement pour booster son SEP et son agentivité, mais aussi d'apprendre à réguler ceux qui sont néfastes.



Quelques facteurs environnementaux qui influencent l'agentivité

Stress perçu

Renvoie à l'importance avec laquelle des situations de vie sont perçues comme menaçantes, c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles.

Ne porte pas sur des symptômes de stress **vécu**, ni sur des événements précis, mais sur une estimation de la menace ou de la perte potentielle et une auto-évaluation de ses ressources pour y répondre.

Un stress perçu trop important entraîne une baisse de l'agentivité.

Contrôle perçu

Renvoie à la croyance envers une situation donnée que l'influence sur cette situation dépend de nos propres **facteurs internes** (actions, efforts, compétences) ou bien qu'elle dépend principalement de **facteurs externes** (hasard, destin, karma).

De manière générale, un contrôle perçu interne favorise le développement de l'agentivité.

Soutien social perçu

Renvoie au fait d'évaluer son réseau social et la pertinence de ce réseau en cas de besoin par rapport à une situation donnée. Il permet d'apprécier le degré relatif de satisfaction du soutien social présent dans notre environnement.

Le soutien social perçu est pour beaucoup de personnes un bon outil de développement de l'agentivité.

Stratégies de coping

Le coping est l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés par un individu pour gérer une situation qui consomme ou excède ses ressources.

Un coping **centré sur le problème** renvoie aux tentatives prises pour réduire les exigences de la situation ou bien pour augmenter ses propres ressources pour y faire face (baisser la qualité du travail/ se former).

Un coping **centré sur les émotions** renvoie aux tentatives déployées pour réguler les tensions émotionnelles induites par la situation.

Un coping **centré sur la recherche de soutien** consiste à tenter d'obtenir la sympathie et l'aide d'autrui pour gérer la situation.

Un coping centré sur le problème favorise les comportements agentifs.

Perçu, croyance, sentiment Kesako ?

Croire c'est penser le monde, c'est un acte de confiance dirigé par la **perception** et **l'interprétation**. Considérée comme vraie par l'individu, la croyance ne fait pas nécessairement l'objet d'un consensus et n'est pas vérifiable mais elle désigne une **réalité psychologique**.

Percevoir son environnement, l'interpréter et y réagir, c'est ce qu'on appelle **transiger avec son environnement**.

Ainsi, par exemple, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières de réagir dans une situation donnée, il y a une **manière ajustée** ou non à la dite situation.



Transiger efficacement avec son environnement

Transiger efficacement avec son environnement, c'est **transformer** les facteurs environnementaux en ressources utiles pour développer notre pouvoir d'action sur nous mêmes et les autres.

Cette faculté n'est encore une fois pas innée, elle nécessite :



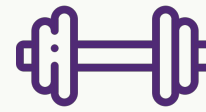
Introspection



Observation



Auto-évaluations



Tentatives et
persévération



Résilience et
bienveillance



L'OBSERVATOIRE

dynamique de la capacité d'agir

Mesurer la capacité d'agir

Humans matter développe un outil permettant de mesurer la capacité d'agir, cette compétence complexe du fonctionnement humain qui s'incarne dans tout projet visant à **renforcer un passage à l'action durable** et une évolution positive des comportements pour soi, les autres et le monde.

Mesurer la capacité d'agir par une approche développementale* permet de :

- **prévenir** son déclin dans différents domaines (travail, santé, éducation),
- **détecter** les éléments clés qui ralentissent et optimisent son développement,
- **évaluer** l'impact de dispositifs et d'évènements susceptibles de faire évoluer la capacité d'agir.

*approche qui permet d'apprécier l'évolution d'un individu sur le long terme à travers différents temps de mesure.

Comment mesurer l'inobservable ?

Attitudes, pensées, passage à l'action sont des variables humaines dites **latentes** qui s'estiment à partir de l'agglomération d'autres variables directement observables sur le terrain.

Pour qu'un ensemble d'indicateurs se transforme en échelle de mesure d'un concept latent, les chercheurs doivent nécessairement vérifier la **validité** et la **fidélité** des indicateurs.

À savoir s'assurer que le concept est totalement cerné par les items, que chaque item est associé au concept auquel il est théoriquement relié et que l'ensemble des items mesurent bien le même concept. Enfin, la fiabilité de l'outil nécessite que les items soient bien homogènes entre eux et qu'ils permettent de rendre d'un phénomène chez toutes les populations concernées, dans l'espace et dans le temps.

Ainsi, des échelles permettant de mesurer le **SEP et l'agentivité** validés scientifiquement sont ici utilisés :

- **SEP** : Self Efficacy Scale (SES) développée par Sherer et al. (1982) et traduite en français par Chambon, Cornillon-Jacouton, Germain, Assouline, Landazuri et Marie-Cardine (1992).
- **Agentivité** : Échelle de Yamaguchi et al. (2020) traduite et validée par Stéphanie de Chalvron (2022)



Comprendre et mesurer nos modes d'interactions avec l'environnement

La relation individu-environnement a un caractère **dynamique et réciproque**, ce qui la rend particulièrement difficile à sonder.

Cette dynamique complexe et en perpétuelle évolution fait l'objet de nombreuses recherches en psychologie et a permis de faire émerger de puissants **modèles statistiques** pour rendre compte de tels phénomènes.

Pour mettre en évidence les processus à l'oeuvre dans l'interaction individu-environnement et distinguer ce qui est directement imputable à l'individu de ce qui relève plutôt de l'intervention d'un facteur intermédiaire contextuel, les techniques statistiques de la modération et de la médiation sont utilisées sur une approche longitudinale (modèle mixte semi-paramétrique).

La médiation/modération : analogie de la plomberie ?

Sans robinet dans votre cuisine et dans le cas où l'arrivée d'eau générale n'est pas coupée, vous subissez une inondation et si l'arrivée d'eau est coupée vous n'avez pas d'eau du tout.

Le robinet est ce qui va faire le lien entre l'arrivée d'eau générale et le fait d'avoir ou non de l'eau selon votre désir, le robinet est un médiateur.

Mais pour avoir de l'eau chaude ou froide et augmenter ou diminuer le débit, vous aurez besoin d'un mitigeur, c'est ce qu'on appelle un modérateur.

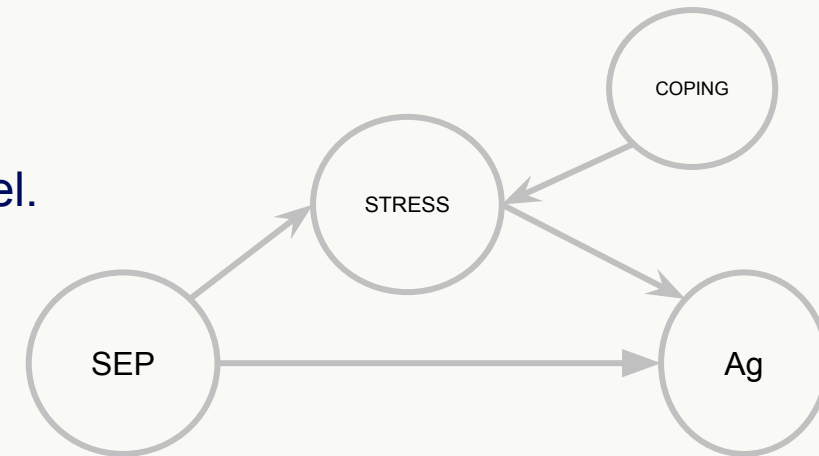
Exemple

du stress perçu

Le SEP permet de développer l'agentivité mais si la personne perçoit du stress, 3 cas de figure :

- La relation entre le SEP et l'agentivité reste identique
= stress perçu non médiateur.
- La relation s'est appauvrie / s'enrichit = stress perçu médiateur partiel.
- La relation a été coupée = stress perçu médiateur parfait.

MAIS SI... la personne s'ajuste correctement au stress perçu grâce à ses stratégies de coping, alors l'effet du stress diminue. Le coping est alors un modérateur de l'effet du stress sur le SEP et l'agentivité.



Ce modérateur est déterminant car il représente un véritable **levier d'action** pour stabiliser ou augmenter l'agentivité. Les facteurs environnementaux médiateurs et modérateurs de la capacité d'agir, peuvent être directement mobilisés par l'individu pour agir et organiser les conditions optimales de son développement.

Un modèle souple et évolutif

4 facteurs environnementaux déterminant pour la capacité d'agir ont été identifiés par les équipes de recherches *Humans matter* :

- le stress perçu, → Carte : stress perçu
- le contrôle perçu, → Carte : contrôle perçu
- le soutien social perçu, → Carte : soutien social perçu
- les stratégies de coping. → Carte : les stratégies de coping

Mais d'autres sont à venir ! Possibilité d'intégrer de nouveaux facteurs à tout moment dans l'observatoire pour enrichir le modèle et découvrir plus de leviers d'action.

*Vous avez une idée de facteur environnemental qui pourrait influencer notre capacité d'agir ?
Venez en discuter avec nous, nous pourrions peut-être découvrir le levier de la capacité d'agir de demain ensemble.*

