

Projet SPORT WHISTLE

Développer “l’auto-efficacité” pour signaler les abus dans le sport



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Qu'apprendrez-vous aujourd'hui ?

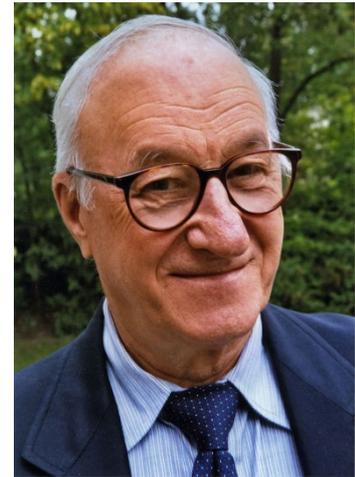
- ▶ Qu'est-ce que l'auto-efficacité ?
- ▶ Quelles sont les principales sources d'auto-efficacité ?
- ▶ Comment l'auto-efficacité renforce-t-elle votre volonté de lancer l'alerte ?
- ▶ Comment pouvez-vous augmenter votre auto-efficacité dans le signalement ?

Just do it...

(Faites-le...)

Auto-efficacité

- ▶ Notre conviction en notre capacité à adopter un certain comportement avec succès
- ▶ Notre confiance en notre capacité à contrôler notre propre motivation, comportement et environnement social
- ▶ Peut être général ou spécifique à un comportement



Albert Bandura



Pourquoi l'auto-efficacité est-elle si importante ?

- ▶ Selon Bandura (1977; 1997; 2001) les principes d'auto-efficacité influencent beaucoup d'aspects de l'expérience humaine :
 - ▶ Nos objectifs
 - ▶ La motivation nécessaire à leur accomplissement
 - ▶ Accomplissement réel de l'objectif

En d'autres termes, quand nous croyons que l'on peut faire quelque chose, nous sommes plus facilement amenés à nous fixer un objectif spécifique, à être motivé et à réellement le faire.

Auto-efficacité et renforcement

- ▶ L'auto-efficacité est un aspect clé du renforcement psychologique
- ▶ Les gens sont renforcés dans leur motivation à se fixer et atteindre un objectif quand ils sont convaincus de pouvoir le faire avec succès

(Liden et al., 2000)

Exemples d'auto-efficacité

Auto-efficacité générale

- ▶ Je peux rester calme face aux difficultés, car je peux faire confiance à mes mécanismes de défense.
- ▶ Si j'ai des problèmes, j'arrive habituellement à trouver une solution.
- ▶ J'arrive habituellement à gérer toutes les situations que je rencontre.

(Extrait de Schwarzer & Jerusalem, 1995 : <http://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm>)

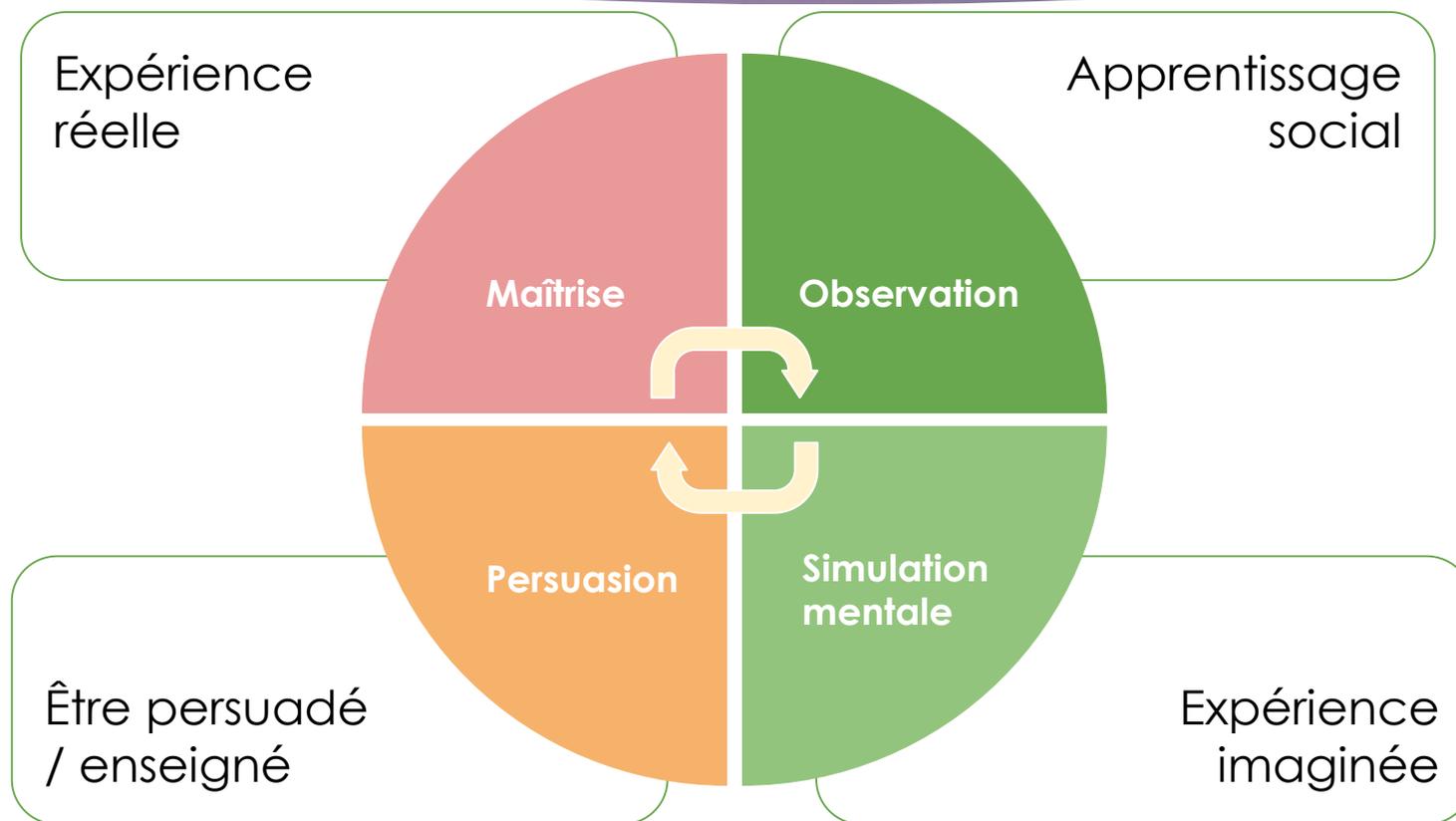
Auto-efficacité liée à la santé

Auto-efficacité spécifique aux comportements liés à la santé

- ▶ Je peux me tenir à des aliments sains, même s'il me faut plusieurs tentatives avant d'y arriver.
- ▶ Je peux mener à bien mes intentions de faire de l'exercice même quand je suis fatigué.

(Extrait de Schwarzer & Renner: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/healself.pdf>)

Sources d'auto-efficacité

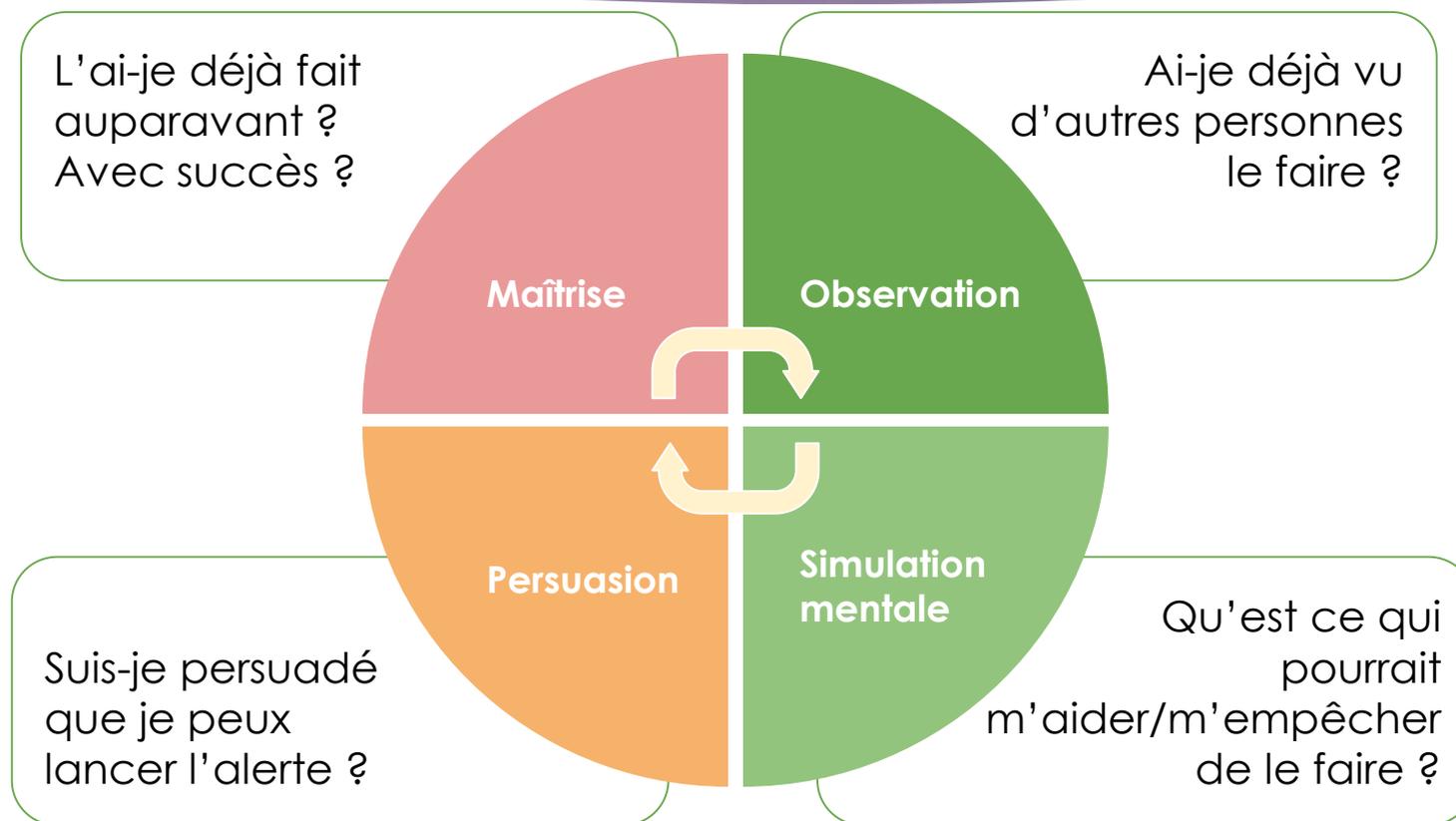


(Bandura, 1997; Maddux, 2005)

Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Auto-efficacité pour le signalement



(Bandura, 1997; Maddux, 2005)

Réfléchissez !

- ▶ Comment pouvez-vous vous sentir renforcé psychologiquement dans votre volonté de lancer l'alerte en améliorant vos principes d'auto-efficacité ?
- ▶ **Travaillez sur cette question lors de l'activité d'apprentissage qui suit.**