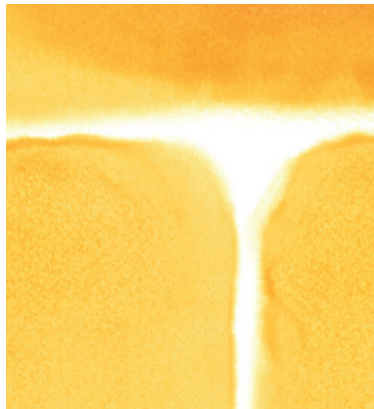


Un mur intérieur ?

Quand le manque de confiance en soi
s'érige en frontière entre l'homme
et son épanouissement personnel

Par Marie-Sarah Delefosse

I. « L'HOMME EST UN LOUP POUR L'HOMME »



Cette citation de Hobbes exprime l'idée qu'à l'état de nature – qui serait un état de guerre –, l'homme représenterait une menace pour sa propre espèce, il serait l'ennemi de tous les autres. Afin de contrer sa nature, il cède une part de sa liberté naturelle à un tiers, le Léviathan, qui assurera sa protection. Ce contrat permettrait aux hommes de vivre ensemble, d'être civilisés. Si nous suivons ce postulat (soumis à de vifs débats), nous serions en plein cœur de cette ère civilisée. Or, nous constatons aujourd'hui qu'en Occident, cette époque de paix va de pair avec une individualisation de notre société. En effet, dans une société où la population n'a plus à s'inquiéter de sa sécurité ou de sa survie, où les besoins primaires de la majorité sont satisfaits, les individus chercheraient alors à combler d'autres besoins, secondaires, notamment d'estime et de réalisation de soi. Dès lors, la question n'est plus tant : l'Homme est-il mauvais par nature ? Mais tend plutôt vers l'Homme ne serait-il pas son propre ennemi ?

Ce questionnement nous éloigne du champ philosophique pour nous amener vers le domaine psychologique : le premier obstacle à l'épanouissement personnel et à la réalisation de soi ne serait-il pas l'individu lui-même ? C'est le postulat de nombreuses méthodes de développement personnel qui estiment que le premier mur à déconstruire est celui formé par les pensées ou croyances limitantes.¹

¹ Notons néanmoins que la majorité des méthodes de développement personnel suivront plutôt la pensée rousseauiste : l'homme est bon par nature, la société le pervertit. Dès lors, ils estiment, comme nous le verrons, que les pensées limitantes sont acquises durant l'enfance (et non innées).

Les croyances limitantes ?

Selon les tenants du développement personnel, chaque individu construit, au fil de ses expériences et de son développement, un système de croyances qui colore sa représentation du monde et guide ses décisions et ses comportements. Certaines de ces croyances sont des ressources qui guident l'individu dans sa vie quotidienne, d'autres sont neutres, d'autres encore sont négatives ou limitantes. Ces dernières sont définies comme « des convictions qui empêchent une personne d'exprimer tout son potentiel. En réalité, ce ne sont que des idées, mais on les a décrétées vraies, et à cause d'elles on adopte un comportement de façon quasi automatique, souvent de manière inconsciente »². Il s'agirait de cette petite voix intérieure qui nous dit : « Pas la peine d'étudier, quoique je fasse, j'échouerai ! » ; « Ce n'est pas fait pour moi » ; « Je ne suis pas assez organisée pour mener cette tâche à bien » ; « Je ne saurais jamais monter ce meuble, je ne suis pas bricoleur »...³ Les croyances limitantes seraient donc des représentations erronées (ou distordues) de la réalité.

Ces croyances peuvent porter sur le monde extérieur ou sur l'individu lui-même. Il s'agit alors des représentations que l'individu a de lui. Tout comme celles concernant le monde extérieur, ces pensées peuvent être autant positives que neutres ou négatives. Ce sont ces dernières qui entraveraient les individus dans leurs projets et leur épanouissement personnel. Alors, serions-nous notre propre ennemi ?

² F. KICHER, L. BOUZEKRI, *Pas la gueule de l'emploi ?! Études, recrutement, carrière : mon guide pour déjouer les statistiques*, Paris : Librio, « Mémo », 2016.

³ *Ibid.*

II. PENSÉES LIMITANTES : UNE HISTOIRE DE CONFIANCE ?

*J'ai grandi pas loin d'ici
Dans le troisième arrondissement
Où les rêves se font endormis
Une fois debout on a plus l'temps
Mon père gagnait sa vie
À l'usine de Camaro
Pareil comme son père avant lui
Même qu'y posait le même morceau
Ma mère faisait des ménages
Moi j'rêvais d'être écrivain
Et pis de pelleter des nuages
Pour que le soleil brille enfin
**Moi j'étais si mauvais à l'école
Que j'pensais pas qu'y arriverais
J'étais pas de ceux qu'on traitait de bol
Même quand je donnais tout c'que j'avais**
Mais y avait monsieur Desilet
Un prof fin et disponible
Qui m'avait pris sous son aile
Et croyait en mon talent subtil
**Domage ça n'allait rien changer
J'coulerais le test du ministère
Lundi j'enverrais mon CV
À l'usine de mon père**
Mais la veille de l'examen final
Le bon monsieur Desilet
M'a tendu un crayon banal
Roulé dans un velours épais
Et puis tout en fixant ma main
Y a dit « c'crayon là, il est magique
Prend le demain pour l'examen
Il sait les réponses et les répliques »
[...]
**J'ai donc passé mon examen
Comme un p'tit test de routine
Avec que'que chose comme 80
Presqu'aussi haut que mon estime**
[...]*

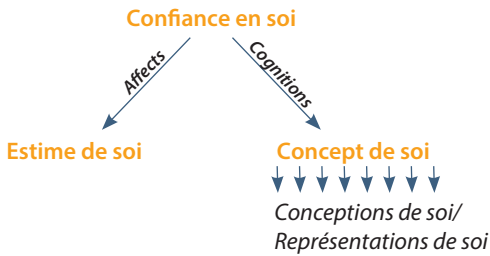
*Et au fil des années
J'suis devenu l'auteur que j'espérais
J'ai même vendu dans l'monde entier
Tous mes bouquins et mes essais
Et avec le sentiment étrange
Qu'au fond j'avais rien accompli
Le crayon vainquait les pages blanches
Moi je n'étais que son outil
[...]
Y m'a retrouvé hier soir
À une séance de dédicace
Tout autour de ses yeux noirs
Le temps avait laissé sa trace
Je lui devais mon succès
Et des excuses comme de raison
J'ai dit « m'sieur Desilet
Vous venez chercher votre crayon »
Y m'a sourit tristement,
En me disant « t'as toujours pas compris
Y'est dans ta tête ton grand talent
Le stylo v'nait de chez uniprix
Moi je me suis levé d'un coup
J'en croyais pas mes oreilles
J'ai pris mon vieux prof par le cou
La vérité m'donnait des ailes
Tellement qu'en arrivant chez moi
J'ai j'ter le stylo par la f'nêtre
La lumière brillait sur les toits
Et les mots dansaient dans ma tête
J'ai pas fermé l'œil de la nuit
Non, j'ai écrit sans m'arrêter
Le nombre de feuilles que j'ai noircies
J'pourrais même pas les compte
**Ça raconte l'histoire d'un p'tit gars
Qu'avait tellement pas confiance en lui
Qui trouve plus facile de croire
Qu'un crayon peut faire d'la magie**
[...]*

Alexandre Poulin, extraits de la chanson *L'écrivain*⁴

⁴ A. POULIN, « L'écrivain », extrait de l'album *Une lumière allumée*, Montréal : Disques Victoire, 2010. Site internet d'Alexandre Poulin : www.alexandre Poulin.com/. La chanson est également disponible à l'écoute sur youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=Vu3Csi7f1hE>.

« Ça raconte l’histoire d’un p’tit gars, Qu’avait tellement pas confiance en lui... » Un p’tit gars qui aurait certainement vu ses rêves s’envoler, si un professeur ne l’avait pas poussé à croire en lui au final... Tout ceci ne serait donc qu’une histoire de confiance en soi...

Figure 1. Dimensions affective et cognitive de la confiance en soi



La confiance en soi ?

Pour le sens commun, ce serait notamment la capacité d’un individu de s’estimer à sa juste valeur ainsi que la perception juste de ses capacités dans l’un ou l’autre domaine. Pour les chercheurs, il s’agit d’un « élément commun à la quasi-totalité des théories actuelles de la motivation.⁵ Sentiment de compétence, compétence perçue, concept de soi, estime de soi, contrôle perçu, attentes de succès, sentiment d’efficacité personnelle..., chacune de ces notions recouvre une conceptualisation légèrement différente de la confiance en soi.

⁵ Les théories de la motivation se réfèrent au courant de recherche centrée sur la motivation comme « processus psychologique qui cause le déclenchement, l’orientation et le maintien d’un comportement ». On retrouve trois théories classiques de la motivation : la théorie de la pyramide des besoins de Maslow, les théories X et Y de Mc Gregor et la théorie des deux facteurs d’Herzberg. Voir à ce propos : L. SILMA, « Les théories de la motivation (classiques et contemporaines) », *Academi.edu*, s. d, [en ligne :] [https://www.academia.edu/10796898/ Les_th%C3%A9ories_de_la_motivation_Classiques_et_contemporaines](https://www.academia.edu/10796898/Les_th%C3%A9ories_de_la_motivation_Classiques_et_contemporaines), consulté le 30 janvier 2018. La pyramide des besoins de Maslow notamment met en avant les besoins d’estime et de réalisation de l’être humain. Les recherches autour de la confiance en soi se retrouvent dans ces catégories. Selon Maslow, ces besoins seraient secondaires, ce sont ceux qui se présentent une fois les besoins primaires (physiologique, sécurité et appartenance) satisfaits. Toutefois, certains chercheurs ont mis en doute cette hiérarchie stricte des besoins, estimant que les frontières sont plus poreuses que le pensait Maslow. Alferder estime par exemple qu’il existe trois types de besoins : existence, relation et croissance. Ces trois catégories seraient équivalentes et la recherche de leur satisfaction simultanée. Le besoin d’estime et de réalisation se retrouve alors dans la catégorie « croissance ».

L'idée centrale commune à ces notions est que la confiance d'un individu en sa capacité à réaliser une tâche donnée détermine en partie la façon dont il va faire face à cette tâche et le niveau de performance qu'il va effectivement atteindre, pour peu que celle-ci dépende au moins en partie des actions de l'individu.

La plupart des conceptions actuelles de la motivation partagent ainsi **l'idée que les croyances qu'a une personne en ses capacités jouent un rôle crucial dans son engagement et ses performances**, autrement dit que la confiance en soi est un facteur clé de la dynamique motivationnelle des individus. »⁶ La confiance en soi est donc un concept qui englobe l'ensemble des notions liées aux croyances des individus quant aux représentations d'eux-mêmes.⁷

Si ces notions sont nombreuses et divergent en fonction du domaine étudié, il nous semble néanmoins possible de les catégoriser en fonction de leur nature, affective ou cognitive (cf. figure 1). Concrètement, nous pouvons envisager la confiance en soi comme l'attitude⁸ que l'individu a envers lui-même, c'est-à-dire l'évaluation qu'il porte sur lui-même. Celle-ci peut être aussi bien affective que cognitive. L'estime de soi représenterait le corrélât affectif de la confiance en soi, tandis que le corrélât cognitif serait lié au concept de soi.

⁶ B. GALAND, « Avoir confiance en soi », in E. BOURGEOIS, G. CHAPELLE, *Apprendre et faire apprendre*, Paris : PUF, « Apprendre », 2007, p. 248-249.

⁷ Tant au sein de la population que dans le monde scientifique, il existe de nombreuses confusions entre confiance, estime et concept de soi. On retrouve ainsi dans la littérature des articles qui désignent par estime de soi ce que certains appellent sentiment d'efficacité personnelle. Ou encore d'autres parleront de confiance en soi pour désigner l'estime de soi... Il est donc assez difficile de s'y retrouver. Dans cette analyse, nous avons fait le choix d'ériger la confiance en soi comme concept global (à la suite de la définition de B. Galand). En effet, puisque nous nous limitons à l'étude des croyances, les éléments liés à la confiance étaient semble-t-il suffisants. Notons néanmoins que d'autres auteurs préféreraient une taxonomie où le sommet hiérarchique soit le « Soi ».

⁸ Les attitudes sont des structures complexes, constituées de l'ensemble des représentations que possède un individu quant à un « objet d'attitude ». L'attitude est donc une « évaluation générale des personnes (y compris elles-mêmes), des objets et des problèmes » (A. EAGLY, S. CHEAKEN, 1998), c'est l'action « d'évaluer une entité spécifique avec un certain degré de partialité ou d'impartialité » (R. PETTY, D. WEGENER, 1998). Voir à ce propos S.T. FISKE, *Psychologie sociale*, Bruxelles : De Boeck Université, « Ouvertures Psychologiques », 2008, p. 269.

1. L'estime de soi : « qu'est-ce que je vauX ? »

Dans le langage courant, confiance en soi et estime de soi sont souvent confondues. Les chercheurs pourtant les distinguent : l'estime de soi serait le pendant affectif de la confiance en soi. Un jeune patient du psychiatre Christophe André la définit ainsi : « L'estime de soi ? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit, on l'aime ou pas... »⁹. Plus précisément, l'estime de soi désigne la manière dont les personnes se perçoivent, s'évaluent¹⁰ ; elle « correspond à la valeur que les individus s'accordent, s'ils s'aiment ou ne s'aiment pas, s'approuvent ou se désapprouvent »¹¹. Il s'agit d'une perception générale de soi, qui correspondrait aux croyances sur les valeurs ou la dignité (« Je n'en vauX pas la peine... Je ne suis pas digne de... »).

De nature évaluative donc, elle est également affective. En effet, **l'estime de soi est un facteur robuste du bien-être psychologique et physiologique** ainsi que de résilience de l'individu. Plus précisément, posséder une bonne estime de soi oriente la réaction émotionnelle en cas de réussite ou d'échec. Ainsi, les personnes qui possèdent une bonne estime d'elles-mêmes souffrent moins de détresse émotionnelle en cas d'échec et rebondissent plus rapidement que celles qui ont une estime de soi plus basse.¹² Par ailleurs, de nombreuses études ont montré une corrélation négative entre dépression et estime de soi.¹³ Cette dernière serait « un facteur protecteur contre un comportement suicidaire »¹⁴. Dans le même ordre d'idée, les recherches ont également démontré un lien négatif entre l'estime de soi et les troubles anxieux.¹⁵

⁹ C. ANDRÉ, « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers, LXXXII, 3, 2005, pp. 26-30.

¹⁰ K. DUTTON, J. BROWN, « Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure » ; *Journal of personality and social psychology*, LXXIII, 1, 1997, p. 145.

¹¹ M. ROSENBERG, *Conceiving the self*, New-York : Basic Books, 1979, cité par D. MARTINOT, « Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire », *Revue des sciences de l'éducation*, XXVII, 3, 2001, p. 484.

¹² K. DUTTON, J. BROWN, *op. cit.*

¹³ C. MIRABEL-SARRON,, L. VERA, B. SAMUEL-LAJEUNESSE, « Estime de soi et dépression », *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, CLIX, 2, 2001. Voir également la revue de littérature de : M.-S. GUILLON, M.-A. CROQC, « Estime de soi à l'adolescence : revue de la littérature », *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, LII, 1, 2004, p. 3036.

¹⁴ *Ibid.*, p. 34.

¹⁵ *Ibid.*, p. 34.

Plus généralement, une bonne estime de soi permet donc une certaine stabilité émotionnelle ainsi qu'un bon niveau de satisfaction de vie.¹⁶ Certains chercheurs utilisent d'ailleurs le niveau d'estime comme un indicateur du bien-être !¹⁷

Pourquoi cette influence ? Rosenberg – père d'une des principales échelles de mesure de l'ES – et ses collègues l'expliquent notamment par les théories de la motivation basées sur les besoins. Selon ces chercheurs, l'impact de l'estime de soi sur le bien-être proviendrait du besoin fondamental d'estime – aussi appelé besoin d'auto-valorisation ou d'amour propre – de l'être humain. En effet, selon ces différentes théories, « il existe chez les êtres humains un désir universel de protéger et d'améliorer leurs sentiments d'estime de soi ; la frustration de ce désir génère une certaine détresse psychologique. Le maintien d'une bonne estime de soi enclenche des mécanismes de protection, des processus d'auto-valorisation et un panel de stratégies d'adaptation. »¹⁸

L'estime de soi est donc un facteur essentiel de bien-être pour l'être humain, qui lui permet de se protéger, de réagir plus rapidement, avec moins de détresse : il gère mieux son stress et son anxiété.

Corrélat affectif de la confiance en soi, l'estime de soi se compose des croyances des individus quant à la valeur qu'ils s'attribuent. Plus ces croyances seront positives, meilleur sera le bien-être des individus. Au contraire, moins l'individu s'estimera, plus il sera susceptible de ressentir des affects négatifs à la suite d'événements difficiles.

¹⁶ Une étude récente mettait d'ailleurs en évidence une corrélation significative de 0,63** (p < ,01) entre ES et Satisfaction de vie. Voir B. GALAND, G. BOUDRENGHIEN, A. ROSE, « Buts personnels, orientations motivationnelles et bien-être subjectif: Effets indépendants ou médiatisés? », *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des Sciences du Comportement*, ILIV, 2, 2012, p. 158-167.

¹⁷ L'étude mentionnée ci-dessus en est un bon exemple. Pour mesurer le bien-être subjectif, ces chercheurs ont utilisé deux indicateurs : l'estime de soi et la satisfaction de vie.

¹⁸ M. ROSENBERG, C. SCHOOLER, C. SCHOENBACH, F. ROSENBERG, « Global self-esteem and specific self-esteem : Different concepts, different outcomes », *American sociological review*, 1995, LX, 1, p. 145. Traduction libre de l'auteur.

Les stratégies d'adaptation ou « coping » en anglais sont des processus qui permettent de maîtriser (ou minimiser) les exigences internes et environnementales, notamment lors de situation de stress. Pour plus d'informations sur ces stratégies de coping, voir une précédente analyse à propos stress : M.-S. DELEFOSSE, *Le stress, maladie du siècle ?*, Bruxelles : CPCP, « Au Quotidien », n°19, décembre 2017, p. 9.

2. Efficacité perçue : « en suis-je capable ? »

a. Concept de soi

L'individu possède de nombreuses croyances sur lui-même, positives ou négatives, liées aux affects ou aux cognitions. Ces dernières relèvent de ce qu'on appelle le concept de soi, c'est-à-dire l'ensemble des connaissances que l'individu possède sur lui-même. Ces connaissances peuvent être plus ou moins exactes, c'est pourquoi les chercheurs préfèrent les nommer « conceptions de soi ». Concrètement, l'individu possède de très nombreuses représentations de lui-même, « c'est-à-dire qu'il peut se conceptualiser dans beaucoup de rôles possibles ou comme ayant des attributs différents. »¹⁹ Ces conceptions, représentations, croyances ou connaissances sont à la fois descriptives (repre- nant le rôle joué : « je suis un élève ») et évaluatives (repre- nant les attributs : « je suis un mauvais élève »). La dimension évaluative englobe notamment les concepts de contrôle et compétences perçues, c'est-à-dire la perception des capacités de l'individu dans ce domaine ainsi que du contrôle qu'il a dans un rôle donné et une situation précise. « Ces conceptions de soi sont emmagasi- nées en mémoire de façon plus ou moins organisées. »²⁰ Lorsque l'ensemble des perceptions liées à un domaine sont très organisées, elles forment alors un schéma de soi très facile d'accès. Lorsqu'elles sont moins organisées, elles se confondent avec d'autres, leur accès sera plus difficile.²¹ Dans tous les cas, « les individus sont ainsi guidés et influencés par ces diverses conceptions de soi à la fois actuelles mais aussi futures (ce qu'ils pourraient devenir). »²² Elles touchent donc tous les domaines de vie de l'individu.

Un large champ de recherche, notamment en psychologie sociale et sciences de l'éducation, est consacré à ces conceptions de soi et particulièrement leur dimension évaluative. Dans le cadre qui nous occupe, cette dimension et plus particulièrement les compétences perçues sont intéressantes du fait de leur impact sur le comportement de l'individu. En effet, ces compétences perçues influencent la performance de l'individu mais aussi ses choix. Dans certains

¹⁹ D. MARTINOT, *op. cit.*, p. 484.

²⁰ *Ibid.*

²¹ *Ibid.*

²² A. RUVOLO, H. MARKUS, 1992, cités par D. MARTINOT, *op. cit.*, p. 484.

cas, s'il ne se sent pas capable d'aborder une tâche, il l'évitera : on pourrait dès lors parler de croyances limitantes. Afin de bien comprendre cette influence, intéressons-nous plus particulièrement à une notion liée aux conceptions de soi et compétences perçues, développée par les théoriciens de la motivation, et plus particulièrement les sociocognitivistes : l'efficacité perçue ou sentiment d'efficacité personnelle (SEP).

b. Sentiment d'efficacité personnelle

Se sentir capable de réaliser tel exercice de mathématiques, estimer pouvoir courir un marathon (ou 2 km !), se dire qu'on peut réussir l'examen de Droit ou bien s'estimer apte à trouver un emploi rapidement... Ce sont ces convictions qu'ont les individus de pouvoir changer les choses en agissant sur le cours des événements qu'on nomme croyances d'efficacité personnelle. Plus précisément, facteur clé de l'action humaine, « le sentiment d'efficacité personnelle désigne la croyance qu'a chacun d'être capable d'influencer son fonctionnement psychosocial et les événements qui affectent sa vie »²³, bref **la croyance en sa capacité à réaliser une tâche déterminée dans une situation donnée**. Bien qu'on l'emploie au singulier, il n'existe pas un mais bien **des sentiments d'efficacité personnelle**. En effet, « une personne peut fort bien s'estimer très compétente dans un domaine et pas du tout dans un autre, même au sein d'une catégorie d'activités. Prenons le cas du sport. Personne ne sera surpris d'apprendre qu'un individu peut se considérer bon footballeur mais piètre escrimeur. »²⁴ C'est pourquoi le SEP est mesuré par domaine. Ce qui n'empêche pas les individus de posséder des sentiments plus globaux : un jeune peut tout à fait croire qu'il est très compétent à l'école mais estimer que ses capacités littéraires sont très moyennes, par exemple. **Ces croyances sont donc contextualisées**. Elles sont également, comme nous le verrons ultérieurement, relativement flexibles : il est possible de les améliorer.

Cette dernière caractéristique est bien heureuse puisque le sentiment d'efficacité personnelle joue un rôle non-négligeable dans la réussite – ou l'échec – des individus. En effet, grâce à une méta-analyse d'une série d'études, Multon, Brown et Lent ont mis en évidence que ces croyances d'efficacité personnelle

²³ A. BANDURA, cité par G. CHAPPELLE, « Rencontre avec Albert Bandura. "J'y arriverai" : le sentiment d'efficacité personnelle », *Sciences humaines*, CILVIII, 2004, p 42-45.

²⁴ J. LECOMTE, « Y arriver malgré tout », *Grands Dossiers de Sciences Humaines*, III, décembre 2015.

expliquaient 14 % de la variance dans la performance et 12 % de la variance dans la persévérance des apprenants.²⁵ Autrement dit, sur une échelle de 100 points, les croyances d'efficacité personnelle expliquent 14 points pour la performance, 12 points pour la persévérance. Cela peut sembler assez peu, mais tout étudiant admettra pourtant qu'il serait dommage de se priver de 14 points (ou 3 points sur 20) lors d'un examen, du simple fait de ne pas se croire suffisamment compétent. Des recherches ont ainsi démontré que « des élèves ayant un QI supérieur à la moyenne mais qui doutent de leurs compétences risquent davantage de se retrouver en échec que des élèves ayant un QI plus faible mais une meilleure confiance en leurs capacités » : c'est ce qu'on appelle *l'illusion d'incompétence*.

L'illusion d'incompétence

Extraits du chapitre de Thérèse Bouffard et Carole Vezeau portant sur l'illusion d'incompétence.

« Avant et en début de scolarisation, les jeunes enfants ont une perception largement optimiste de leur compétence, ce que nous appelons un biais positif. En cours de cheminement scolaire, la perception de compétence de l'enfant et ses performances effectives s'ajustent progressivement. [...] Cependant, si le biais positif dans l'évaluation des compétences chez le jeune élève est un fait plutôt général dans nos sociétés, il se trouve, à l'inverse, certains enfants qui présentent un biais négatif, que nous nommerons, à la suite de Phillips (1984), une illusion d'incompétence. [...]

L'illusion d'incompétence de l'élève est apparentée au sentiment d'imposture que ressentent certains adultes très performants qui discréditent leurs réussites, [...], allant parfois jusqu'à l'anxiété ou la dépression. En contexte scolaire, l'illusion d'incompétence se caractérise par un décalage négatif prononcé entre les capacités de l'élève, mesurées par des tests standardisés de capacité cognitive, et l'évaluation qu'il fait de celles-ci. [...]



²⁵ K. MULTON, S. BROWN, R. LENT, « Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes : A meta-analytic investigation », *Journal of Counseling Psychology*, XXXVIII, 1991, p. 30-38, cités par B. GALAND, M. VANLEDE, « Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? », *Savoirs*, Hors-Série n°5, 2004, p. 91-116.

...
C'est vers la troisième année du primaire que la perception de compétence de l'enfant devient plus réaliste. [...] Or, selon les études de Phillips, entre 20 % et 30 % des élèves doués sous-évaluent de façon marquée leurs compétences. Cela dit, [...] il faut préciser que ce phénomène n'est pas spécifique à ces seuls élèves, mais touche aussi un bon nombre d'élèves ordinaires pour lesquels cet écart attire moins l'attention des enseignants. [...]

En conclusion, la multitude des différences observées entre les élèves avec et sans illusion d'incompétence suggère que ce phénomène ne se résume pas à une simple difficulté de bien évaluer sa compétence, ni à une tendance un peu triviale à la modestie. Les multiples corrélats [...] laissent plutôt croire que l'illusion d'incompétence envahit à la fois le fonctionnement scolaire et le bien-être psychologique des élèves qui en sont affectés. Dans ces études auprès d'élèves doués, Phillips affirmait que même chez ceux-ci l'illusion d'incompétence est un facteur de risque sérieux pour un décrochage scolaire prématuré. »²⁶

Si l'effet du sentiment d'efficacité personnelle sur la persévérance est aisément compréhensible, l'influence de cette conviction sur les performances est peut-être moins intuitive. Comment une croyance, surtout si elle est erronée, pourrait-elle réduire nos performances ? Celles-ci ne sont-elles pas le fruit de nos compétences et de notre travail ? Et bien pas seulement ! En effet, le sentiment d'efficacité personnelle influence non seulement la performance, mais également :

- le choix des tâches dans lesquelles s'engager ;
- le niveau des objectifs fixés ;
- la régulation des efforts ;
- la persévérance face aux difficultés ;
- la demande d'aide ;
- le choix des stratégies de traitement de l'information.

Comparons, pour étayer ce propos, deux élèves de compétences égales, qui présentent un SEP élevé pour le premier, plus faible pour le second. Le pre-

²⁶ T. BOUFFARD & C. VEZEAU, « L'illusion d'incompétence chez l'élève du primaire : plus qu'un problème de biais d'évaluation » in B. GALAND & E. BOURGEOIS, *Se motiver à apprendre*, Paris : PUF, 2006, p. 41-49.

mier, qui croit en sa capacité à réussir (quitte à la surestimer légèrement), s'engagera dans des tâches qui présentent un défi et lui permettent de développer ses compétences, se fixera des objectifs plus élevés, persévéra plus, tout en n'hésitant pas à demander de l'aide si le besoin s'en fait sentir, et en utilisant plus fréquemment que le second élève des stratégies d'autorégulation et de traitement de l'information élaborées. À compétences égales, le second risque fort d'être moins performant du fait de ces différentes variables.²⁷

S'ils ont largement été étudiés dans le domaine scolaire, les effets de ces croyances ne se limitent pourtant pas à ce seul domaine. En effet, il a été mis en évidence que ce sentiment d'efficacité personnelle concerne toutes les sphères de la vie.²⁸ Prenons quelques exemples. Premièrement, **le SEP influence le choix de carrière** : « il prédit l'éventail d'options professionnelles considérées, l'intérêt et la préférence pour une profession, le suivi d'une scolarité qui prépare à cette carrière, et la persévérance et le succès dans le domaine choisi [...] des individus éliminent rapidement des catégories entières de professions en se basant sur leur sentiment d'efficacité, quels que soient les bénéfices qu'ils pourraient en retirer. »²⁹ Par ailleurs, **l'efficacité perçue joue également un rôle dans l'employabilité des individus**. En effet, diverses études ont mis en évidence que le SEP prédisait la réembauche des individus après un licenciement. Concrètement, plus les croyances personnelles des individus quant à leur capacité à retrouver un emploi étaient élevées, plus ceux-ci s'engageaient activement dans la recherche d'emploi et retrouvaient un poste.³⁰ Pour terminer sur le monde professionnel, mentionnons également **l'influence du SEP sur les performances managériales**. « Des managers ordinairement doués, mais amenés à croire que la prise de décision complexe est une aptitude inée, que les organisations ne sont pas facilement contrôlables et que d'autres cadres réussissent mieux qu'eux, et qui ont reçu un feedback soulignant l'insuffisance de leur performance managériale, ont présenté une détérioration progressive de leur fonctionnement managérial (Bandura & Jourden, 1991). [...] Par contre, la croyance selon laquelle la prise de décision complexe est une compétence que l'on peut acquérir et que les organisations

²⁷ B. GALAND, 2006, *op. cit.* ; B. GALAND, M. VANLEDE, *op. cit.*

²⁸ A. BANDURA, *op. cit.*

²⁹ J. LECOMTE, « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle », *Savoirs*, Hors-Série n°5, 2004, p. 72-73.

³⁰ *Ibid.* Les études sur lesquelles ces affirmations se basent contrôlaient bien évidemment l'âge, le sexe, le niveau de revenu familial ou encore le niveau d'éducation.

sont contrôlables, et un feed-back soulignant les capacités comparatives des cadres et leurs gains de performances, ont favorisé la productivité organisationnelle. »³¹

Outre les sphères scolaires et professionnelles, les croyances d'efficacité personnelle jouent également un rôle dans des champs où la performance est moins attendue. Le domaine de la santé en est un bon exemple. Dans celui-ci, « l'efficacité personnelle perçue représente la croyance que l'on peut changer des comportements à risque par son action personnelle, c'est-à-dire par l'emploi de son aptitude à résister à la tentation. [...] Les croyances d'efficacité affectent l'intention de changer le comportement à risque, la quantité d'efforts attendue pour atteindre ce but et la persévérance à poursuivre ceux-ci malgré les barrières et revers qui pourraient nuire à la motivation. »³² De nombreuses études ont ainsi démontré **que le SEP prédit les intentions et les actions des individus en matière de santé**. Les personnes possédant un SEP élevé auront plus tendance à souhaiter s'engager dans le dépistage du cancer du sein par exemple³³ ; elles auront également de meilleurs résultats lorsqu'elles suivent un programme de régulation de la consommation d'alcool.³⁴ Par ailleurs, le SEP touche également plus directement la santé physique et mentale. Physique car **les personnes qui ont des croyances en leur efficacité personnelle élevées gèrent mieux leur douleur** que ceux qui possèdent une efficacité perçue plus basse.³⁵ Mentale également, car le niveau d'efficacité perçue aurait un lien avec les comportements d'évitement des patients phobiques. En effet, les individus phobiques n'éviteraient pas les situations et activités déplaisantes (tel que prendre l'ascenseur lorsqu'on est claustrophobe) du fait d'une grande anxiété, mais parce qu'ils anticiperaient leur inefficacité à gérer la situation. Dès lors, les personnes phobiques qui s'estiment capables de gérer ce type de situations ne les fuiront pas.³⁶

³¹ *Ibid*, p. 78.

³² R. SCHWARZER, R. FUCHS, « Self-Efficacy and Health Behaviours », in M. CONNER, P. NORMAN, *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*, Buckingham : Open University Press, 1995. Traduction libre de l'auteure.

³³ B. MEYEROWITZ, S. CHAIKEN, 1987, cités par R. SCHWARZER, R. FUCHS, *op. cit.*

³⁴ T. SITHARTAN, D. KAVANAGH, 1990, cités par R. SCHWARZER, R. FUCHS, *op. cit.*

³⁵ E. ALTMAIER, D. RUSSELL, C. KAO, T. LEHMANN, J. WEINSTEIN, 1993 ; M. LITT, 1988 ; M. MANNING, T. WRIGHT, 1983, cités par R. SCHWARZER, R. FUCHS, *op. cit.* Rappelons qu'il ne s'agit ici que d'exemples parmi d'autres d'effets du SEP dans différents domaines de la vie quotidienne.

³⁶ J. LECOMTE, 2004, *op. cit.*

Enfin, **l'efficacité personnelle influence également la sphère sociopolitique.** En effet, « le sentiment qu'ont les citoyens de pouvoir provoquer des changements par une action collective et leur confiance dans les structures gouvernementales déterminent le niveau d'activisme social et politique, et la forme qu'il prend, conventionnelle ou d'opposition. [...] On observe par ailleurs que ce sont les personnes qui ont un sentiment d'efficacité personnelle élevé qui expriment leurs opinions et participent aux débats sociaux et politiques. »³⁷

Les effets du SEP sont donc nombreux et touchent tous les domaines, nous pourrions tenter l'exhaustivité et vous les exposer encore durant de nombreuses pages. Évitions cela et retenons simplement que **les croyances d'efficacité personnelle influencent toutes les sphères de la vie des individus, notamment leurs intentions et leurs engagements dans certaines activités ou comportements, la régulation des efforts, l'adaptation en situation de stress ou présentant un défi ou encore la persévérance en cas de difficultés ou tentations.**

III. AUX SOURCES DES CROYANCES D'EFFICACITÉ ET DE VALEUR PERSONNELLES.

Le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi – ou sentiment de valeur personnelle – sont donc des facteurs clé de l'action humaine. Ils influencent le bien-être de l'individu, guident ses pensées, son ressenti, ses motivations et ses comportements. Au vu de ces effets, la question se pose quant à la possibilité d'améliorer ces croyances personnelles. Tant l'estime de soi que le SEP sont des attitudes acquises et relativement flexibles. Il est donc possible de les améliorer. Mais pour bien saisir ce processus d'amélioration, il nous semble important de comprendre les sources dans lesquelles s'ancrent la confiance en soi.

³⁷ A. BANDURA, *op. cit.*

Quel lien entre l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle ?

Nous l'avons vu, l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle sont les composantes affective et cognitive d'une même (méta)-attitude, la confiance en soi. De ce fait, ils sont liés l'un à l'autre, mais agissent-ils pour autant l'un sur l'autre ? Cette question a suscité un certain débat entre chercheurs, les uns estimant que l'estime de soi n'était que la somme des croyances d'efficacité personnelle spécifiques, les autres postulant que le tout était supérieur à la somme des parties.

Aujourd'hui, un consensus semble s'être formé autour de la seconde hypothèse. Le niveau d'estime de soi ne refléterait donc pas seulement la somme des croyances d'efficacité personnelle. Concrètement ces croyances influenceraient l'estime de soi de manière plus ou moins prépondérante en fonction de l'importance accordée par l'individu au domaine l'efficacité perçue.³⁸ « Par exemple, un élève peut accorder plus d'importance aux mathématiques qu'au français, ainsi cela l'ennuiera moins d'admettre avoir de la peine à faire une rédaction que d'avouer ne pas être capable de résoudre une équation à une inconnue. Les élèves peuvent donc jouer sur l'importance qu'ils accordent à leurs différentes conceptions de soi pour maintenir une bonne estime de soi. »³⁹



³⁸ M. ROSENBERG, C. SCHOOLER, C. SCHOENBACH, F. ROSENBERG, *op. cit.* Notons que dans leur article, les auteurs parlent d'estimes de soi spécifiques pour désigner ce que nous appelons sentiment d'efficacité personnelle.

³⁹ D. MARTINOT, *op. cit.*, p. 495.

Notons que « cette stratégie qui consiste à minimiser l'importance des dimensions où nous échouons est dénommée « désengagement psychologique de l'estime de soi dans un domaine ou contexte particulier » (Crocker, Major et Steele, 1998). Le terme « désengagement » fait référence à l'absence momentanée de liens entre notre estime de soi et des performances potentiellement menaçantes. Crocker *et al.* (1998) utilisent aussi le terme « désidentification » pour désigner l'adaptation plus chronique qui consiste à déconsidérer à plus long terme les domaines menaçants pour l'estime de soi, c'est-à-dire ne plus juger ces dimensions pertinentes pour l'identité personnelle. Un désavantage potentiellement sérieux de cette forme de retrait psychologique est qu'elle empêche les individus de s'engager dans des stratégies de correction susceptibles d'améliorer leurs défauts. Aussi, la protection de l'estime de soi à travers la désidentification contribue-t-elle négativement à l'amélioration de soi. » (*Ibid.*)



Nous pourrions résumer cet effet ainsi :

*Estime de soi = \sum (conceptions de soi * importance accordée)*

1. Perspectives développementales⁴⁰

Le développement cognitif est un long processus. Lorsque l'enfant naît, il n'a aucune conscience de lui, il ne se différencie pas même des autres. Le bébé ne prend conscience de son individualité qu'entre six et huit mois, il réalise alors qu'il est indépendant de ses parents (ou personnes d'attachement). Il faudra cependant attendre encore de nombreux mois avant qu'il puisse se représenter mentalement le *moi*. Il atteindra cette étape entre dix-huit et vingt-quatre mois, découvrant alors des émotions complexes telles que l'embarras, l'empathie ou la jalousie. Il pourra dès lors développer des représentations de lui. Mais le tout-petit ne sait pas encore s'autoévaluer. Cette évaluation de la conscience de soi apparaît progressivement au cours de sa troisième année, lorsqu'il assimile les normes, règles et objectifs⁴¹ transmis par son entourage. Apparaissent alors les émotions dites d'évaluation : honte, culpabilité, fierté et orgueil. Puis, au fur et à mesure de son assimilation des règles et normes culturelles, son processus d'évaluation s'orientera vers une dynamique environnementale : l'enfant s'évaluera également à partir de points de comparaison externes (normes, objectifs fixés par d'autres, etc.). On estime en général que la capacité d'évaluation cognitive et la perception d'échec à une tâche donnée sont acquises vers trois ans et demi.

Pour résumer, l'enfant développe une représentation mentale entre dix-huit et vingt-quatre mois. Il apprend à s'évaluer vers deux ans et demi. Son autoévaluation prend en compte son environnement à partir de trois ans. D'un point de vue strictement cognitiviste, la confiance en soi se construit donc à partir de trente mois, lorsqu'il devient capable de s'évaluer cognitivement.

⁴⁰ M. LEWIS, « Les émotions liées à la conscience de soi », in R. TREMBLAY, M. BOIVIN ; R. PETERS, *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, décembre 2011, [en ligne :] <http://www.enfant-encyclopedie.com/emotions/selon-experts/les-emotions-liees-la-conscience-de-soi>, consulté le 9 février 2018 ; S. HUE, *et al.*, « Autoévaluation des compétences personnelles et l'image de soi de l'enfant en milieu scolaire », *Bulletin de psychologie*, CDXCIX, 2009, p. 3-14 ; D. MARTINOT, *op. cit.*

⁴¹ Ce que Pierre Bourdieu appellerait l'habitus.

À ce moment, et jusqu'à l'âge opératoire (vers sept ans), l'enfant a tendance à se surestimer : c'est ce qu'on appelle l'illusion positive. À l'âge opératoire, les capacités cognitives de l'enfant lui permettent de se comparer à autrui, d'effectuer dès lors un réajustement de son jugement qui deviendra plus réaliste : on observera donc vers cet âge un rééquilibrage de la confiance en soi de l'enfant. Il est désormais capable de se juger réalistement. À partir de cette période et jusque vers dix ans, l'enfant intériorisera les opinions que les autres peuvent avoir de lui : on observera alors une chute de sa confiance. Par la suite, celle-ci sera plus stable. Cependant le niveau de confiance en soi n'est jamais définitivement acquis, il variera tout au long de la vie de l'individu, en fonction de quatre facteurs : les caractéristiques personnelles, les expériences passées, la persuasion et le modelage.

Avant de présenter ces différents facteurs, notons simplement que les perspectives développementales présentées ici reprennent de manière simplifiée le point de vue des cognitivistes. Si elle a l'avantage d'être didactique, cette approche passe toutefois sous silence l'aspect affectif.⁴² Or, « sans nier l'effet des perceptions spécifiques, les tenants de la théorie affective de la genèse de l'estime de soi avancent l'idée que la perception générale d'être valable, aimable et capable d'interagir avec l'environnement se construit à partir des interactions dynamiques entre l'enfant et les personnes significatives de sa vie. »⁴³

2. Quatre sources qui alimentent la confiance en soi

La confiance en soi n'est pas innée, nous ne naissons pas avec un niveau prédéterminé de confiance. Au contraire, bien qu'ancrée dans l'expérience affec-

⁴² La genèse de la confiance en soi fait débat : les cognitivistes estiment qu'elle ne commence qu'avec les capacités d'évaluation, tandis que les tenants de la théorie affective estiment que les expériences affectives des premiers mois jouent un rôle dans la construction de l'estime de soi. Voir à ce propos I. MORASSE, « Relation entre les dimensions de l'estime de soi et la motivation chez les enfants du niveau scolaire - Rapport de recherche présenté en vue de l'obtention de la maîtrise en sciences de l'éducation », Université du Québec, 1995.

⁴³ S. PHILIPS, *Self-concept and self-esteem: Infancy to adolescence. A cognitive developmental outline with some reference to behaviour and health effects*, Kensington : Unit for child studies, 1983 p. 1-23, cité par I. MORASSE, *op. cit.* p. 6.

tive vécue dans la prime enfance, elle varie tout au long de la vie selon quatre facteurs : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale et l'état physique et émotionnel.

a. Expériences actives de maîtrise

Principal facteur d'ajustement de la confiance en soi, les expériences actives de maîtrise désignent – derrière ce vocable très académique – l'ensemble des expériences de succès et d'échec des individus. Ce présupposé, somme toute évident, a été confirmé par de nombreuses études qui ont mis en évidence l'effet des performances (succès et échecs) des individus sur leur sentiment d'efficacité personnelle.⁴⁴ Logiquement « les succès servent d'indicateurs de capacité et permettent donc de construire une solide croyance d'efficacité personnelle, tandis que les échecs la minent »⁴⁵.

Pour renforcer les croyances d'efficacité des individus, et à plus long terme l'estime de soi, une des possibilités est qu'ils expérimentent des succès dans le domaine concerné par la croyance. Un des moyens proposés pour favoriser ces succès est de fixer un objectif à long terme déterminant l'orientation, ainsi que des **sous-objectifs proximaux** atteints plus rapidement. Cela met ainsi en évidence les « petits succès du quotidien ». Les progrès réalisés renforcent ainsi la perception d'efficacité.⁴⁶

b. Expériences vicariantes

Les expériences vicariantes, ou apprentissage social, représentent le second facteur de variation des croyances d'efficacité personnelle. Deux processus sont à l'œuvre : le modelage et la comparaison sociale. Le modelage désigne l'apprentissage par observation et imitation d'autrui. Cette observation des réussites et des échecs d'autres personnes influence le sentiment d'efficacité personnelle, d'autant plus si l'on partage de fortes similitudes avec celles-ci. En effet, observer la réussite de personnes auxquelles nous pouvons nous identifier renforcera le sentiment que nous pouvons réussir la tâche donnée. Au contraire, constater l'échec de ces personnes risque de réduire cette

⁴⁴ Voir à ce propos l'article de Benoit Galand et Marie Vanlede (B. GALAND, M. VANLEDE, *op. cit.*) qui exposent plusieurs études sur ce lien entre performance et SEP dans le domaine scolaire.

⁴⁵ J. LECOMTE, 2004, *op. cit.*, p. 62.

⁴⁶ B. GALAND, & M. VANLEDE, *op. cit.* ; J. LECOMTE, 2004, *op. cit.*

croissance.⁴⁷ De même, le simple fait de savoir que d'autres ont réussi avec des stratégies cognitives que l'on connaît renforce le sentiment d'efficacité personnelle.⁴⁸ D'autre part, les croyances d'efficacité personnelle se fondent également sur le processus de comparaison sociale.⁴⁹ En effet, nous avons tous tendance à nous comparer aux autres et surtout aux personnes de notre groupe d'appartenance, auxquelles nous pouvons nous identifier. Il en va de même dans chaque domaine de notre vie : pour réaliser une tâche, s'engager dans un projet, nous aurons tendance à comparer nos performances à celles d'autrui. Le niveau de compétence perçue d'un individu reflète donc partiellement son niveau de performance par rapport à son groupe de comparaison.⁵⁰ Si la comparaison est défavorable, le niveau de croyances d'efficacité personnelle risque de baisser ; au contraire si la comparaison est favorable, il sera renforcé.

Notons que l'influence de l'observation et de la comparaison avec autrui **dépendra aussi du contexte**. En effet, dans le domaine scolaire par exemple, si une tâche est présentée comme relevant d'une évaluation normative (contexte de compétition), l'apprenant utilisera les informations relatives à l'observation et la comparaison pour établir son rang, se classer. Par contre, si une tâche est présentée comme un moyen pour développer ses compétences et sa maîtrise, l'apprenant utilisera alors les informations à sa disposition pour évaluer dans quelle mesure il peut encore s'améliorer et comment il peut y arriver.⁵¹

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ B. GALAND, « Avoir confiance en soi », *op. cit.*

⁴⁹ La comparaison sociale est une théorie formulée par Festinger, « selon laquelle, en l'absence de référents objectifs dans le monde physique, les gens chercheraient à comparer leurs opinions et leurs aptitudes à celles d'autrui. [...] La comparaison sociale est un processus dans lequel les gens s'engagent de manière quasi automatique (Gilbert, *et al.*, 1995) et qu'ils emploient dans des buts divers : se rassurer quant à leurs opinions ou performances, évaluer ce qui est possible, gonfler leur estime de soi, se vacciner contre l'influence, etc. Plus fondamentalement, la comparaison avec les autres permet à chacun de se définir comme sujet à la fois unique et semblable à autrui. » J.-P. LEYENS, V. YZERBYT, *Psychologie sociale*, Wavre : Mardaga, 1997.

⁵⁰ B. GALAND, « Avoir confiance en soi », *op. cit.* ; B. GALAND, M. VANLEDE, *op. cit.*

⁵¹ B. GALAND & M. VANLEDE, *op. cit.*

c. Persuasion verbale

L'environnement des individus a une influence déterminante sur leurs croyances personnelles. Non seulement l'apprentissage social influe sur le sentiment d'efficacité personnelle des individus, mais les messages adressés à l'individu jouent également un rôle prépondérant dans la construction des croyances de l'individu en ses capacités. En effet, si les messages positifs véhiculés – tels que les encouragements, les marques de soutien, les attentes (verbales et non-verbales) – renforcent les croyances de l'individu en ses capacités et le poussent à persévérer, les messages négatifs – tels que les attentes (verbales et non verbales), les critiques – risquent de réduire son sentiment d'efficacité et de l'encourager à abandonner plus rapidement la tâche. Cette influence des attentes des proches a notamment été largement étudiée dans le domaine scolaire. Diverses études ont montré que les attentes des professeurs influençaient le concept de soi des élèves et donc leur réussite. Concrètement, des attentes élevées renforceront le sentiment de compétence perçue des élèves ; au contraire, des attentes basses le réduiront : les élèves auront tendance à se conformer aux attentes du professeur. Ces attentes peuvent être inconscientes et erronées : à compétence égale, un élève qui perçoit des attentes négatives de la part de son formateur réussira moins bien une tâche donnée qu'un élève percevant des attentes élevées. Ce phénomène est appelé *effet Pygmalion*. Selon différentes études, il expliquerait entre 5 et 10 % de la performance des élèves.⁵²

Cet effet Pygmalion s'explique notamment par le fait que l'enseignant, de manière inconsciente, traiterait différemment ses élèves selon que ses attentes soient élevées ou basses. Ce sont ce traitement différencié et les messages adressés aux élèves qui influenceraient le concept de soi et la performance. Une illustration de ce traitement différencié et de **l'influence des messages de l'entourage** est la *feedback* donné par les enseignants. En effet, « une recherche montre par exemple qu'un feed-back informant d'un échec entraîne plus d'espoir pour la performance future s'il situe la performance de l'apprenant par rapport à d'autres mesures de sa compétence – donc par rapport à lui-même – que s'il le compare aux performances des autres. De même, des *feedbacks* sous forme de commentaires sur les améliorations possibles d'un travail entraînent un intérêt et une performance plus élevés que des

⁵² D. TROUILLOU, P. SARRAZIN, « Les connaissances actuelles sur l'effet Pygmalion: processus, poids et modulateurs », *Revue française de Pédagogie*, CXLV, 2003, p. 89-119.

feedbacks sous forme de notes, de félicitations, ou de notes plus des commentaires. Enfin, un *feed-back* négatif n'entraîne pas de diminution du sentiment d'efficacité et des objectifs que se fixent l'apprenant, à condition qu'il soit spécifique, respectueux, sans attribution, et accompagné de recommandation. La manière dont le résultat d'une évaluation est communiquée à l'apprenant va donc avoir un impact déterminant sur l'interprétation qu'il en tirera concernant ses capacités à apprendre. »⁵³ Cet exemple issu du contexte scolaire peut tout à fait être transféré au monde professionnel : un *feedback* ou une évaluation annuelle portant sur les moyens d'améliorer la performance de l'employé renforcera probablement plus ses croyances d'efficacité personnelle et donc sa motivation et ses performances qu'une évaluation portant sur ses performances par rapport à celles d'autrui.

d. État physiologique et émotionnel et caractéristiques personnelles

Selon Albert Bandura, l'état physiologique et émotionnel de l'individu influencerait la construction du sentiment d'efficacité personnelle. En effet, l'individu se baserait sur l'information transmise par ces réactions physiologique et émotionnelle pour évaluer ses capacités, notamment dans des domaines spécifiques tels que la santé, les activités physiques et la gestion du stress.⁵⁴ Concrètement, « lorsqu'une personne associe un état émotionnel aversif tel que l'anxiété avec une faible performance du comportement demandé, cela peut l'amener à douter de ses compétences personnelles pour accomplir ce comportement et ainsi conduire à l'échec. Par contre, les individus seront plus enclins à croire au succès s'ils ne sont pas gênés par un état aversif. »⁵⁵ Les réactions émotionnelles jouent également un rôle de médiateur dans l'utilisation d'informations provenant d'expériences antérieures (cf. premier facteur évoqué). Lorsque le souvenir de l'expérience de réussite ou d'échec est activé à un niveau général⁵⁶, l'individu est envahi par l'émotion liée au souvenir et n'aura que peu d'informations cognitives pertinentes (liées à la

⁵³ B. GALAND, « Avoir confiance en soi », *op. cit.*, p. 256-257.

⁵⁴ J. LECOMTE, 2004, *op. cit.*, p. 62. Notons que cette influence des réactions physiologiques et émotionnelles sur le SEP n'a été étudiée que par de rares études. C'est donc un champ qui reste encore à explorer. En tout état de cause, on peut cependant dire que ce n'est pas un facteur déterminant.

⁵⁵ M. RONDIER, « A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle », *L'orientation scolaire et professionnelle*, XXXIII, n°3, 2004, p. 476.

⁵⁶ C'est-à-dire que le souvenir rappelé se limite à des impressions globales, sans précision.

résolution de problème) disponibles. Au contraire, si le rappel de l'expérience est spécifique⁵⁷, l'individu aura à sa disposition un matériel cognitif riche lui offrant de nombreuses informations à analyser.⁵⁸

Les caractéristiques individuelles (âge, genre, expertise) influencent également la construction des croyances personnelles. Des chercheurs ont démontré un effet de l'âge sur le sentiment d'efficacité personnelle : celui-ci diminuerait avec l'âge, notamment entre l'enfance et l'adolescence.⁵⁹ Notons cependant que, comme évoqué précédemment, cette réduction peut trouver son origine dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. Par ailleurs, le genre des individus influence aussi leurs conceptions de soi. Des études ont montré que les garçons ont tendance à posséder des croyances d'efficacité plus élevées que les filles dans les domaines scientifiques, mathématiques et technologiques ; à l'inverse, les filles ont un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé dans le champ littéraire. Ces différences, qui ont un effet marginal, « seraient le reflet des stéréotypes que les élèves ont intériorisés via des influences sociales ».⁶⁰

3. Améliorer notre confiance ?

La confiance en soi n'est pas une attitude innée et inamovible ; au contraire, différents facteurs, évoqués ci-dessus l'influencent. Dès lors, il est possible de l'améliorer et donc d'actualiser les croyances qu'ont les individus sur eux-mêmes. Le tableau de synthèse ci-dessous présente quelques pistes permettant de renforcer le sentiment d'efficacité personnelle des individus.

⁵⁷ C'est-à-dire que l'individu rappelle les circonstances exactes de la réussite ou de l'échec

⁵⁸ P. PHILIPPOT, C. BAEYANS, C. DOUILLEZ, B. FRANCCART, 2003 ; A. SCHAEFER, P. PHILIPPOT, 2002, cités par B. GALAND, M. VANLEDE, *op. cit.*

⁵⁹ B. GALAND, M. VANLEDE, *op. cit.*

⁶⁰ *Ibid*, p. 106.

Facteurs	Pistes d'amélioration
Expériences actives de maîtrise	Donner l'orientation du projet (un objectif à long terme, et fixer des objectifs sous-proximaux (échéances à plus court terme qui permettent de voir l'avancement et les progrès réalisés).
Expériences vicariantes	Modifier le contexte : passer de la compétition à la coopération ; lorsque les tâches sont effectuées en groupe, varier les modes de regroupement, etc.
Persuasion verbale	Renforcer le soutien social ; orienter les messages vers le développement de compétence plutôt que vers la performance ; donner des <i>feedbacks individuel</i> (dont l'échelle est l'individu et non le groupe), offrant les moyens d'améliorer ses compétences, etc.
États physiologiques et émotionnels	Rappeler des souvenirs spécifiques (détailés) plutôt que généraux ; au niveau social : prévenir les stéréotypes liés au genre.

IV. « L'ENFER, C'EST LES AUTRES »

En préambule de cette réflexion, nous nous demandons si l'Homme n'était pas son propre ennemi ; si finalement, le premier obstacle à l'épanouissement personnel et à la réalisation de soi n'était pas l'individu lui-même.

Les professionnels du développement personnel acquiesceront certainement, puisqu'un des fondements de ce domaine est l'amélioration de soi. De notre côté, nous serions plus nuancés. En effet, si l'individu possède effectivement un système de croyance sur lui-même qui guiderait ses décisions et ses actions, celui-ci n'aurait toutefois qu'une part minoritaire dans la réussite ou l'échec des individus : un septième de la performance⁶¹ environ.

Lorsqu'elles sont erronées, les croyances que l'individu possède sur lui-même entravent donc ses décisions et son action. Une illusion positive risque de l'en-

⁶¹ K. MULTON, S. BROWN, R. LENT, *op. cit.*

courager à s'engager dans des projets dans lesquels il n'a pas toutes les compétences pour réussir, ce qui l'exposerait à l'échec ; l'illusion d'incompétence le poussera au contraire à ne pas s'engager dans des projets auxquels il pourrait se mesurer ou bien à ne pas persévérer lorsqu'il rencontre des difficultés : ce qui l'exposerait également à une situation d'échec. L'Homme poserait donc lui-même des barrières qui l'empêchent d'avancer, entravent ses décisions et son comportement.⁶² **Chaque croyance illusoire serait donc une brique du mur qui sépare l'individu de ses réussites, de son épanouissement et sa réalisation personnelle.**⁶³

À l'instar d'un mur qu'on répare en changeant l'une ou l'autre brique, peut-on modifier ces croyances illusoires ? Répondre par la négative serait considérer la confiance en soi comme une attitude innée. Affirmer au contraire qu'une fois identifiées, les croyances sont facilement actualisables nous paraît péremptoire. **Tout comme les briques sèchent au soleil, les croyances se modèlent sous le regard d'autrui.** En effet, si l'expérience antérieure des individus est un facteur personnel déterminant du niveau de compétence perçue des individus, les trois autres variables dépendent, au moins partiellement, de l'environnement : la confiance en soi s'ancre donc en partie dans la culture dans laquelle grandit l'individu, ainsi que dans le regard de l'Autre.

Premièrement, la confiance en soi, et plus particulièrement le concept de soi, trouve ses fondations dans notre culture. La notion même de conceptions de soi renvoie aux différents rôles que joue l'individu dans la société, à ses identités sociales et ses groupes d'appartenance. Ceux-ci possèdent leurs propres normes, règles et objectifs (NRO) que l'individu assimile lorsqu'il adhère au groupe. Ce sont ces NRO qui constituent le contrat social et permettent de vivre ensemble. Ces règles, assimilées dès la prime enfance, structurent, donc imposent des limites, que chacun fera siennes. À la suite de Piaget, les psychologues sociaux parleront de NRO et de socialisation, Lévi-Strauss parlera d'éventail du monde « possible », Bourdieu quant à lui, les nommera

⁶² Pour donner un exemple concret, ces barrières peuvent être par exemple la décision de ne pas postuler à une offre d'emploi car on ne s'estimerait pas compétent, alors qu'on l'est. Ou bien au contraire, ne postuler qu'à des postes qui requièrent des compétences que l'individu, au contraire de ce qu'il croit, ne maîtrise pas.

⁶³ Ici, nous pourrions soulever une autre question très culturelle quant à la finalité de cette quête de la réussite, de l'excellence et de la réalisation de soi. Cette question cependant se devrait de faire l'objet d'une analyse à part entière, nous la laisserons donc de côté pour cette fois.

habitus. Ces habitus sont des boussoles internes qui permettent à l'individu de s'orienter dans l'espace social⁶⁴, mais qui peuvent également le limiter, réduire le champ de ses « possibles », tel le rhétoricien issu d'un milieu ouvrier (ou l'élève de la chanson d'Alexandre Poulin) qui n'envisagera pas la poursuite de ses études à l'Université ou la jeune fille, brillante en mathématiques, mais qui s'estimera plus littéraire... Ces habitus, NRO ou « possibles » nous modèlent et influencent nos pensées, nos décisions, nos croyances, mais aussi nos conceptions de nous-mêmes. **Notre environnement, notre culture et notre milieu jouent donc un rôle dans la construction des croyances que nous avons sur nous-mêmes.** Comme le moule en bois façonne la brique, l'environnement social modèle le concept de soi des individus.

D'autre part, la confiance en soi est également ancrée dans le regard de l'autre. Comme nous l'avons vu, la persuasion verbale influence les compétences perçues des individus. Si ceux-ci perçoivent des attentes élevées, des messages (verbaux ou non) de soutien et d'encouragement, ils auront tendance à se conformer à ses attentes en fournissant plus d'efforts, en persévérant et donc en augmentant leur croyance en leurs capacités. Et inversement si les attentes sont faibles et les messages transmis critiques et décourageants. **Nos croyances sont donc également modelées par les attentes de notre entourage.** Sartre écrivait d'ailleurs à ce propos :

« Tous ces regards qui me mangent... [...] Pas besoin de gril, l'enfer c'est les Autres. »⁶⁵

L'auteur illustre ainsi le drame intérieur qui se joue en chacun de nous, lorsque nous nous découvrons exposés au regard d'autrui, lorsque nous comprenons que nous sommes sans cesse soumis au jugement de l'autre.⁶⁶ La confiance en soi ne fait pas exception : elle est le produit de la soumission incessante de l'individu aux jugements qu'il porte sur lui-même et aux jugements que les autres portent sur lui.

⁶⁴ L. VAN CAMPENHOUDT, *Introduction à l'analyse des phénomènes sociaux*, Paris : Dunod, 2001, p. 136.

⁶⁵ J.-P. SARTRE, *Huis-Clos*, Paris : Gallimard, 1947.

⁶⁶ S. LEBLANC, « Sartre : l'enfer c'est les autres », *Le Point*, 14 novembre 2017, [en ligne :] http://www.lepoint.fr/dossiers/hors-series/grandes-expressions-philosophiques/sartre-l-enfer-c-est-les-autres-14-11-2017-2172343_3484.php, consulté le 15 février 2018.

Dire que l'Homme est son propre ennemi, qu'il serait le premier obstacle à son épanouissement nous semble donc être un raccourci rapide. L'Homme est surtout un individu complexe façonné par son environnement social. S'il doit y avoir un ennemi, il faut alors prendre en compte autant l'individu lui-même que la culture et le milieu qui le façonne. Mais au fond, doit-il y avoir un ennemi ? En effet, ces croyances illusoire qui façonnent le mur entre l'individu et sa réussite, sont aussi celles, qui, lorsqu'elles sont réalistes ou légèrement surestimées, forgent l'échelle qui permettra à l'individu de franchir ce mur.

« Dès que les professeurs commencèrent à le traiter en bon élève, il le devint véritablement : pour que les gens méritent notre confiance, il faut commencer par la leur donner. »

À propos de la confiance, une collègue, animatrice de groupes en éducation permanente me disait fort justement que c'était finalement un des objets premiers de l'éducation permanente. La première chose à faire lorsqu'ils rencontrent un groupe c'est de nouer ce lien de confiance... Puis au travers de l'ensemble des activités menées, montrer aux individus qu'ils sont capables de faire par eux-mêmes : améliorer finalement leurs croyances d'efficacité personnelle dans un domaine particulier !

La confiance ne fait pas tout, n'assure pas la réussite envers et contre tout... Mais est partout : à l'école, au travail, en formation, en famille, dans les loisirs... C'est elle qui cimente les fissures qui risqueraient de faire tomber l'ensemble.

⁶⁷ M. PAGNOL, *Le temps des amours*, 1988, p. 76, cité par D. TROUILLOUD, P. SARRAZIN, *op. cit.* Ne jetons pas l'opprobre cependant aux professeurs ou à l'entourage, les attentes sont le plus souvent inconscientes et l'influence sur la performance ou la réussite est marginale (rappelons que selon certaines études, le SEP n'expliquerait que 14 % de la variance de la performance).

POUR ALLER PLUS LOIN...

- ANDRÉ C., LELORD F., *L'Estime de soi*, Paris : Odile Jacob, 2011.
- BANDURA A., *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press, 1995.
- BOURGEOIS E., CHAPELLE G., *Apprendre et faire apprendre*, Paris : Presses universitaires de France, 2011.
- FIASSA C., NADER-GROSBOIS N., *De la perception à l'estime de soi: concept, évaluation et intervention*, Bruxelles : De Boeck Supérieur, 2016.
- GALAND B., BOURGEOIS É., *Se motiver à apprendre*, Paris : Presses universitaires de France, 2006.

DELEFOSSE Marie-Sarah, *Un mur intérieur ? Quand le manque de confiance en soi s'érige en frontière entre l'homme et son épanouissement personnel*, Bruxelles : CPCP, « Faites le mur ! », n°4, février 2018, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/etudes-et-prospectives/0/mur-interieur-murs>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

L'Homme ne serait-il pas son propre ennemi ? Ne serions-nous pas le premier obstacle à la réussite de nos projets ? C'est le postulat de nombreuses méthodes de développement personnel qui estiment que le premier mur à déconstruire est celui formé par les pensées ou croyances limitantes. Nous verrons que derrière ces notions assez vagues se cache notamment la confiance en soi. À la lumière de ce concept, nous tenterons de comprendre si et comment l'homme érige lui-même le mur qui le sépare de son épanouissement personnel.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 – info@cpcp.be

www.cpcp.be



Chaque jour, des nouvelles du front !

www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles
en téléchargement libre :

www.cpcp.be/etudes-et-prospectives