

# LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

## CLÉ DE LA REUSSITE!



Commission scolaire  
de la Rivière-du-Nord

Selon des études récentes, la variable-clé de la réussite serait non pas l'intelligence, mais plutôt la motivation, avec en son centre le *Sentiment d'efficacité personnelle*.

Par Louise Primeau  
Conseillère d'orientation



Le Sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est la perception que l'on a de sa propre compétence et de sa capacité à surmonter les obstacles. Ce sentiment est subjectif et il est basé sur des impressions qu'une personne se fait d'elle-même, plutôt que sur ses capacités réelles. Ainsi, pour deux personnes comparables, celle qui a confiance en ses moyens (SEP élevé) réussira mieux que l'autre qui doute de ses capacités (SEP faible).

En effet, qui n'a pas déjà vu un élève réussir grâce à sa grande motivation et à son sentiment d'être à la hauteur, alors qu'à côté, son collègue peine à y arriver parce qu'il se sent découragé ou qu'il a l'impression qu'il ne réussira jamais?

### Conséquences d'un SEP faible

On peut observer chez les élèves dont le SEP est faible, les manifestations suivantes : engagement faible envers les tâches, passivité, recherche de facilité, rendement plus faible, anxiété, stress, désintéressement, manque de persévérance et abandon.

### Contribution à l'augmentation du SEP des élèves

Les enseignants tiennent à ce propos une place primordiale dans l'augmentation du SEP des élèves, car leur feedback d'expert en la matière a beaucoup de poids dans la perception que les élèves se font d'eux-mêmes. Ainsi, l'encouragement, la persuasion, le renforce-

ment positif sont autant de moyens pour aider un élève à se sentir plus confiant en lui-même.

Par ailleurs, selon la spécialiste du SEP M<sup>me</sup> Thérèse Bouffard, l'approche à privilégier en cas de difficulté serait entre autres de fixer des buts clairs stimulants et atteignables à court terme, d'insister sur le rôle de l'effort dans la réussite et de rendre légitime le fait de rencontrer des difficultés. Elle précise également qu'il faut faire prendre conscience à l'élève de ses comportements et de ses attitudes devant la difficulté pour ainsi l'amener à des réactions plus positives.

### Le vol du bourdon

Le SEP n'est pas sans rappeler une étude aérodynamique qu'avait effectuée General Motors et qui concluait que scientifiquement, le bourdon ne pouvait pas voler. Or, cet insecte ne le sait pas, c'est pourquoi il réussit depuis toujours à prendre son envol, car il s'en croit capable.

Bref, pour réussir, il faut y croire!

Bibliographie : *La clé de la motivation scolaire* et *Les tenants et aboutissants du SEP* par Thérèse Bouffard.

« Le Sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est la perception que l'on a de sa propre compétence et de sa capacité à surmonter les obstacles. »

[www.csrndn.qc.ca](http://www.csrndn.qc.ca)

**AGIR**  
POUR  
**réussir**