

Article de la rubrique « Entretien Rencontre avec Albert Bandura »

Mensuel N° 148 - Avril 2004

Contes et récits : pourquoi aimons-nous les histoires ?

## « J'y arriverai » : le sentiment d'efficacité personnelle

Rencontre avec Albert Bandura

**L'individu s'engage dans l'action parce qu'il est convaincu de pouvoir influencer son environnement : c'est ce qu'affirme Albert Bandura avec la notion d'efficacité personnelle.**

Albert Bandura est très attaché à la démarche scientifique en psychologie. Il s'enorgueillit d'avoir dans sa « généalogie » scientifique le fondateur de la psychologie scientifique américaine : William James. Cette brillante filiation n'est d'ailleurs pas tout à fait le fruit du hasard, puisque pour choisir l'université où suivre son doctorat, le jeune étudiant posa la question suivante à l'un de ses professeurs : dans quelle université s'écrivent les « tables de la loi » en psychologie ? Puisque la réponse fut « à l'université d'Iowa », c'est là qu'il obtint sa thèse en 1952, sous la direction d'Art Benton. Dans ces années-là, le behaviorisme est triomphant et influence toutes les théories de l'apprentissage, avec comme idée maîtresse que tout comportement a besoin d'une récompense pour être renforcé. Dans une expérience célèbre, A. Bandura et ses collègues montrent pourtant qu'il suffit que des enfants observent le comportement agressif d'un adulte envers une poupée, appelée Bobo, pour le reproduire ensuite. Il lance alors un programme de recherche à l'origine de la théorie de l'apprentissage social, dit aussi « apprentissage vicariant », et surtout d'une nouvelle approche en psychologie : l'approche sociale cognitive. Dans les années 80, il développera un deuxième concept important pour la psychologie de la motivation, celui de sentiment d'efficacité personnelle. C'est principalement sur ce thème que nous l'avons interrogé.

*Sciences Humaines* : Pourriez-vous nous expliquer quelles sont les notions importantes de la théorie sociale cognitive et sa contribution à la psychologie ?

Albert Bandura : La théorie sociale cognitive considère l'humain comme l'agent - on pourrait dire l'acteur - de son développement, de son adaptation et de son changement. Etre acteur de sa vie consiste à influencer intentionnellement son propre fonctionnement et son environnement. Chaque individu n'est donc pas seulement le résultat des circonstances de sa vie. Il en est aussi l'origine. A partir de là, la théorie sociale cognitive propose un ensemble de compétences qui serait l'essence de l'humain.

La première de ces compétences est une extraordinaire capacité symbolique, qui offre à l'humain un outil très puissant pour comprendre son environnement et gérer pratiquement tous les aspects de sa vie. En symbolisant leurs expériences de vie, les individus donnent à leur vie une structure, un sens et une continuité.

La deuxième de ces compétences est une grande capacité à vivre « par procuration », ce qui permet à l'individu, en regardant les autres, d'accroître très fortement ses connaissances et ses compétences par le modelage social. Les extraordinaires progrès des technologies de l'information et de la communication ont encore accru la portée et le pouvoir de ce modelage social. Elles contribuent à modeler les attitudes, les valeurs et les comportements à travers le monde, et deviennent un vecteur important du changement politique et social.

Ensuite, la compétence de l'humain à anticiper augmente son « agentivité ». L'individu imagine son futur, se donne des objectifs et anticipe les conséquences des actions qu'il envisage de mener, pour orienter et motiver ses efforts.

Une autre compétence proprement humaine est ce que l'on pourrait appeler « l'autoréactivité ». Dire que l'humain est acteur de sa vie signifie qu'il n'est pas seulement un penseur et un anticipateur. Il va contrôler et réguler des actions, les siennes, en fonction de standards personnels enracinés dans un système de valeurs.

Par ailleurs, l'individu ne régule pas seulement ses actions. Sa capacité de réflexivité, autre compétence proprement humaine et centrale dans la théorie sociale cognitive, le rend capable d'évaluer son propre fonctionnement cognitif, affectif et comportemental. Il réfléchit sur son efficacité, la validité de ses pensées et de ses actions, la signification de ses quêtes, et opère des corrections et des ajustements si nécessaire.

Enfin, l'humain ne vit pas isolé. Il doit collaborer avec les autres pour gérer et améliorer ses conditions de vie. Ils mettent alors en commun leurs connaissances, habiletés, et ressources, et agissent de concert pour façonner leur futur. C'est pourquoi la théorie sociale cognitive étend sa conception de l'agentivité humaine à celle d'agentivité collective. L'interdépendance croissante de la vie sociale et économique nécessite l'exercice d'une agentivité collective locale, nationale et transnationale pour atteindre les changements sociaux désirés.

Le rythme de plus en plus rapide des changements informationnels, sociaux et technologiques transforme la nature, la portée, la vitesse et le lieu de l'influence humaine. Ces évolutions rapides modifient la façon dont chacun communique, éduque, travaille, entre en relation avec les autres, et conduit ses activités quotidiennes. Vivre dans ce monde de circulation très rapide de l'information transforme le rapport au temps, à l'espace, aux distances, aux frontières, à nous-mêmes et aux autres. Tous ces changements donnent un statut tout à fait prioritaire à l'agentivité humaine.

Dans les années 80, vous avez élaboré la notion de « sentiment d'efficacité personnelle ». Ce concept a donné lieu à une étonnante abondance de travaux empiriques. Pouvez-vous nous expliquer ce que c'est ?

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. Selon la théorie sociale cognitive, cette croyance est véritablement au cœur de la motivation. Sans la conviction que ses actions le mèneront vers ce qu'il attend, ou le

protégeront de ce qu'il ne désire pas, aucun individu ne prendrait d'initiatives, ni ne persévérerait face aux difficultés. Peu importe l'ensemble des facteurs qui le guident ou le motivent, ils sont tous ancrés dans la conviction fondamentale qu'il a le pouvoir de changer les choses par l'action.

Comment avez-vous développé ce concept ?

Le sentiment d'efficacité personnel dérive d'un programme de recherche sur « l'expérience de maîtrise guidée ». Nous faisons alors l'hypothèse que l'expérience de maîtrise était le principal outil de changement personnel. De quoi s'agit-il ? Il s'agit d'une méthode dans laquelle on offre au patient la possibilité de réussir, par étapes, ce qu'il échoue habituellement, ou ce qu'il craint d'échouer. Prenons l'exemple de patients phobiques. Ceux-ci ne sont évidemment pas disposés à faire ce qu'ils redoutent, comme par exemple prendre le volant s'ils sont phobiques de la conduite. Dans la méthode de l'expérience de maîtrise guidée, les thérapeutes avaient comme tâche de décomposer la tâche insurmontable en sous-tâches aisément maîtrisées : commencer avec de courts trajets dans des rues isolées et très peu fréquentées, puis faire des trajets plus longs, à trafic plus intense, etc. Pour cela, les thérapeutes listèrent avec les patients tout ce qui pourrait les aider à mener l'action redoutée. Ce qui fut efficace. En quelques sessions, et chez tous les patients, on vit diminuer leur anxiété, leurs réactions biologiques de *stress* et leur comportement phobique. Alors que ces patients étaient assaillis de cauchemars récurrents depuis vingt ou trente ans, l'expérience de maîtrise transforma leurs rêves. Comme chez cette femme phobique des serpents, qui rêva une nuit qu'un boa constrictor était son ami et l'aidait à faire la vaisselle. Au bout de quelques nuits, les serpents disparurent même de ses rêves.

Notre traitement, par l'expérience de maîtrise guidée, se révélait donc efficace. Mais nous voulions augmenter sa capacité à éviter les rechutes. Notre raisonnement fut le suivant : le risque qu'une expérience négative réinstalle une phobie ou de l'anxiété dépend de la variété d'expériences auxquelles est confronté le patient. Si un phobique des chiens ne rencontre jamais plus de chien après le traitement, une seule expérience négative avec cet animal peut le faire rechuter. Par contre, s'il vit de nombreuses expériences positives avec des chiens, une expérience négative devrait induire la peur de ce chien-là en particulier mais pas des chiens en général.

Il fallait donc que notre traitement induise de la résilience chez nos patients, une fois qu'un fonctionnement normal avait été retrouvé. Pour cela, après le traitement de leur trouble phobique, nous avons proposé à nos patients des expériences de maîtrise qu'ils dirigeaient eux-mêmes, face à des formes différentes de l'objet phobique. Dans une étude longitudinale, nos ex-phobiques nous ont dit toute leur reconnaissance d'avoir été débarrassés de leur phobie. Mais ils expliquaient aussi que leur traitement avait eu un impact plus profond sur leur vie. Cela avait été pour eux une expérience transformatrice, libératrice. Se débarrasser en quelques séances d'une phobie qui les tourmentait depuis vingt ou trente ans leur avait donné un grand sentiment d'efficacité à contrôler leur vie. Ils n'hésitaient donc plus à se mettre à l'épreuve et se réjouissaient de leur succès, à

leur plus grande surprise. J'ai donc tenté de mieux comprendre ce système de croyance personnelle. J'ai alors formulé une théorie sur la façon de construire un sentiment d'efficacité personnelle résilient, en cherchant à identifier ses différents effets, à spécifier les mécanismes par lesquels il agit et à définir des principes opérationnels pour appliquer ces connaissances à un mieux-être individuel et social.

Comment peut-on modifier le sentiment d'efficacité de quelqu'un ?

De quatre façons. La première, qui est aussi la plus efficace, consiste à vivre des expériences de maîtrise : les succès produisent un sentiment d'efficacité robuste, tandis que les échecs le minent, particulièrement dans les premières phases de son développement. Mais en même temps, si les gens n'obtiennent que des succès faciles, ils s'habituent à des résultats immédiats et sont très vite découragés par les obstacles. Pour acquérir un sentiment d'efficacité résilient, il faut avoir surmonté des obstacles par des efforts persévérants. La résilience s'acquiert également en apprenant comment transformer les échecs en sources d'apprentissage.

Le deuxième moyen de développer un bon sentiment d'efficacité personnelle est le modelage social. Les autres sont une source d'inspiration, de compétences et de motivation. Assister aux efforts persévérants, et aux succès, de quelqu'un qui nous ressemble augmente nos croyances en notre propre efficacité. De même, les échecs d'un pair peuvent distiller des doutes sur sa propre efficacité.

La persuasion sociale est une autre façon d'influencer le sentiment d'efficacité personnelle. Des encouragements réalistes peuvent aider à poursuivre les efforts, et augmenter les chances de succès. Mais pour qu'un parent, un enseignant, un thérapeute ou même un ami réussisse à induire chez l'autre un fort sentiment d'efficacité, il ne doit pas seulement le couvrir de félicitations. Il doit le placer dans des situations dans lesquelles il réussira ; il évitera de le confronter trop précocement à des difficultés qui risqueraient de le mener à l'échec. Enfin, il l'encouragera à s'évaluer par rapport à lui-même plutôt que par rapport aux autres. Les encouragements sans les conseils pour rendre plus compétent ne donnent pas beaucoup de résultats.

Par ailleurs, chacun évalue son efficacité en se basant partiellement sur son état physique et émotionnel. Il peut les interpréter comme des signes de déficience. Dans les activités physiques, qui demandent force et endurance, la fatigue et la douleur peuvent être interprétées comme des signes d'une faible efficacité personnelle. L'humeur affecte également le sentiment d'efficacité : une humeur positive l'augmente, une négative le diminue. Le quatrième moyen de modifier le sentiment d'efficacité est donc de réduire le *stress* et la dépression, d'augmenter la force physique, et de modifier les mauvaises interprétations de leurs états physiques.

Tout au long de votre carrière, vous avez toujours attaché une grande importance à l'application de vos recherches. Le sentiment d'efficacité personnelle a d'ailleurs connu un grand succès grâce justement à la multitude de domaines dans lesquels il s'applique. Pouvez-vous nous les décrire ?

La valeur d'une théorie psychologique se mesure selon trois critères. Elle doit être

explicative, c'est-à-dire qu'elle doit préciser les mécanismes et les déterminants des phénomènes psychosociaux qu'elle décrit. Elle doit aussi être prédictive, c'est-à-dire qu'elle doit vérifier la justesse des facteurs explicatifs. Et enfin, elle doit être efficace, c'est-à-dire qu'elle doit avoir le pouvoir opérationnel de changer les personnes et les groupes. Bien souvent, notre discipline, la psychologie, ne profite pas de ses succès théoriques, car elle oublie trop souvent de répondre à ce troisième critère : l'efficacité. La théorie du sentiment d'efficacité personnelle est utilisée dans de très nombreux domaines - comme l'éducation, la santé, la psychothérapie, le monde du travail, le sport -, car elle offre des indications explicites sur la façon de passer de la théorie à la pratique, et qu'elle s'applique en lien étroit avec d'autres déterminants de la théorie sociale cognitive.

Mais si cette théorie s'applique à autant de domaines, c'est avant tout parce que les croyances dans nos capacités concernent toutes les sphères de la vie. Dans le champ de l'éducation, l'excellence résulte de la combinaison de plusieurs sentiments d'efficacité : le sentiment qu'ont les élèves de pouvoir réguler efficacement leurs activités d'apprentissages, celui des enseignants d'être efficaces pour motiver et favoriser les apprentissages de leurs élèves, et le sentiment collectif de l'équipe éducative que leur école est efficace pour faire progresser les élèves. Le sentiment d'efficacité oriente également les choix de carrière et leur développement.

Dans le domaine du travail, face à la rapidité des changements, les compétences technologiques et techniques deviennent vite dépassées. Les individus doivent donc souvent assumer eux-mêmes leur remise à niveau. Une capacité d'adaptation efficace est donc devenue primordiale dans ce domaine du travail. Et l'efficacité organisationnelle est essentielle pour favoriser les innovations face aux nouvelles technologies et à la globalisation des marchés.

La santé est un autre domaine dans lequel une conception de l'individu acteur de sa vie prend de l'importance. Le champ de la santé est en train de passer d'un modèle de la maladie à celui de la santé. La qualité de vie est de plus en plus dépendante des habitudes de vie. Le sentiment d'efficacité donne aux individus la volonté de changer leurs habitudes, influence la façon dont ils envisagent leur motivation à changer et la persévérance nécessaire pour réussir à changer ce qu'ils ont décidé de changer, pèse aussi sur leur capacité à reprendre le contrôle après des échecs et à conserver les bonnes habitudes prises.

Comme on l'a vu avec les patients phobiques, le sentiment d'efficacité à s'adapter aux événements de la vie est également un facteur clé dans le traitement des troubles mentaux, comme les troubles anxieux et phobiques, la dépression, les troubles alimentaires, et la dépendance à l'alcool ou la drogue. Dans le domaine sportif, le sentiment d'efficacité influence aussi bien l'acquisition d'habiletés, que le contrôle du *stress*, la confrontation aux chutes de performance, la qualité de l'entraînement et le niveau des performances de l'équipe.

Dans le domaine sociopolitique, 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. Depuis quelques années, Internet procure aux individus un instrument global, libre du contrôle institutionnel et de la structure hiérarchique qui règnent sur les autres médias. 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 sur Internet.

Bien souvent, les sciences cognitives, et parfois également la théorie sociale cognitive, ont été accusées de décrire l'humain comme un être froid et rationnel. Le sentiment d'efficacité est-il un concept cognitif, émotionnel, ou les deux ?

Le sentiment d'efficacité est une croyance qui peut avoir des effets émotionnels. Mais il faut remarquer que le sentiment d'efficacité n'est qu'une composante, et même une composante étroite, de la théorie sociale cognitive. Il opère donc de concert avec d'autres facteurs dans l'acquisition des schémas de fonctionnement émotionnel.

Les individus vivent dans un environnement psychique qu'ils ont eux-mêmes construit. Et leur vie psychique est bien sûr lourdement teintée d'émotions. Grâce à leurs capacités mentales, les individus peuvent se faire peur ou s'angoisser par des pensées perturbantes, se démoraliser par des pensées négatives, se rendre nauséeux en s'inventant des maladies, se mettre en colère en ruminant des injustices, ou s'exciter sexuellement par des fantasmes érotiques. Les émotions ne sont donc pas seulement des conséquences des événements que l'on rencontre, mais sont également à l'origine de notre fonctionnement psychosocial. De plus, les émotions sont bien souvent la base du lien social. En bref, une théorie sociale cognitive ne peut concevoir une activité cognitive sans émotions.

Le modèle rationnel présume que les individus choisissent les options de comportement qu'ils supposent les plus utiles. En fait, l'individu a de grandes difficultés à décider dans des situations complexes. Ce qui fait que bien souvent, les décisions sont prises à l'opposé de normes rationnelles. Pour caricaturer, on pourrait dire que chacun choisit, dans un nombre limité de possibilités, l'action qui paraît satisfaisante, plutôt qu'il ne cherche assidûment la meilleure. Face à de nombreuses alternatives et conséquences possibles, il utilise des stratégies de simplification de la décision.

La décision dépend aussi souvent de facteurs émotionnels et des normes du groupe : ceux-ci peuvent donner l'avantage - ou le désavantage - à une option. Et le sentiment d'efficacité détermine l'éventail d'options à considérer. Personne n'accordera un quelconque intérêt à une action éventuelle pour laquelle il se considère totalement inefficace. Et cela, même s'il pouvait en retirer de grands bénéfices. Un grand nombre d'options sont donc exclues très rapidement, sans même évaluer leurs coûts et bénéfices, uniquement sur la base du sentiment d'efficacité. Par ailleurs, ce sentiment ne fait pas que réduire l'éventail des possibilités. Il affecte également le type d'informations pris en compte, et la façon dont elles sont interprétées pour affronter les défis.

Dans le modèle rationnel, les gens sont considérés comme motivés prioritairement par des récompenses matérielles. La théorie sociale cognitive remet en cause ce fonctionnalisme brut. Aucune décision n'est prise sans émotion, et personne n'est motivé uniquement par le désir de maximaliser ses intérêts. Les gens ne choisissent pas ce qui leur est le plus utile. Puisqu'ils doivent vivre avec eux-mêmes, ils ont tendance à choisir des actions qui leur offrent une satisfaction personnelle et le sens de leur propre valeur, et rejettent celles qui les dévalorisent. Ainsi, les individus sont prêts à adopter des alternatives peu utiles ou même à sacrifier des récompenses matérielles substantielles pour préserver une image positive d'eux-mêmes. Et s'ils sont motivés par la compassion, ils peuvent sacrifier leur propre intérêt pour le bien-être des autres.

Albert Bandura

### Un grand psychologue contemporain

Albert Bandura est né le 4 décembre 1925, dans le nord de l'Alberta, au Canada, petit dernier et seul garçon d'une famille de six enfants d'immigrants d'Europe de l'Est. Il suit toute sa scolarité dans la seule école de la petite ville de Mundare, dans un cadre pédagogique qui nécessite une grande autonomie étant donné les faibles moyens d'encadrement. Inscrit à l'université de Colombie britannique à Vancouver dans le but de suivre une maîtrise en biologie, c'est par hasard qu'il modifie son orientation : il choisit de suivre un cours d'introduction à la psychologie, parce que l'horaire lui permet de boucher un trou dans son agenda. Très vite séduit, il orientera ses études vers la psychologie. Cette anecdote ne sera pas, selon lui, sans influence sur ses travaux, puisqu'elle lui a montré combien des événements fortuits peuvent changer le cours d'une vie, à la condition que l'individu s'en empare.

Sitôt obtenu son doctorat, il rejoint ensuite l'université de Stanford en Californie, où il poursuivra toute sa carrière. En 1974, il est élu président de la prestigieuse Association américaine de psychologie (APA). La publication de son livre **Social Learning Theory**, en 1976, aura un impact important sur l'orientation de la psychologie. Il étendra ensuite encore son propos, en renommant sa théorie sociale la « théorie sociale cognitive », qui insiste sur les extraordinaires capacités symboliques de l'humain.

Il est l'auteur de :

### NOTES

1

La résilience est la capacité de résister à une situation de *stress*.