

## Les sources du SEP

### 1) La maîtrise personnelle

→ principale source qui dépend des succès et échecs.

### 2) L'apprentissage social

→ Conclusions tirées par l'observation des actions des autres personnes

### 3) La persuasion par autrui

→ Confiance en nos capacités que nous montrent les individus significatifs de notre entourage

### 4) L'état physiologique et émotionnel

→ L'évaluation des capacités est basée sur les informations transmises par l'état émotionnel et physiologique

## Sentiment d'Efficacité Personnelle

« Croyance de l'individu en sa capacité à organiser et exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. » (Bandura, 2003)



## SEP & réussite scolaire

Le SEP influence le développement des compétences scolaires par 3 moyens :

- 1) Les croyances des élèves en leur efficacité personnelle
- 2) Les croyances des enseignants en leur efficacité personnelle pour motiver les élèves
- 3) Le sentiment collectif d'efficacité du corps enseignant par rapport aux progrès de leur établissement



## Tâche difficile =

Réticence

Abandonnent facilement

Faible implication

Peu d'efforts



=

Diminue les performances, augmente le stress et rend vulnérable à la dépression.

## Questionnaire permettant de mesurer le SEP

L'échelle d'efficacité scolaire perçue (Bandura, 1990)

Exemples :

Je me sens capable de réussir en mathématiques.  
Pas du tout - Pas vraiment - Moyennement - Assez - Tout à fait

Je me sens capable de participer à des discussions, des débats, en classe.

Pas du tout - Pas vraiment - Moyennement - Assez - Tout à fait

## = Tâche difficile

Défis à relever

Objectifs stimulants

Forte implication

Beaucoup d'efforts

=

Améliore les performances, réduit le stress et diminue la vulnérabilité à la dépression.



1. Master MEEF 2<sup>nd</sup> degré, 2<sup>ème</sup> année

2. Maître de Conférences en Sciences de l'Education, Laboratoire IREDU

3. Maître de Conférences en Psychologie, Laboratoire SPMS, DREPSY