



Rencontre avec Albert Bandura : l'homme et le scientifique

Meet Albert Bandura: the man and the scholar

Stephen Scott Brewer



Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/osp/1596>

DOI : [10.4000/osp.1596](https://doi.org/10.4000/osp.1596)

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 mars 2008

Pagination : 29-56

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Stephen Scott Brewer, « Rencontre avec Albert Bandura : l'homme et le scientifique », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 37/1 | 2008, mis en ligne le 15 mars 2011, consulté le 21 août 2023. URL : <http://journals.openedition.org/osp/1596> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.1596>

Ce document a été généré automatiquement le 21 août 2023.

Tous droits réservés

Rencontre avec Albert Bandura : l'homme et le scientifique

Meet Albert Bandura: the man and the scholar

Stephen Scott Brewer

- 1 L'objet de cet article est de présenter l'homme et l'œuvre qui se trouvent au cœur de ce numéro spécial de *L'Orientation scolaire et professionnelle*. Pour certains, ce sera l'occasion de faire connaissance avec Albert Bandura, tant avec l'homme qu'avec le scientifique ; pour d'autres, ce sera l'occasion de renouer, avec ce professeur distingué (âgé aujourd'hui de 82 ans), les fils d'une relation interrompue, mise de côté, ou simplement oubliée. Dans tous les cas, faire ou refaire connaissance avec l'un des esprits les plus éminents dans les sciences humaines d'aujourd'hui ne peut être qu'un moment de découverte et de réflexion sur la place que nous occupons dans un monde toujours plus complexe et sur les moyens dont nous pouvons nous doter pour construire un meilleur avenir tant pour nous que pour nos enfants. Si, après avoir lu ce texte, le lecteur éprouve le désir de mieux connaître la pensée et les travaux d'Albert Bandura, le but que nous nous sommes fixé aura été atteint.
- 2 Nous commencerons par esquisser la biographie de l'homme, nous évoquerons quelques moments importants de sa carrière et nous exposerons un certain nombre de ses contributions les plus significatives à la psychologie. En outre, nous allons pouvoir écouter l'homme « en direct », tel qu'il s'est exprimé de vive voix en répondant à une série de questions posées par des chercheurs français lors d'une récente visite en France. L'atelier de recherche en question s'est tenu dans l'après-midi du 20 mai 2006, à la suite du 7^e colloque européen sur l'autoformation, organisé à Toulouse par l'École nationale de formation agronomique (ENFA). Cet atelier suivait la conférence de clôture prononcée par le professeur Bandura le matin même, constituant ainsi le deuxième temps de la journée d'études proposée par la revue *Savoirs* à la communauté francophone des chercheurs, universitaires et doctorants en sciences humaines¹. Ce moment de débat a donné l'occasion à une trentaine de personnes issues des milieux de l'éducation, de la psychologie et de l'industrie, de dialoguer directement avec le psychologue américain et d'obtenir ses réponses personnelles aux diverses questions

qu'elles se posaient concernant sa théorie de l'auto-efficacité et la place générale qu'occupe sa pensée dite « sociale cognitive » dans le paysage mouvementé des sciences sociales en ce début de siècle.

- 3 L'article se divise en cinq parties. Nous commencerons par un bref résumé de la vie de Bandura, depuis ses origines modestes dans un village reculé de l'Alberta (au Canada) jusqu'à la chaire David Starr Jordan qu'il occupe depuis plus de trente ans dans l'une des universités les plus réputées des États-Unis, Stanford University, située à Palo Alto, en Californie.
- 4 C'est dans une seconde partie que nous ferons une brève présentation de trois concepts majeurs qui occupent une place toute particulière dans la pensée de Bandura : l'« auto-efficacité » (*self-efficacy* ; appelée le plus souvent « sentiment d'efficacité personnelle » en langue française) ; l'« agentivité » (*agency* ; terme qui, sous sa forme traduite, donne un néologisme peu esthétique, mais utile) ; le « contrôle » (*control* ; concept à ne pas confondre avec la notion de surveillance ou de vérification, mais à comprendre dans son sens de « maîtrise de sa propre conduite, faculté de diriger convenablement et avec efficacité des opérations »). Il est à noter, par exemple, que ce dernier concept n'a rien de spécifique à voir avec l'efficacité telle que la notion peut être associée à la logique froide et machinale de l'efficacité technologique ou bien aux retombées que la notion évoque sur les plans économique, politique et même idéologique. L'acception du terme mise en avant ici est profondément humaine. Les hommes se sont depuis toujours efforcés d'exercer un certain contrôle sur les événements qui affectent leur existence. En ce sens, la perspective adoptée face à la question d'efficacité est celle de l'anthropologue. Autant le rôle de l'efficacité dans la vie moderne peut faire l'objet de débats à la fois pratiques et philosophiques, autant il ne s'agit nullement d'une notion récente. De plus, étant donné les origines nord-américaines de notre invité, il ne s'agit pas de céder au réflexe qui consiste à penser que l'efficacité dans l'esprit de Bandura correspond à une vision libérale et capitaliste de la vie en société ou, pis encore, à une américanisation inexorable des esprits et des cultures. En préalable, il nous semble important d'aborder la question culturelle (ou interculturelle), qui n'est jamais transparente.
- 5 Il semble indéniable que dans le contexte géopolitique actuel, les États-Unis d'Amérique sont un pays qui laisse rarement les habitants de notre planète indifférents. Dans son statut, pour l'heure, d'unique superpuissance, le pays provoque souvent chez les gens, y compris chez nombre de ses propres ressortissants, des réactions émotionnelles complexes où se mélangent l'admiration et la détestation, la fascination et la colère (Hertsgaard, 2003). L'homme que nous présentons est certes d'origine nord-américaine, mais c'est avant tout un scientifique, et nous tenons à le dire explicitement, voire à le rappeler. Les scientifiques, en qualité de producteurs des savoirs et en dépit de leurs aspirations à l'objectivité, n'échappent pas nécessairement à ces mêmes phénomènes culturels et identitaires aptes à toucher l'humain au plus profond de lui-même. Selon la thèse de Kaspi (2004), l'un des meilleurs connaisseurs de l'Amérique contemporaine en France, les États-Unis sont, plus que jamais, mal connus, mal compris et mal aimés des Européens qui, d'après l'historien, se contentent trop souvent d'approximations et de préjugés, régulièrement véhiculés par une presse susceptible de développer un discours social enclin au manichéisme. De toute évidence, notre propos n'est pas de défendre, sous quelque forme que ce soit, l'*American way of life* ou le modèle de la démocratie américaine. Cela dit, nous pensons que, dans une situation scientifique comme celle-ci,

il serait navrant que l'intellectuel, quel que soit son pays d'origine, se laisse persuader *a priori* que la pensée d'un grand homme de science fût moins digne de son entière attention, son ouverture d'esprit ou son estime, en raison de sa seule appartenance nationale et du milieu où ses idées ont pris racine. L'interculturel nous impose « un passage obligé par l'incompréhension » (Demorgon, 1996) que la volonté scientifique se doit de tenter de surmonter. Il s'agit de l'une des ultimes victoires qu'il reste à l'homme de culture à remporter sur lui-même.

- 6 Troisièmement, nous ferons brièvement allusion à un certain nombre de travaux de recherche, inscrits dans la tradition sociale cognitive de Bandura, ayant permis de confirmer l'intérêt du concept d'auto-efficacité pour les professions de l'éducation, de la formation et de l'orientation scolaire et professionnelle.
- 7 Nous présenterons ensuite le compte rendu de l'atelier de recherche dont il était question plus haut. Cette partie, la plus importante de l'article, traitera, par exemple, des relations qu'entretient la théorie d'auto-efficacité avec le mouvement de la « psychologie positive » en plein essor aux États-Unis, ou des différences conceptuelles entre la théorie de l'auto-efficacité et la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985).
- 8 Enfin, nous évoquerons un certain nombre de champs d'application où la théorie sociale cognitive ouvre d'ores et déjà de nouvelles pistes d'exploration scientifique. Nous verrons que ce travail suscite d'importantes évolutions théoriques et qu'en même temps il établit des programmes d'intervention variés, permettant, d'une part, à la recherche d'avancer sur de nombreux fronts critiques et, d'autre part, aux personnes qui participent à ces dispositifs de s'auto-informer sur divers aspects de leur fonctionnement et d'améliorer leur qualité de vie.

Esquisse biographique²

- 9 « Rien, ou très peu, dans les origines d'Albert Bandura, ne permet de prédire la trajectoire ultérieure de celui qui devait devenir, en 2002, le plus éminent psychologue vivant, d'après l'enquête de la très respectable *Review of General Psychology*. Rien, ou très peu... » (Carré, 2004, p. 10). Si le parcours d'exception de cet homme paraît dépendre de très peu de choses, de cette « chance infinie » qu'est l'homme selon Camus, c'est alors sans doute de cette « petite infinité du hasard » qu'il s'agit pour comprendre le potentiel du jeune Bandura, né en 1925, dernier fils d'un père polonais et d'une mère ukrainienne, émigrés au Canada occidental au début du XX^e siècle. Malgré sa fragilité économique et la précarité générale de sa situation sociale, la famille Bandura attache une importance particulière à l'éducation, non seulement par la parole, mais également par la pratique et l'exemple. De plus, les parents encouragent leur fils à vivre des expériences sociales nouvelles et à explorer son environnement, bien au-delà des confins de leur village situé à quelque quatre-vingts kilomètres à l'est d'Edmonton, la capitale provinciale. Le jeune Albert fait sa scolarité dans des conditions typiques des écoles de campagne de l'époque, sous-équipées et sous-encadrées. Or, l'avantage paradoxal de ces contraintes est le développement d'initiatives autodirigées chez les élèves, obligés de prendre rapidement la mesure de la limite du savoir magistral et donc, dans une certaine mesure, de prendre en charge leur propre éducation. Ces premières expériences convaincront Bandura que, selon ses propres termes, « le

contenu de la plupart des livres de classe est périssable, mais les ressources de l'autodirection sont utiles tout au long de la vie » (Carré, 2004, pp. 11-12).

- 10 Après l'obtention de son diplôme de *high school* (lycée), le jeune Bandura entreprend des études universitaires en Colombie britannique où, de façon quasiment fortuite, il choisit la psychologie comme matière principale. En 1949, trois ans plus tard, il décroche son *Bachelor's degree* et se voit décerner par la faculté de psychologie le prix Bolocan pour l'excellence académique. Désireux de poursuivre sa formation au plus haut niveau, Bandura demande à l'un de ses professeurs, peu avant la remise des diplômes, où il faudrait qu'il se rende pour pouvoir côtoyer les plus grands esprits de la psychologie, et c'est ainsi qu'il se décide à s'installer dans le Midwest américain pour intégrer l'école doctorale de l'université d'Iowa. Sous la direction d'Arthur Benton, dont la propre généalogie doctorale remonte à William James, Bandura soutient sa thèse avec brio en 1952, une thèse d'ailleurs qui traite des usages du test de Rorschach en psychologie clinique.
- 11 Il est intéressant d'évoquer, à ce stade de la discussion, à quel point il peut paraître surprenant que certains psychologues, dans les milieux scientifiques, ne peuvent résister, malgré toutes les preuves du contraire, à la tentation somme toute simpliste de faire à Bandura le mauvais procès d'être un behavioriste plus ou moins repent. Certes, il poursuit sa formation de psychologue à une époque de behaviorisme dominant, mais ce qui interpelle le jeune chercheur qu'était Bandura au début des années cinquante, ce ne sont pas les explications comportementalistes de l'apprentissage humain qui mettent en avant le rôle fastidieux des apprentissages par essais et erreurs, mais plutôt le rôle des cultures humaines qui transmettent les compétences et les savoirs sociaux les plus avancés, et ce, par l'effet de l'expérience dite « vicariante » ou du modelage. C'est dire que pour Bandura, jamais les théories orthodoxes comme, par exemple, le conditionnement opérant de Skinner, ne suffiront à décrypter la complexité des processus d'apprentissage humains. Dès le début de sa carrière, Bandura s'attelle à la tâche de longue haleine qui consiste à intégrer à la fois des dimensions cliniques et expérimentales, sociales et phénoménologiques, pour articuler le jeu des déterminants sociologiques et individuels avec le rôle autodirigé du sujet, le tout dans une théorie globale de l'agentivité humaine aux facettes multiples. Quoiqu'ayant joué un rôle dans la construction de son esprit critique en tant que jeune psychologue (comment aurait-il pu en être autrement ?) les rivages du behaviorisme s'éloignent rapidement de l'horizon scientifique et professionnel de Bandura.
- 12 Pendant son séjour dans l'Iowa, le doctorant fait la connaissance de sa future épouse, Virginia. Les circonstances présidant à leur rencontre semblent avoir été des plus inopinées. En raison de son peu de goût pour les activités sportives proposées à l'université, Bandura, obligé de valider son module de sport, finit par choisir le golf. Un jour, un ami et lui arrivent en retard pour une partie, ce qui les amène, totalement par hasard, à se retrouver sur le onzième green (ou plutôt dans le bunker d'à côté !) au même moment que deux jeunes demoiselles. Les quatre jeunes gens décident alors de terminer leur partie ensemble, mais dans le cas de Virginia et Albert, ce n'est que le début d'une vie commune qui sera bientôt couronnée par la naissance de deux filles : Mary, née en 1954, et Carol, née en 1958³. C'est de cet événement central ainsi que du souvenir qu'il avait de la façon dont il s'était orienté vers la psychologie au Canada quelques années auparavant que Bandura tirera quelques décennies plus tard (1982) l'idée que l'initiative personnelle fait en sorte que les gens se trouvent souvent dans des

circonstances où le hasard façonne leur trajectoire de vie de manière significative. Au lieu de réduire le hasard à un phénomène sur lequel l'homme n'exercerait aucun degré de contrôle, Bandura voulait montrer comment les individus peuvent faire en sorte que la fortune puisse leur sourire à travers le développement personnel et la capacité à profiter d'occasions fortuites.

- 13 En 1953, le jeune diplômé, *Ph. D.* (doctorat) en poche, traverse le continent américain et devient membre du corps professoral à la prestigieuse Stanford University au sud de San Francisco, où il mène sa carrière jusqu'à aujourd'hui. Dès son arrivée à Palo Alto, à deux pas de la Silicon Valley, il s'établit entre Bandura et cette université hors du commun une relation passionnée, étayée en partie par la richesse des possibilités de travail codisciplinaires offertes par la proximité d'expertises pointues et complémentaires (psychologie, médecine, cardiologie, psychiatrie...). Baignant ainsi dans un milieu intellectuel qui donne aux enseignants-chercheurs la liberté d'aller là où leur curiosité peut les mener, Bandura s'attaque à un programme de recherche sur les antécédents familiaux du comportement social. En collaboration avec son premier étudiant de doctorat, Richard Walters, Bandura relève le défi peu conventionnel qui consiste à expliquer l'agression antisociale chez des garçons issus de foyers intacts dans des quartiers résidentiels privilégiés au lieu de démontrer que les comportements à problèmes sont la simple résultante de la multiplicité de conditions d'existence adverses. Si l'on savait déjà que la majorité des comportements déviants trouvent leurs origines dans des conditions socio-économiques difficiles, on sait aujourd'hui que la relation inverse est loin de se révéler aussi vraie : la majorité des enfants issus de milieux défavorisés devient des adultes équilibrés, de même que de nombreux cas de déviance sociale ou de violence familiale, civile ou conjugale, sont le fait d'adultes issus de familles « normales » et de milieux économiques favorisés.
- 14 Ainsi, les premiers travaux de Bandura à Stanford se centrent sur le rôle prédominant du modelage social dans la motivation, la pensée et l'action humaines. À la même période, il lance également un programme de recherche sur le développement des capacités d'autorégulation des enfants. Bandura et l'un de ses collègues, Walter Mischel, conduisent une étude montrant que les enfants ayant observé un modèle qui renonce à de petites récompenses immédiates en faveur de récompenses plus importantes et accordées de manière retardée, ont pu augmenter leur préférence pour des récompenses différées, tout en étant capables de se motiver et de s'autoréguler en conséquence. Entre son arrivée en Californie et la fin des années soixante, Bandura publie plus de 25 articles. Dès 1971 apparaît la première édition de son livre *Social Learning Theory*, réédité en 1976 (réédition traduite en français et publiée en 1980 chez Mardaga) dans une nouvelle version destinée à exercer une très forte influence sur l'orientation des recherches en psychologie tout au long des années quatre-vingts. Bien qu'il continue à explorer les problèmes théoriques liés à l'apprentissage vicariant, l'autorégulation, l'agression et le changement psychothérapeutique, c'est à la fin des années soixante-dix et au début des années quatre-vingts que Bandura se met à consacrer une partie importante de ses efforts à l'élucidation de la manière dont la pensée « autoréférente » (*self-referent thought*) participe à la régulation de l'action et de la stimulation affective.
- 15 En abandonnant progressivement le strict cadre de l'« apprentissage social », l'œuvre du psychologue prend au milieu des années quatre-vingts un tournant décisif. En 1986, il publie un ouvrage majeur (non traduit en français), paru sous le titre *Social*

Foundations of Thought and Action, où, pour la première fois, il formalise une théorie dite « sociale cognitive ». D'une part, il s'agit d'une psychologie *sociale* par l'importance accordée aux interactions réciproques qui relient la personne, son comportement et son environnement. Mais la théorie est également et fondamentalement une psychologie *cognitive* puisqu'elle reconnaît et explique, comme ne le fait aucune autre théorie précédente, le rôle central que jouent les processus cognitifs, vicariants, autorégulateurs et autoréflexifs (*self-reflective*) dans l'adaptation et le changement humains. Dans la nouvelle perspective « agentique » (*agentic perspective*), loin d'être des organismes réactifs, formés et guidés par les forces de leurs environnements, ou encore pilotés par des forces intérieures inconscientes, les personnes sont considérées comme des agents auto-organiseurs, proactifs, autoréflexifs et autorégulés, constamment en train de négocier leurs actions, leurs affects et leurs projets avec les différentes facettes de leurs environnements. Grâce à leur extraordinaire capacité de symbolisation, les personnes peuvent construire leur compréhension du monde, des autres, des événements et d'elles-mêmes. Elles peuvent élaborer guides et schémas personnels d'action, résoudre des problèmes par le raisonnement logique, bâtir des programmes et des plans par anticipation, acquérir de nouvelles connaissances par la pensée réflexive et communiquer entre elles à distance dans l'espace et le temps. Notre pouvoir de symboliser l'expérience nous donne la possibilité de donner à nos vies une forme, un sens et une continuité.

- 16 Du point de vue sociocognitif, notre potentiel d'autodirection est avant tout servi par notre capacité permanente à changer et à apprendre. Pour Bandura, la grande variabilité interculturelle des conduites humaines et la rapidité de l'adaptation des humains aux changements accélérés de leur environnement sont des preuves suffisantes des possibles de l'autotransformation des sujets sociaux. L'importance que Bandura attache à la question de l'autorégulation et de notre capacité potentielle à « incarner » des formes d'autorégulation plus favorables au bien-être est à rapprocher de l'évolution des cultures et des pratiques sociales de notre époque. L'ère historique que nous traversons depuis à peine vingt ans est caractérisée par l'influence simultanée de l'explosion des technologies de la communication, de la diffusion planétaire du modèle capitaliste libéral et de l'individualisation des pratiques sociales. Dans ce contexte, souligne Bandura, les sujets sociaux sont confrontés à des défis multiples qui ne pourront être relevés avec succès qu'à l'aide, d'une part, d'un solide sentiment d'efficacité personnelle et collective (voir ci-après) et, d'autre part, de nouvelles compétences d'autorégulation dans tous les domaines de l'existence.
- 17 Pour conclure cette présentation biographique, soulignons le fait que Bandura pose un diagnostic sur le retard que prend, selon lui, l'éducation par rapport à l'évolution rapide des technologies et au déficit de développement de compétences de haut niveau et de capacités d'autodirection chez les étudiants. Selon Bandura, « les systèmes d'enseignement doivent changer de priorité et passer de la simple transmission d'informations à la formation des étudiants pour qu'ils se forment eux-mêmes tout au long de leur vie. (...) L'éducation à l'autodirectivité est aujourd'hui vitale pour une société productive et innovante » (Bandura cité dans Carré, 2004, p. 48).
- 18 Vue sous l'angle de l'histoire scientifique récente en psychologie, la théorie sociale cognitive est l'une des seules théories « englobantes » qui survivent au début du XXI^e siècle. Dépassant les grands modèles qui ont marqué les mutations particulières en psychologie tout au long du XX^e siècle (sociostructuralisme, psychanalyse,

behaviorisme), tout en intégrant certaines de leurs influences dans une conception bio-socio-psychologique ouverte, Bandura a su bâtir et articuler une théorie globale authentiquement dialectique de l'individuel et du social. Il s'agit d'un cadre épistémologique qui est, par essence, une pensée de l'interaction, ouverte à différentes « entrées » scientifiques et accueillante à des collaborations interdisciplinaires avec, par exemple, la sociologie, la psychologie clinique ou les neurosciences. À la fin de cet article, nous évoquerons divers domaines auxquels la théorie apporte une contribution majeure en termes de pouvoir explicatif et prédictif à l'égard du fonctionnement humain. Dès à présent, examinons de plus près trois des concepts clés de la pensée sociale cognitive : l'auto-efficacité, l'agentivité et le contrôle. Se familiariser avec ces notions avant d'aborder le compte rendu de l'atelier de recherche peut permettre de mieux contextualiser la lecture de celui-ci.

Des concepts d'auto-efficacité, d'agentivité et de contrôle

- 19 La théorie de l'*auto-efficacité* est fondée sur deux notions clés : le potentiel et le contrôle. La théorie se donne pour objet de rendre compte des manières complexes et à multiples facettes dont les personnes exercent et *peuvent* exercer de l'influence sur ce qu'elles font et deviennent. L'idée selon laquelle l'homme serait en mesure d'influencer le cours de sa vie n'est pas neuve. Depuis toujours, les gens se sont efforcés de contrôler les événements qui affectent leur vie. En exerçant un degré plus ou moins important de contrôle dans divers domaines de leur existence, les hommes sont plus aptes à construire un avenir qu'ils désirent et à faire en sorte qu'un avenir indésirable ne se concrétise pas. Autrefois, mais encore aujourd'hui à bien des endroits dans le monde, les personnes faisaient appel à des puissances surnaturelles censées intervenir dans leur vie et y exercer un certain degré de contrôle. La forte croyance dans de tels systèmes de contrôle d'ordre surnaturel a peu à peu cédé le pas à d'autres conceptions qui, elles, reconnaissent le pouvoir que possède l'espèce humaine de déterminer, ne serait-ce qu'en partie, son propre sort. L'ingéniosité et les efforts humains ont produit des technologies physiques, biologiques, médicales et psychosociales qui ont amélioré de manière radicale la qualité de notre vie physique et émotionnelle (Bandura, 1997).
- 20 Ainsi, la théorie de l'auto-efficacité adhère-t-elle à une vision de la nature humaine qui reconnaît explicitement la possibilité qu'ont les gens, tant au niveau de leur individualité que de leur collectivité, de transformer des environnements et donc de contribuer à la direction que prend leur vie. Plus particulièrement, la théorie de l'auto-efficacité est centrée sur l'étude des croyances que les personnes développent et régulent, de façon plus ou moins intentionnelle, dans leurs « capacités causales », c'est-à-dire dans leurs capacités à faire en sorte que des choses, sous forme d'actes ou d'événements, surviennent. De telles croyances (ou convictions) et le fonctionnement que celles-ci sous-tendent, s'enracinent dans des conditions sociales. Autrement dit, on peut affirmer, d'un côté, que ces déterminants internes se trouvant au centre de la théorie de Bandura (notamment le sentiment d'efficacité personnelle, mais pas seulement) appartiennent au sujet social en propre. À mesure et dans la mesure où celui-ci développe une certaine autonomie, il lui est possible de structurer ces pensées et de les faire évoluer. Or, d'un autre côté, il est évident que le sujet aura acquis ces ressources grâce à un processus d'apprentissage social et que ces mêmes déterminants

de ses actes individuels se sont largement nourris, et continuent de se nourrir, des convictions, croyances et valeurs collectives se trouvant dans sa « niche socio-écologique ». Il serait profondément erroné de supposer que le préfixe « auto » (*self* en anglais) implique une indépendance radicale du sujet à l'égard de son milieu d'existence. La pensée de Bandura retrouve, en ce sens, celle d'autres psychologues, tels Wallon ou Vygotski, pour qui les influences liées aux facteurs directement imputables à l'individu ne sauraient être dissociées de celles émanant de l'environnement social. La capacité causale (ou l'*agentivité*) du sujet, sa « capacité d'intervention » sur les autres et le monde est à la fois d'essence sociale et médiatisée par un système cognitif de conceptions qui ressort d'un soi authentiquement singulier (Carré, 2004).

- 21 Cela étant dit, il nous semble qu'une remarque supplémentaire à propos des effets causaux de l'exercice du sentiment d'efficacité s'impose à cette étape de la discussion. Notre analyse de cette capacité « agentique » serait bien incomplète si nous laissons au lecteur l'impression que, dans toutes circonstances, il y aurait une corrélation positive entre l'augmentation de sa capacité d'intervention sur sa vie et l'amélioration de la qualité de celle-ci. Bandura est explicite à ce sujet lorsqu'il affirme que le sentiment d'efficacité personnelle n'émerge pas dans le monde muni d'un système de valeurs prédéterminé. Tandis que presque tout le monde tâche d'influencer son propre devenir de manière plus ou moins systématique, l'aptitude humaine au contrôle peut s'avérer une capacité naturelle dont le bilan en termes d'impact sur la qualité de vie est au mieux mitigé. Par exemple, que ce soit dans les arts, le sport, ou dans d'autres domaines exigeants, beaucoup d'individus qui atteignent la réussite professionnelle en exerçant régulièrement leur capacité à surmonter divers obstacles se retrouvent parfois à devoir faire face à de nouvelles réalités sociales qu'ils n'arrivent pas à gérer aussi bien. De nombreuses vedettes deviennent les victimes des mêmes trajectoires de vie qui leur ont coûté tant de peine à construire afin de connaître le « succès ». De la même manière, la société contemporaine est marquée par la présence de technologies qui, bien que procurant des bénéfices actuels, entraînent des effets susceptibles de causer de graves dommages à l'environnement et donc à notre propre état de santé. L'exercice de notre capacité agentique se révèle être un phénomène à double tranchant. Il faut distinguer la capacité à produire des actes dits « agentiques » (ou intentionnels) et les effets que ces mêmes actes produisent dans le monde. De nombreux actes sont réalisés en étant animés par la croyance qu'ils permettront d'aboutir à un résultat escompté, voire souhaité, mais, en réalité, ils produisent des effets qui ne sont ni prévus ni désirés. Le point essentiel que nous mettons en avant est que, même si l'une des caractéristiques déterminantes de l'agentivité humaine est la possibilité d'être à l'origine d'actes à visées diverses, cette agentivité peut être utilisée en bien ou en mal et peut engendrer des conséquences envisagées ou non.
- 22 Parmi les mécanismes au moyen desquels l'individu exerce un certain contrôle dans différents aspects de sa vie figurent ses croyances d'auto-efficacité, c'est-à-dire, *les croyances qu'il possède en sa capacité à organiser et à exécuter la ligne de conduite qu'il estime requise pour la production des résultats qu'il souhaite obtenir*. La théorie, dont l'hypothèse centrale a été confirmée dans des centaines d'études scientifiques, suppose essentiellement que si les gens ne pensent pas qu'ils puissent produire les résultats qu'ils désirent par leurs actions, ils ont peu de raisons pour agir ou persévérer face aux difficultés (Bandura, 1997). Ces convictions personnelles influencent les choix que les individus font en décidant quelle ligne de conduite adopter pour atteindre tel ou tel objectif, la quantité et la qualité d'énergie qu'ils sont prêts à investir dans l'effort, le

niveau de leur persévérance devant les difficultés ou les échecs, leur taux de résilience face à l'adversité, le caractère optimiste ou pessimiste de leur mode de pensée, l'acuité de stress ou de dépression qu'ils risquent de connaître consécutivement aux exigences et contraintes environnementales et le niveau de réussite auquel ils parviennent⁴.

L'auto-efficacité, l'adolescence et la vie professionnelle

- 23 La manière dont les adolescents développent et mettent en œuvre leur sentiment d'efficacité peut jouer un rôle clé dans l'établissement de la trajectoire que leur vie emprunte au cours de cette période critique. Comme dans toute phase de développement, l'adolescence est une période qui comporte ses défis et ses exigences propres face à la nécessité de maîtriser certaines nouvelles compétences et divers modes d'agir dans la société des adultes. Parmi les événements les plus importants de l'adolescence, évoquons le développement progressif de réflexions sérieuses sur l'avenir et sur ce que l'on souhaite devenir plus tard dans la vie. Les conseillers d'orientation-psychologues dont la responsabilité principale consiste à orienter les jeunes sur les plans scolaire et professionnel, ne sauraient rester indifférents aux effets produits par un déterminant personnel aussi influent (et susceptible d'évoluer) que l'auto-efficacité. Aider une personne à cheminer, à se construire, à atteindre ses buts, accompagner l'autre vers « quelque chose » (en l'occurrence, vers telle ou telle filière dans son parcours scolaire ou vers un futur métier), exige du praticien de l'accompagnement qu'il tienne compte des singularités personnelles et contextuelles de l'accompagné. Comme Beauvais (2004) l'affirme, il importe d'élucider ces facteurs en permanence sans que ces facteurs, dans leur statut de « données », ne soient perçus comme des éléments fixes, mais au contraire comme des facteurs aptes à se transformer dans la relation à l'autre. Ainsi, le bout de chemin parcouru ensemble par l'étudiant et le conseiller se construit littéralement « en marchant », en dialoguant, à la fois dans le contexte interactionnel et interdiscursif (Deleau, 1990), donnant à ce « quelque chose » la possibilité de s'inventer en se faisant. Le potentiel d'auto-actualisation du jeune est non seulement reconnu (au plan épistémologique) mais les conditions favorables à son expression doivent être créées (au plan psychopédagogique), quitte à accepter que, quels que soient notre effort et notre exigence d'élucidation, notre représentation, notre conception du sujet accompagné dans son contexte, ne sera jamais que relative, floue et inachevée (Beauvais, 2004).
- 24 La recherche montre qu'il existe de nombreuses façons dont les croyances d'auto-efficacité contribuent au développement des carrières et à la réussite professionnelle. Multon, Brown et Lent (1991) ont conduit une étude qui corrobore l'hypothèse selon laquelle, pendant les phases de préparation aux divers métiers, les convictions des étudiants en matière d'efficacité personnelle déterminent en partie leur taux de réussite dans la maîtrise des compétences sociocognitives se trouvant à la base de l'exercice de ces professions. Pour ce qui est du choix d'un métier, les jeunes adultes auront tendance à renoncer à des professions qui, selon eux, pourraient être intéressantes en termes d'avantages sociaux et de récompenses matérielles, s'ils estiment manquer du niveau d'efficacité requis pour satisfaire aux exigences des métiers concernés (Wheeler, 1983). D'autres études donnent à voir l'impact positif que les programmes de « maîtrise guidée » peuvent avoir sur la capacité des individus à

faire face aux problèmes interpersonnels qu'ils rencontrent dans la vie professionnelle (Frayne & Latham, 1987 ; Latham & Frayne, 1989). Plus le degré d'efficacité perçue dans sa capacité à réguler son comportement est élevé, plus la personne est capable d'améliorer la qualité de son implication dans son travail. De tels résultats soulignent le rôle de l'auto-efficacité non seulement au début de la carrière (entrée dans la vie active, obtention d'un premier poste), mais aussi plus tard dans le parcours professionnel (réussite dans l'exercice de son métier, possibilités de promotion).

- 25 Des changements technologiques et sociaux rapides nécessitent constamment des adaptations qui, à leur tour, sollicitent des évaluations renouvelées de son efficacité personnelle perçue. De nos jours, une moins grande stabilité organisationnelle rend moins certaine l'action que l'on entreprend pour diriger sa vie professionnelle. Les salariés sont licenciés à la suite de restructurations des entreprises à la fois par le biais des acquisitions, des fusions ou la sous-traitance de diverses fonctions. Un sentiment d'efficacité fort par rapport à sa capacité à mener de front de multiples emplois, voire de multiples carrières, a toutes ses chances de s'avérer essentiel pour pouvoir connaître une vie professionnelle sûre et satisfaisante dans l'économie transnationale du futur. En outre, un certain nombre d'études longitudinales soutiennent la thèse selon laquelle l'efficacité perçue serait un facteur significatif de réembauche à la suite d'une perte d'emploi (Kanfer & Hulin, 1985 ; Clifford, 1988). Les sans-emploi en possession d'un certain sentiment d'efficacité à pouvoir trouver des pistes d'emploi, à les préparer soigneusement et à les surveiller attentivement, sont plus actifs dans leur recherche d'emploi et réussissent à se faire réembaucher plus rapidement et à un niveau de poste plus élevé que ceux qui doutent de leur possibilité de trouver un emploi qui leur convienne. Cela dit, cette part de « responsabilité » qui réside chez le demandeur d'emploi n'est pas séparable du contexte dans lequel il conduit son activité de recherche d'emploi. En effet, l'analyse des phénomènes complexes en jeu dans le chômage ou l'orientation scolaire et professionnelle relève à la fois des domaines de l'économie, de la sociologie et de la psychologie (Reuchlin, 1971). L'analyse du contexte peut, par exemple, mettre en évidence les caractéristiques des dispositifs d'aide à l'insertion qui peuvent favoriser ou non l'engagement de l'individu. Certes, les chômeurs font face à de dures réalités qui peuvent les faire succomber vite sous la peine physique et morale liée à une telle expérience éprouvante, mais il semblerait que ceux qui persévèrent dans leurs efforts en croyant qu'ils peuvent exercer un certain contrôle sur leur employabilité augmentent leurs chances de connaître le succès tôt ou tard (van Ryn & Vinokur, 1992 ; Eden & Aviram, 1993 ; Mittag & Schwarzer, 1993).

Compte rendu de l'atelier de recherche

- 26 Venons-en maintenant aux cinq questions de fond qui ont animé l'atelier de recherche autour du professeur Bandura. L'ensemble des questions et réponses sera présenté dans l'ordre chronologique de leur traitement au cours de l'après-midi, sachant que, dans l'esprit du résumé, certains propos feront l'objet d'une reformulation, voire d'une certaine réorganisation, à la manière d'une traduction consécutive. L'objectif est de rendre l'essentiel du message le plus clair possible tout en respectant la qualité spontanée des interventions.

Question 1

- 27 La première question, posée par le psychologue Jacques Lecomte, concerne la relation qu'entretient la théorie de l'auto-efficacité avec le mouvement de la « psychologie positive » en pleine croissance aux États-Unis. C'est en consultant les ouvrages consacrés à la psychologie positive et aux nombreux thèmes associés au mouvement tels que l'optimisme, le bonheur, l'altruisme et le sens de la vie que J. Lecomte constate avec surprise l'absence relative du concept d'auto-efficacité. Il apparaîtrait normal que ce concept soit plus fréquemment évoqué dans cette littérature, mais il semblerait que ce n'est pas le cas. Comment cela s'explique-t-il ? De quelle nature sont les relations que le professeur Bandura entretient avec ce mouvement ?
- 28 Albert Bandura (A. B.) : historiquement, on peut d'ores et déjà affirmer que le mouvement de la psychologie positive se veut une réaction à la psychopathologisation considérable du comportement humain. Cette tendance à porter un regard négatif sur quasiment tous les aspects de notre fonctionnement est comme un véritable virus qui a infecté bon nombre de domaines d'investigation dans les sciences humaines. L'un des principaux protagonistes de ce contre-mouvement est le psychologue Martin Seligman (1975).
- 29 Bien que le sentiment d'efficacité personnelle soit rarement cité dans la littérature en psychologie positive, il est reconnu dans les conférences portant sur ce thème. Par exemple, chaque année, à l'aide des financements apportés par la Fondation Gallup, Marty organise une conférence internationale sur la psychologie positive. J'ai été invité à faire des présentations sur le rôle de l'auto-efficacité dans le fonctionnement humain positif. L'année dernière, j'ai reçu le prix « Academic Leadership Excellence in Positive Psychology » pour mes contributions scientifiques à la psychologie positive.
- 30 Il est extrêmement difficile d'avoir de l'espoir et d'être optimiste si l'on est rongé par des doutes en ce qui concerne sa capacité à influencer les événements ou si l'on est convaincu de la futilité de l'effort. En effet, de nombreuses études confirment que l'optimisme, une vision positive de l'avenir, l'équilibre hédonique avec les émotions positives qui dépassent les émotions négatives et la satisfaction de sa vie s'enracinent tous dans un sentiment d'efficacité personnelle. Quelques-unes des approches théoriques de la question du rôle des émotions positives dans le fonctionnement humain sont fondées sur des modèles dits « effets directs ». Les émotions positives produisent de bonnes choses et les émotions négatives produisent de mauvaises choses. Des résultats montrant que les émotions positives augmentent l'efficacité perçue et que les émotions négatives la diminuent suggèrent que l'impact des émotions sur le fonctionnement psychosocial s'opère pour partie à travers les croyances d'efficacité personnelle.
- 31 Une focalisation trop orientée vers le soi permet à ses critiques d'écarter la psychologie positive en affirmant qu'il s'agit d'une psychologie dont la devise est « sens-toi bien » et où les individus ont tendance à observer leurs états d'âme d'une manière égocentrique. La psychologie positive ne se limite pas à la poursuite du bonheur. Le bonheur ne produit pas à lui seul les conditions nécessaires au développement personnel, ni les efforts sociaux nécessaires à l'amélioration de la qualité de vie. La poursuite de la satisfaction et du bien-être doit être comprise par rapport aux plus grandes questions concernant le sens de la vie. La satisfaction personnelle provient du fait que l'on a réussi à répondre aux exigences liées à quelque chose qui a de la valeur à ses yeux.

Investir dans un avenir désiré aide les personnes à organiser leur vie, les motive, leur permet de faire face aux obstacles le long du chemin, tout en leur donnant un sentiment d'épanouissement et aussi le sentiment que leur vie a du sens. Sans engagement dans la poursuite de quelque chose qui vaut la peine d'être fait, les individus s'ennuient, deviennent apathiques et cherchent à échapper à l'ennui dans des activités de diversion et dans l'assouvissement de plaisirs immédiats.

- 32 Il y a une différence entre la poursuite du bonheur et sa réalisation par le biais de la poursuite d'objectifs qui ont un sens. Du point de vue de la théorie sociale cognitive, le bien-être perçu et la satisfaction s'enracinent dans la manière dont on vit sa vie ; ils ne dérivent pas simplement de bons sentiments épisodiques ou de plaisirs éphémères. Un ordre social où les individus s'efforcent d'optimiser leur bien-être en faisant peu de cas de celui d'autrui deviendrait une société égocentrique et conflictuelle. En revanche, une société où les individus investissent leur bien-être également dans le bien-être des autres fonctionnerait plus humainement, plus équitablement et avec un sentiment d'engagement civique.
- 33 À certains moments, cet engagement peut même signifier la subordination de son propre bien-être à celui d'autrui. Des millions de personnes vivent dans des conditions dégradantes, au sein de systèmes sociaux qui les marginalisent, tout en leur refusant l'aspiration, la liberté et la dignité. Une psychologie agentique œuvre également pour l'amélioration du bien-être des personnes en leur permettant d'effectuer des réformes sociales qui rehaussent la qualité de leur vie. Ces efforts en matière de réformes sont motivés par le mécontentement des conditions de vie existantes ainsi que par l'espoir dans un avenir meilleur.

Question 2

- 34 La deuxième question adressée au professeur Bandura a été formulée par une professionnelle travaillant dans un cabinet de conseil. Le groupe en question a développé une approche du changement humain fondée sur l'évaluation de son propre potentiel. Cette auto-évaluation du potentiel personnel s'articule autour de l'information sensorielle, de l'imagination et de la créativité, du raisonnement logique et de la communication sociale. La démarche vise à accompagner les personnes dans la poursuite de divers buts professionnels tels que le choix d'un métier, la réalisation d'un projet de formation ou le développement de ses capacités de management. L'auteur de la question, Marie-Renée Rollet, voulait savoir si, selon le professeur Bandura, la connaissance de son potentiel renforce l'auto-efficacité, et si oui, dans quelle mesure et par le biais de quels processus.
- 35 A. B. : je fais l'hypothèse que la croyance dans son potentiel et la croyance dans son efficacité personnelle sont fortement corrélées. Il serait difficile pour les individus qui doutent de leur capacité à influencer le cours des événements qui affectent leur vie, de croire qu'ils possèdent un niveau de potentiel élevé. Sur le plan empirique, la question est de savoir si la croyance dans son potentiel augmente son sentiment d'auto-efficacité, ou si la croyance d'auto-efficacité augmente la croyance dans son potentiel.
- 36 L'avantage majeur de la conception selon laquelle le sentiment d'efficacité contribue à la croyance dans son potentiel c'est que la théorie de l'auto-efficacité fournit des indications explicites sur la manière dont l'auto-efficacité se construit. La théorie

explique le fonctionnement de l'auto-efficacité ainsi que les différents effets qu'elle produit sur le comportement.

- 37 L'auto-efficacité régule le fonctionnement humain au travers de quatre processus principaux : les processus cognitifs, motivationnels, émotionnels et de sélection. Les croyances d'efficacité affectent les modes de pensée d'un individu en renforçant ou en diminuant sa tendance à penser de manière optimiste ou pessimiste. Au plan motivationnel, l'efficacité perçue influence les buts que les personnes se fixent et la manière dont elles jugent et expliquent les causes de leurs succès ou de leurs échecs. L'auto-efficacité joue un rôle dans le maintien du bien-être affectif et rend plus résistant contre le stress et la dépression. Les personnes ayant des sentiments d'efficacité élevés manifestent de nettes tendances à choisir des activités qui présentent des défis et donc qui peuvent promouvoir le développement de leurs savoirs et compétences.
- 38 Plus la croyance des personnes en leur efficacité est forte, plus vastes sont les choix de carrière qu'elles considèrent possibles. Les femmes ont en général un niveau bas de sentiment d'efficacité à l'égard des métiers scientifiques ou technologiques, ce qui a pour conséquence qu'elles les évitent. Leurs sentiments d'efficacité faibles les conduisent à croire qu'elles ne possèdent pas les potentialités nécessaires pour réussir dans ces métiers, ce qui montre qu'en définitive, un potentiel n'est bon que dans la mesure où on le met en œuvre.
- 39 La théorie de l'auto-efficacité propose un certain nombre de stratégies pour augmenter la croyance dans son potentiel :
- 40 1. Les réussites en début de parcours aident à construire une croyance dans son potentiel. Lorsque les personnes commencent une nouvelle activité, les succès rencontrés au début du processus d'apprentissage augmentent leur conviction qu'ils possèdent bien la capacité à apprendre. Croire dans l'utilité et l'efficacité de son activité d'apprentissage et de ses efforts renforcent le sentiment que l'on a un fort potentiel de développement. Ces convictions stimulent également les processus d'attention des personnes vis-à-vis de l'environnement, les rendant ainsi plus aptes à faire un usage plus optimal des ressources disponibles pour le maintien de leurs apprentissages dans la durée. Tout cela favorise la réalisation d'un potentiel que l'individu a de plus fortes chances de percevoir.
- 41 2. Voir des individus semblables à soi-même, qui réussissent à faire des choses, peut augmenter sa croyance dans son potentiel. Dans la théorie sociale cognitive, ce phénomène d'apprentissage par l'observation s'appelle le « modelage social ». À titre d'exemple, dans le cadre d'une étude réalisée au Japon, plus le nombre de femmes travaillant dans des secteurs professionnels traditionnellement dominés par les hommes est important, plus fortes sont les croyances des femmes qu'elles sont capables de faire carrière dans ces secteurs.
- 42 3. Le troisième mode d'influence sur les croyances des personnes dans leur potentiel est la persuasion sociale ou verbale. Si les gens sont persuadés (par autrui) qu'ils ont ce qu'il faut pour réussir, ils déploient de plus gros efforts, ce qui augmente leurs chances de réussite. Les individus qui savent persuader font bien plus que de « transmettre » la confiance en soi. Ils organisent des situations de telle manière que les personnes accompagnées connaissent le succès. Ceux qui savent bâtir ou construire l'auto-

efficacité évitent de mettre les autres dans des situations où ils risquent, prématurément, d'échouer.

- 43 En ce qui concerne la croyance dans son potentiel, il convient de mentionner les recherches faites dans le domaine de la conception de l'aptitude ou de la capacité. Les conceptions de l'intelligence et de l'aptitude auxquelles les gens adhèrent, souvent implicitement, exercent une forte influence sur la manière dont ils interprètent leurs réussites et échecs ainsi que sur les jugements qu'ils portent sur leurs propres capacités. Certains considèrent l'intelligence comme le reflet d'une capacité innée, tandis que d'autres la considèrent comme une compétence que l'on peut acquérir. Ces derniers pensent généralement que plus on fait d'efforts pour maîtriser un savoir, plus on devient intelligent.
- 44 Dans sa thèse, ma fille a étudié les corrélations entre ces deux conceptions de la capacité intellectuelle chez les enfants (Bandura & Dweck, 1985). Ses recherches ont montré que la conception de l'intelligence comme une compétence que l'on peut acquérir est une orientation hautement fonctionnelle pour le développement personnel. Les enfants qui adoptent cette vision de la capacité recherchent des défis qui leur donnent la possibilité d'accroître leur savoir et leurs compétences. Ils considèrent que les erreurs font partie du processus naturel d'apprentissage. Par conséquent, ils ne sont pas facilement désarçonnés par les difficultés qu'ils rencontrent. En outre, face à une résolution de problème, ils organisent leur activité autour de l'analyse qu'ils font de la tâche elle-même. Ils évaluent leurs capacités davantage en termes d'améliorations personnelles que par le biais de comparaisons avec le travail des autres. Ils cherchent à être évalués par les autres, même de manière critique, et accueillent leur aide afin de pouvoir améliorer leurs performances, connaissances et compétences.
- 45 En revanche, pour les enfants qui assimilent la capacité à une aptitude innée, toute tâche comportant un enjeu de réussite ou d'échec est perçue comme une menace. La mauvaise performance est interprétée comme étant la preuve que l'on n'est pas intelligent. Les erreurs sont à éviter à tout prix car elles aussi impliquent un niveau d'intelligence bas. En conséquence, ces enfants se sentent plus attirés par les activités qu'ils maîtrisent déjà et, partant, finissent par renoncer aux occasions de s'approprier de nouveaux savoirs et de nouvelles compétences. Pour eux, fournir de gros efforts constitue une menace car cela signifie qu'ils ne sont pas intelligents. Face à une résolution de problème, ils ne concentrent pas leurs efforts sur la tâche, mais cherchent avant tout à préserver une bonne image de leur compétence. L'implication de l'ego semble l'emporter sur l'enjeu de la capacité à améliorer sa performance et à parvenir à un meilleur niveau de maîtrise. Rien d'étonnant donc à ce que les enfants qui partagent cette conception de l'intelligence soient plus enclins à évaluer leurs capacités en comparant leurs performances avec celles des autres. La réussite des autres peut diminuer la perception qu'ils ont de leurs propres capacités et troubler leur fonctionnement. Ils réagissent moins bien aux critiques parce qu'ils se sentent visés personnellement, ce qui conduit à une réticence plus importante à demander de l'aide à autrui. Si tu es intelligent, tu n'as pas besoin qu'on t'aide.
- 46 En résumé, il faut la plus grande vigilance pour ne pas céder à la tentation de prendre le potentiel pour une entité héréditaire que l'on ne saurait contrôler. La croyance en son potentiel ne permettra pas d'aller bien loin que si l'on arrive à se motiver à dépenser le temps et les efforts nécessaires et à supporter les nombreux obstacles et autres désagréments qui font partie intégrante du développement de la compétence.

Question 3

- 47 À cette étape de la discussion, une question a été soulevée par un membre du public concernant la différence, si tant est qu'il y en ait une, entre l'auto-efficacité et l'estime de soi. Le professeur Bandura, bien familier avec les sources de confusion inhérentes à la littérature et sachant à quel point il est facile de penser que les deux concepts se réfèrent essentiellement au même type de phénomène cognitif, tenait à consacrer quelques minutes à expliciter en quoi les deux notions se différencient.
- 48 A. B. : l'auto-efficacité se réfère à un jugement de ses capacités, tandis que l'estime de soi concerne l'évaluation de sa valeur en tant que personne. Inutile de dire que ces deux phénomènes ne jouissent d'aucune relation systématique. Des personnes peuvent penser qu'elles sont totalement inefficaces dans une activité, mais ce n'est pas pour autant qu'elles perdent leur estime de soi. Cela est parce que l'activité en question n'a pas une grande valeur à leurs yeux. Personnellement, je reconnais que je suis un mauvais danseur, mais cela ne me conduit pas à me sentir moins valable en tant que personne. Inversement, des individus peuvent s'estimer efficaces dans une activité sans en tirer de fierté. Par exemple, il est peu probable que l'huissier compétent s'enorgueillisse de sa capacité à déloger des familles en difficulté financière. Cela étant, il est vrai que les gens ont tendance à cultiver leurs aptitudes dans les activités susceptibles de leur donner un sentiment de valeur personnelle.
- 49 Lorsqu'il s'agit de la poursuite d'objectifs dans la vie, les individus ont besoin de beaucoup plus qu'une estime de soi pour augmenter leurs chances de parvenir à la réussite. Beaucoup de personnes qui se fixent des buts ambitieux dans la vie se jugent sévèrement et peuvent même réagir de manière autocritique à l'égard de leurs plus belles réalisations. En s'imposant des exigences élevées, ces individus peuvent développer un fort sentiment d'efficacité tout en éprouvant une certaine déception parce qu'ils estiment ne pas avoir atteint leurs standards élevés. D'autres peuvent ressentir une haute estime de soi pour les raisons contraires. La meilleure façon de gagner en estime de soi est de viser bas. Ils n'attendent pas beaucoup d'eux-mêmes et sont donc rarement déçus par leurs performances. Empiriquement, l'efficacité personnelle perçue est corrélée aux buts que les gens se fixent et aux performances qu'ils obtiennent, tandis que l'estime de soi n'affecte ni les buts ni la performance.

Question 4

- 50 La question suivante, proposée par le professeur Philippe Brunel de l'université de Limoges, demandait des clarifications supplémentaires sur la différence entre l'auto-efficacité et un autre grand concept que l'on rencontre fréquemment dans la littérature : le concept d'autodétermination. La théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985), connue pour la distinction qu'elle prône entre les formes intrinsèque et extrinsèque de la motivation humaine, postule que le sujet est proactif, orienté vers l'avenir et animé de trois besoins fondamentaux : se sentir compétent, autonome et socialement intégré. Avant tout centrée sur la dimension « volitive » des conduites humaines, à savoir sur la faculté de se déterminer librement à agir ou à s'abstenir en pleine connaissance de cause et après réflexion, cette théorie cherche à expliquer la perception par l'individu de sa propre proactivité et de sa propre liberté dans sa relation à l'action et à la prise de décisions. On peut effectivement s'interroger sur la

nature des relations entre les deux théories. La théorie sociale cognitive partage-t-elle un lien particulier avec la théorie de l'autodétermination, et si oui, lequel ?

- 51 A. B. : selon la théorie de Deci et Ryan (1985), les hommes naissent avec le besoin de s'autodéterminer. Cela dit, de mon point de vue, les personnes ne viennent pas au monde équipées d'un tel besoin. L'autodétermination a toujours un coût ; pour s'autodéterminer, les individus doivent investir du temps et des efforts considérables dans le but de développer les compétences nécessaires pour y parvenir. En outre, il leur faut des convictions personnelles fortes qui leur permettent de rester résilients face aux obstacles et aux échecs rencontrés tout au long du parcours. Maintenir un niveau de maîtrise élevé dans sa poursuite d'une vie autodéterminée exige d'importants investissements en termes de temps, d'efforts et de ressources. Les compétences doivent être renouvelées et améliorées pour rester adaptées aux rapides mutations sociales et technologiques qui caractérisent le monde d'aujourd'hui.
- 52 La plupart des personnes ne veulent pas faire les efforts et assumer la responsabilité nécessaire à la conduite d'une vie véritablement autodéterminée. Au lieu de cela, ils choisissent de parvenir à un niveau de compétence qui suffit à peine ou qui leur permet de jouir d'un degré d'autonomie personnelle juste suffisant pour faire face plus ou moins efficacement aux exigences de la vie quotidienne. Ils ne sont pas prêts à accepter tout le travail, ni à assumer toutes les responsabilités nécessaires à l'exercice d'une autodétermination réellement efficace. Dans certains domaines de leur vie, ils cèdent le contrôle aux autres parce qu'ils ne veulent pas fournir les efforts indispensables pour devenir des individus qui s'autodéterminent efficacement.
- 53 De surcroît, la théorie de Deci et Ryan (1985) prétend que les récompenses extrinsèques affaiblissent la volonté d'autodétermination. Des études menées dans le cadre sociocognitif montrent que les récompenses données en reconnaissance de réussites permettent de construire un sentiment d'auto-efficacité, tout en renforçant le degré d'intérêt intrinsèque et en augmentant le niveau de maîtrise atteint à terme. Le problème de fond que je perçois dans la théorie de Deci et Ryan, c'est que le besoin d'autodétermination prend racine dans l'ensemble des comportements qu'il est censé motiver, avec tous les problèmes de circularité conceptuelle que cela comporte.
- 54 L'hypothèse concernant l'impact débilissant que les récompenses extrinsèques doivent avoir sur la motivation à s'autodéterminer est symptomatique d'une situation paradoxale : des théoriciens se dispensent de s'appliquer leur théorie, supposée expliquer le comportement d'autrui. Laissez-moi citer quelques exemples :
- 55 Skinner (1971, 1974) n'arrêtait pas d'affirmer que notre comportement est façonné et contrôlé par l'environnement. Puis, il commence à conseiller vivement aux personnes d'adopter ses principes du conditionnement opérant pour changer le monde. L'attitude des postmodernistes m'amuse lorsqu'ils affirment la justesse de leur vision selon laquelle il n'existe aucune vision juste. Enfin, il y a le cas des « éliminationnistes » qui prétendent que le comportement humain est contrôlé inconsciemment par les réseaux neuronaux et que le sentiment d'exercer une certaine influence sur notre comportement n'est, en fait, qu'une pure illusion. Or, je ne crois pas que ces penseurs scientifiques considèrent leurs articles et autres productions intellectuelles comme le résultat de leur système nerveux. De même, je ne crois pas qu'un défenseur de l'autodétermination innée demande un salaire modeste et des augmentations de salaire modestes pour se protéger contre les effets néfastes que les récompenses monétaires pourraient avoir sur sa motivation intrinsèque.

- 56 La recherche met en évidence que les personnes peuvent voir leur intérêt diminuer pour une activité si elles sont récompensées indépendamment des résultats qu'elles obtiennent. Si toutefois leurs récompenses sont liées aux améliorations de leurs performances, cela augmente leur efficacité et leur intérêt intrinsèque pour l'activité en question.
- 57 Une dernière remarque : en plus de son pouvoir explicatif et prédictif, toute théorie psychologique devrait être évaluée à l'aune de son utilité sociale, c'est-à-dire des interventions qu'elle est apte à inspirer en vue d'aboutir à des changements personnels et sociaux. La théorie de l'autodétermination existe depuis des décennies, mais quelles applications concrètes a-t-elle à son compte ?

Question 5

- 58 La dernière question de l'après-midi soulevait la notion de transfert de l'auto-efficacité d'un domaine à l'autre. Autrement dit, si l'individu se croit efficace dans une activité donnée, dans quelle mesure, sous quelles conditions et par le biais de quels processus peut-il généraliser ce sentiment pour accroître son efficacité perçue dans d'autres activités plus ou moins proches de la première ?
- 59 A. B. : il existe plusieurs conditions sous lesquelles on obtient un certain degré de « transfert » de l'auto-efficacité. D'abord, un certain transfert peut s'effectuer lorsque les différentes activités en question sont régies par des ensembles de sous-compétences similaires. Ainsi, un cadre supérieur peut avoir une confiance comparable en sa capacité à gérer une entreprise et une collecte de fonds pour la ville où il habite, parce que ces deux activités, en dépit de leurs différences, font appel aux mêmes compétences en matière d'organisation et de résolution de problèmes. De cette manière, on obtient de la « généralité ».
- 60 Un transfert peut avoir lieu dans la mesure où l'individu perçoit la similitude entre les deux types d'activité. La plupart des occupations comportent des ensembles complexes de savoirs et de savoir-faire où les aspects familiers et nouveaux se mélangent. Ceux qui dirigent leur attention sur les aspects familiers dans le cadre de nouvelles activités qu'ils découvrent connaissent un transfert d'efficacité perçue plus important que ceux qui font attention principalement aux aspects peu familiers ou inconnus. Dans le cadre d'expériences portant sur l'effet de la similitude perçue sur le développement de la généralité des sentiments d'efficacité, les participants ont réalisé une tâche dont le degré de familiarité était le même pour tous. Néanmoins, avant de leur donner la possibilité de développer leurs compétences, on avait proposé à la moitié des participants de réfléchir aux manières dont la nouvelle activité ressemblait à d'autres compétences qu'ils possédaient déjà. On avait dit à l'autre moitié de réfléchir aux façons dont la nouvelle tâche était différente de ce qu'ils savaient faire déjà. Ceux qui avaient réfléchi aux similitudes ont obtenu un taux d'efficacité perçue nettement plus élevé ainsi que des performances de meilleure qualité.
- 61 Malgré les différences considérables qu'il peut y avoir entre des activités, le recours aux mêmes capacités autorégulatrices peut faciliter le transfert. Ces compétences comprennent le diagnostic des exigences d'une tâche, la construction et l'évaluation des divers cours d'action, la fixation de buts à court terme pour guider ses efforts, la création d'incitations pour soutenir l'engagement dans des tâches ardues ou même désagréables et la capacité à gérer le stress et les pensées importunes qui peuvent

perturber le bon déroulement de son action. Ces types de compétences autorégulatrices permettent aux gens d'améliorer leurs performances dans une variété de domaines et de disciplines.

- 62 De même, le développement de compétences de coping (stratégies d'ajustement face à l'adversité) donne aux individus les moyens d'exercer un meilleur contrôle sur différentes sortes de menaces. Les effets de ces compétences sur le transfert de l'auto-efficacité sont importants parce que les compétences liées à la protection et à la préservation de soi sont hautement généralisables à une large gamme de personnes ainsi qu'à leurs contextes de vie et aux formes de menaces qu'ils ont à affronter.
- 63 L'influence des expériences de réussite sur le sentiment d'efficacité peut également être généralisée si l'activité en question est considérée d'une manière qui souligne les composantes communes que les différentes activités partagent. La « généralité » prend forme au plan cognitif grâce à la manière dont ces composantes sont structurées et rendues saillantes. Par exemple, à la suite d'expériences rigoureuses organisées autour d'un tapis de jogging, des patients qui venaient d'avoir un accident cardiaque bénin pouvaient non seulement renforcer leurs croyances dans leurs capacités physiques, mais aussi reprendre un mode de vie plus actif. Le stress auquel leur système cardiaque pouvait résister sur le tapis de jogging dépassait toutes les tensions qu'ils risquaient de rencontrer dans leurs activités quotidiennes. Cette expérience augmentait le sentiment d'efficacité du patient à l'égard d'une large variété d'activités qui nécessitent des efforts physiques et émotionnels.
- 64 Des expériences de maîtrise puissantes peuvent produire une profonde transformation de ses croyances d'efficacité qui se manifeste dans divers domaines de fonctionnement. Des victoires personnelles de ce genre aident à convaincre les individus qu'ils ont la capacité à exercer un contrôle sur leur vie. Ce qui se généralise, c'est la croyance en sa capacité à mobiliser l'effort nécessaire pour réussir dans diverses branches d'activité.

Conclusion

- 65 À mesure que le travail d'Albert Bandura s'est poursuivi et a évolué depuis le début de sa carrière, il y a plus d'un demi-siècle, jusqu'à aujourd'hui – pour aboutir à la parution de son dernier grand ouvrage *Self-efficacy: the exercise of control* en 1997, en passant par la publication de plusieurs centaines d'articles – nous constatons l'accroissement régulier de l'importance qu'il accorde, dans sa conception du fonctionnement humain, aux capacités d'autodirection des personnes, des groupes et des organisations. Dans le même temps, Bandura insiste sur le fait qu'il est urgent de combler le déficit flagrant en matière d'efforts éducatifs systématiques consacrés au développement de ces mêmes compétences personnelles devenues si vitales pour une vie et une société plus productives, épanouies et innovantes.
- 66 Comme nous l'avons dit plus haut, Bandura se démarque de la tendance contemporaine en psychologie qui consiste à produire des mini-modèles dont la pertinence est souvent limitée aux domaines très spécialisés où les modèles ont été conçus. De l'apprentissage vicariant à l'auto-efficacité, en passant par la construction d'une théorie sociale cognitive à spectre large, l'œuvre de Bandura peut être lue comme la tentative passionnée de réponse psychologique, empiriquement validée, aux grandes questions

posées par les transformations socio-économiques de la deuxième moitié du XX^e siècle (Carré, 2004).

- 67 Ainsi, nous nous trouvons en présence d'une théorie profondément en phase avec les enjeux drastiques de « nos temps modernes »⁵. Dans un monde où le modelage symbolique devient de plus en plus rapidement l'instrument clé de la diffusion des idées, des valeurs et des styles de comportement à l'échelle de la planète, la théorie sociale cognitive de Bandura propose des pistes concrètes pour décrire et analyser les modalités planétaires de modelage symbolique et leurs effets sociaux liés aux grandes questions de notre époque, telles que le contrôle des naissances, le désengagement moral et le sida. Les applications continuent à être nombreuses dans des domaines plus traditionnels comme l'éducation, la santé, le sport, les organisations et la politique sociale. Explicative, prédictive et opérationnelle, la théorie sociale cognitive répond à de nombreux défis posés à une psychologie scientifique par la complexité des enjeux épistémologiques, pragmatiques et sociaux du XXI^e siècle (Carré, 2004). Et si nous donnions le dernier mot au professeur Bandura, il est fort possible qu'il prenne congé de nous en nous souhaitant à tous : « que la force d'efficacité personnelle et organisationnelle soit avec vous ! »

BIBLIOGRAPHIE

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Co.
- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles : De Boeck.
- Bandura, M. & Dweck, C. S. (1985). *The relationship of conceptions of intelligence and achievement goals to achievement-related cognition, affect and behavior*. Thèse non publiée, Harvard University.
- Beauvais, M. (2004). Des principes éthiques pour une philosophie de l'accompagnement. *Savoirs*, 6, 99-113.
- Carré, P. (2004). Bandura : une psychologie pour le XXI^e siècle ? *Savoirs*, n° hors-série.
- Clifford, S. A. (1988). *Cause of termination and self-efficacy expectations as related to reemployment status*. Ph. D. dissertation, University of Toledo, Ohio (E.U.)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deleau, M. (1990). *Les origines sociales du développement mental*. Paris : Armand Colin.
- Demorgon, J. (1996). *Complexité des cultures et de l'interculturel*. Paris : Anthropos.
- Eden, D. & Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: helping people to help themselves. *Journal of Applied Psychology*, 78, 352-360.
- Frayne, C. A. & Latham, G. P. (1987). Application of social learning theory to employee self-management of attendance. *Journal of Applied Psychology*, 72, 387-392.

- Hall, E. T. & Hall, M. R. (1990). *Guide du comportement dans les affaires internationales : Allemagne, États-Unis, France*. Paris : Seuil.
- Hertsgaard, M. (2003). *The Eagle's Shadow: why America fascinates and infuriates the world*. New York: Picador.
- Kanfer, R. & Hulin, C. L. (1985). Individual differences in successful job searches following lay-off. *Journal of Vocational Behavior*, 38, 835-847.
- Kaspi, A. (2004). *Les États-Unis d'aujourd'hui. Mal connus, mal aimés, mal compris*. Paris : Perrin.
- Latham, G. P. & Frayne, C. A. (1989). Self-management training for increasing job attendance: a follow-up and a replication. *Journal of Applied Psychology*, 74, 411-416.
- Mittag, W. & Schwarzer, R. (1993). Interaction of employment status and self-efficacy on alcohol consumption: a two-wave study on stressful life transitions. *Psychology and Health*, 8, 77-87.
- Multon, K. D., Brown, S. D. & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: a meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30-38.
- Reuchlin, M. (1971). *L'orientation scolaire et professionnelle*. Paris : Presses universitaires de France.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: on depression, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.
- van Ryn, M. & Vinokur, A. D. (1992). How did it work? An examination of the mechanisms through which an intervention for the unemployed promoted job search behavior. *American Journal of Community Psychology*, 20, 577-597.
- Wheeler, K. G. (1983). Comparisons of self-efficacy and expectancy models of occupational preferences for college males and females. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 73-78.

NOTES

* IUFM Nord-Pas-de-Calais, site d'Arras, 37 rue du Temple, 62022 Arras cedex.

Courriel : stephen-scott.brewer@iufm.lille.fr.

1. Nous tenons à remercier très chaleureusement le professeur Bandura pour tout l'intérêt qu'il a porté à ce projet. Le texte a fait l'objet d'un travail de relecture et de reprécision effectué grâce aux nombreux allers et retours entre Paris et la Californie. Si le professeur a donné son accord aux versions anglaises que nous lui avons soumises, c'est nous qui portons l'entière responsabilité des traductions en français de ses idées, l'objectif ayant été, évidemment, de restituer le fond de celles-ci le plus fidèlement possible. Un grand merci également à Philippe Carré (professeur en sciences de l'éducation à l'université Paris 10-Nanterre) pour tous les efforts que lui et ses collaborateurs (P. Brunel, J. Lecomte, T. Meyer et S. Blanchard) ont déployés afin de préparer et veiller à la bonne organisation de cette journée de travail en présence du professeur Bandura. Nous remercions également Jean Heutte qui a procédé à l'enregistrement des échanges.
2. La rédaction de cette partie de notre texte a bénéficié de l'exploitation de deux sources principales : d'une part, le document biographique se trouvant sur le site de l'université Emory consacré à Albert Bandura (<http://www.des.emory.edu/mfp/bandurabio.html>) et, d'autre part, le

texte rédigé par Philippe Carré sous le titre « Bandura : une psychologie pour le XXI^e siècle ? », premier article du numéro hors-série de la revue *Savoirs* (2004).

3. Aujourd'hui, la fille aînée d'Albert Bandura, Mary, est psychologue clinicienne, tandis que sa fille Carol est directrice d'un centre qui accueille des enfants adolescents de travailleurs immigrés ou de familles indigentes.

4. Pour en savoir plus sur le construit d'auto-efficacité, notamment sur ses sources d'apprentissage et sur les processus médiateurs au travers desquels l'auto-efficacité produit des effets sur le fonctionnement humain, ainsi que sur les ancrages conceptuels de la théorie sociale cognitive, le lecteur se reportera au numéro hors-série intitulé *Autour de l'œuvre d'Albert Bandura*, publié en 2004 par la revue *Savoirs*. Rassemblant les contributions d'une dizaine d'auteurs francophones provenant de plusieurs disciplines universitaires (psychologie, sociologie, sciences de l'éducation), ce volume présente l'œuvre de Bandura et commente la théorie qu'il a développée et affinée depuis plus de trente ans. Quant au dernier ouvrage de plus de 500 pages de Bandura, publié en 1997 sous le titre *Self-efficacy: the exercise of control*, il a été traduit en français par Jacques Lecomte et publié en 2003 sous le titre *L'auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle* (Bandura, 2003).

5. Cohen, D. (1999). *Nos temps modernes*. Paris : Flammarion (cité dans Carré, 2004).

RÉSUMÉS

Ce texte présente le professeur Bandura, l'homme dont l'œuvre inspire ce numéro spécial. Après avoir évoqué quelques éléments biographiques du psychologue américain et exposé un certain nombre de ses contributions majeures à sa discipline, nous proposons le compte rendu d'un atelier de recherche organisé autour du professeur en 2006 à Toulouse (lors du 7^e colloque européen sur l'autoformation). Le dialogue en direct entre les participants et le professeur offre de riches mises en perspective de sa théorie de la psychologie « agentique » et notamment de son concept clé, le sentiment d'efficacité personnelle.

This text introduces Professor Bandura, whose work has inspired this special issue. After providing some biographical data and discussing a few of his major contributions to psychology, we present a brief account of a research workshop headed by Prof. Bandura which took place in 2006 in Toulouse (as part of the 7th European Colloquium on Self-Directed Learning). The direct dialogue between participants and the professor offers a unique view of his agentic theory of psychology, and notably of its key concept, self-efficacy.

INDEX

Keywords : Agentic psychology, Competency, Positive psychology, Potential, Self-determination, Self-efficacy, Self-esteem, Social cognitive theory

Mots-clés : Autodétermination, Compétence, Estime de soi, Potentiel, Psychologie agentique, Psychologie positive, Sentiment d'efficacité personnelle, Théorie sociale cognitive

AUTEUR

STEPHEN SCOTT BREWER

Maître de conférences à l'université d'Artois. Thèmes de recherche : sentiment d'efficacité personnelle, apprentissage des langues, autorégulation. Contact : IUFM Nord-Pas-de-Calais, site d'Arras, 37 rue du Temple, 62022 Arras cedex. Courriel : stephen-scott.brewer@iufm.lille.fr.