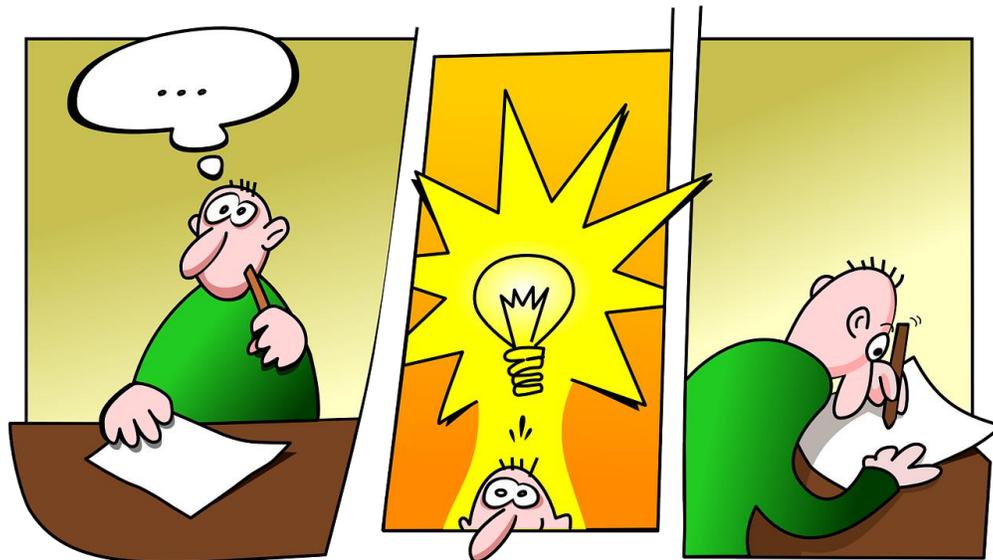


CAHIER DE L'ÉLÈVE

Nom : _____

1^{re} année du 1^{er} cycle du secondaire

Le sentiment d'efficacité personnelle en BD



Sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

Sélectionner des exemples où ses attitudes, ses comportements ou ses perceptions contribuent à maintenir un sentiment de compétence

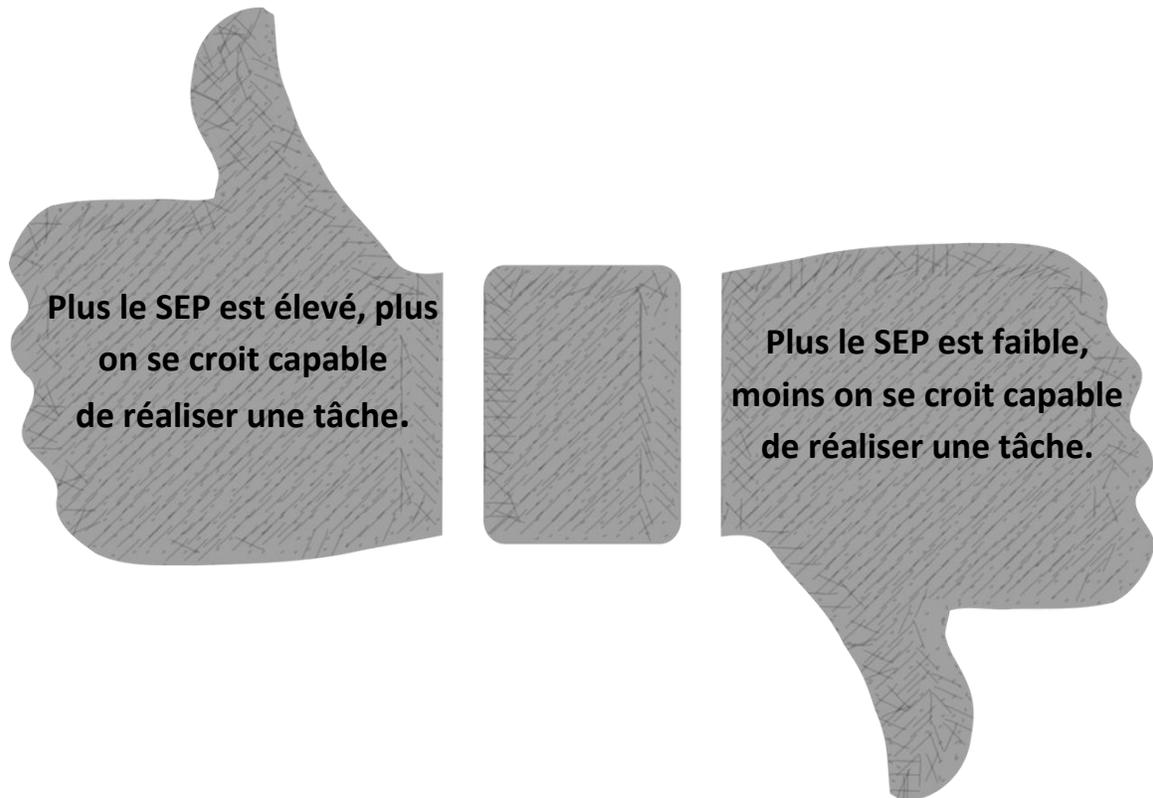
Situation d'apprentissage réalisée par

Élaine Richer, Francine Jourdain et Audrey Bourque
Commission scolaire des Sommets

Le sentiment d'efficacité personnelle

À l'école tout comme dans la vie en générale, savoir faire les choses n'est pas toujours suffisant. Il arrive parfois qu'on échoue, même en ayant les aptitudes nécessaires, tout simplement parce qu'on se sent incapable de réussir. On appelle sentiment d'efficacité personnelle (SEP) cette **croissance** qu'a une personne en sa capacité de réaliser une tâche, un apprentissage ou de relever un défi. Une personne qui a un fort sentiment d'efficacité personnelle aura tendance à s'engager, à entreprendre une tâche et se discipliner. À l'inverse, une personne dont le SEP est faible pourra se sentir démunie, impuissante et démotivée face à une tâche. Le SEP n'est donc pas une mesure ou un dénombrement de nos capacités, mais bien ce qu'on croit pouvoir faire de celles-ci dans des situations variées.

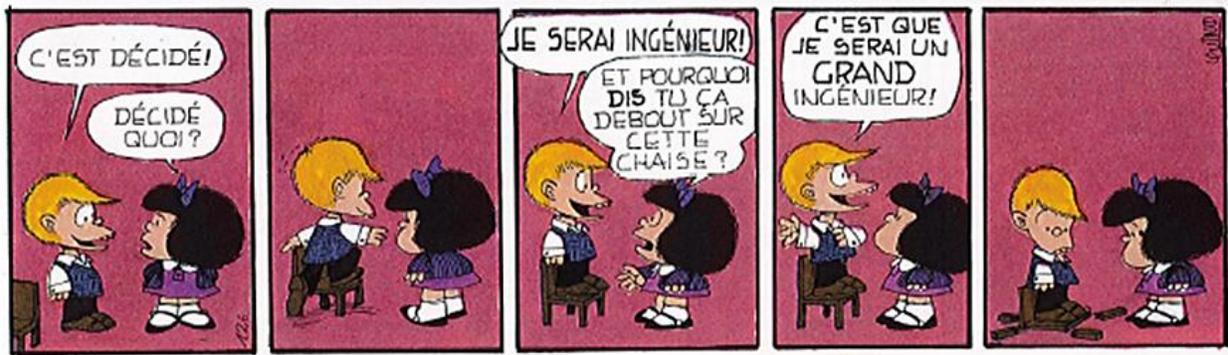
À l'école, un élève qui croit en ses capacités verra le travail à faire comme un défi à relever et fournira l'effort nécessaire à la réussite. Au contraire, un élève qui doute de ses capacités percevra le travail à faire comme étant une tâche insurmontable et aura le réflexe d'abandonner.



Le sentiment d'efficacité personnelle est spécifique à un domaine. On ne se sent rarement capable ou efficace d'une manière générale. On peut par exemple se sentir efficace en course à pied et pas en tennis, ou se sentir efficace en français, mais pas en histoire. Même si le SEP n'est pas quelque chose de global, il est intéressant de le construire autant que possible, dans tous les domaines qui sont importants pour vous.

Et si l'histoire se poursuivait...

Dans la bande qui t'est présentée ci-dessous, Felipe exprime un rêve d'avenir dont l'issue n'est pas connue. Pour donner suite à la dernière case où la chaise s'effondre sous Felipe, imagine-toi deux situations; une dans laquelle Felipe a un sentiment d'efficacité personnelle fort et la deuxième où il a plutôt un sentiment d'efficacité personnelle faible. Indique dans chacune des pages du livre, des éléments de ce que Felipe pense, ressent, fait et dit à la suite de l'effondrement de la chaise sous lui (interprété comme un défi (situation 1) ou un échec (situation 2)). Inspire-toi de ce que tu viens d'apprendre sur le SEP.



Situation 1

(Manifestations d'un SEP fort)

Ce que Felipe pense, ressent, fait, dit...

Situation 2

(Manifestations d'un SEP faible)

Ce que Felipe pense, ressent, fait, dit...

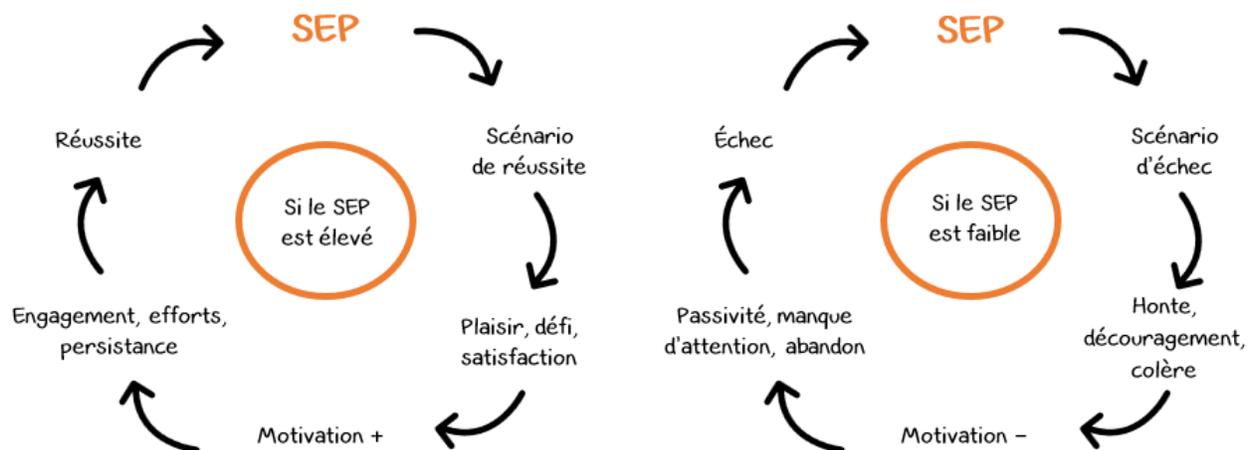
La dynamique du SEP

Pour aller un peu plus loin...

L'élève qui croit qu'il réussira l'exercice qu'on lui demande (a un scénario de réussite dans sa tête) et qu'il le voit comme un défi plaisant sera motivé. Il va s'engager dans la tâche et fera les efforts nécessaires, ce qui le mènera vers la réussite. Il en sortira avec un SEP élevé.

À l'inverse, si l'élève croit avant même de s'engager dans la tâche qu'il échouera (a un scénario d'échec dans sa tête), la pensée d'échouer le découragera. Cela ne lui donnera pas le goût ou la motivation de s'investir. Aussi, pour éviter l'échec, il aura tendance à être passif, à attendre avant de réaliser la tâche et s'il la débute, il ne lui faudra pas beaucoup d'obstacles pour l'abandonner. Il en retirera, comme il l'avait prévu au départ, un sentiment d'échec, ce qui n'aidera nullement à redorer son SEP (voir dynamique du SEP).

Dynamique du SEP



Extrait de : http://www.crevalle.org/upload/File/2011-12/CREVALE_2010-11_TBouffard.PDF

Il est intéressant de constater en bref que l'anticipation et la perception que l'élève a face à la tâche influenceront sa motivation à la réaliser. Il aura plus de chances de réussir s'il y croit. C'est une question de perception bien souvent qui fait qu'un élève réussit.

Que retiens-tu?

Questionnaire : Sentiment d'efficacité personnelle

1. En lisant la définition du SEP à la page 3 de ton cahier, que retiens-tu du SEP, peux-tu expliquer dans tes mots ce que c'est?

2. Nomme un domaine de ta vie personnelle ou scolaire où tu réalises que ton SEP est élevé et indique pourquoi.

3. Quand le SEP d'un élève est élevé quel effet cela a-t-il sur sa réussite scolaire?

4. Quel Felipe (celui de la situation 1 ou de la situation 2) a des chances de récolter le plus de succès dans sa vie?

5. Selon les recherches, quelle attitude vaut-il mieux adopter pour améliorer ses capacités scolaires?

Le SEP, une question de perceptions, d'attitudes et de comportements

1- Avant de compléter le prochain exercice, voici trois courtes définitions nécessaires à ta compréhension :

Perception : Une idée ou une représentation qu'on se fait d'une situation... *Comment je perçois une situation, une tâche à réaliser?*

Attitude : Une conduite qu'on adopte selon une circonstance...*Quelle attitude j'ai à l'égard d'une tâche à réaliser?*

Comportement : Une manière de se conduire, d'agir et de se comporter face à une situation (gestes observables) ... *Comment je me comporte à l'égard d'une tâche à réaliser ?*

2- Prends connaissance des exemples de perceptions, d'attitudes et de comportements présentés dans le tableau ci-dessous, ils t'aideront à réaliser la prochaine tâche. Si des attitudes et des comportements qui te caractérisent ne figurent pas dans ce tableau, inscris-les vis-à-vis « Autres ».

Perceptions	Attitudes	Comportements
Je suis capable, je me sens compétent!	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis ouvert (Je démontre une ouverture pour l'aide et les nouvelles idées) • Je suis positif (Je pense qu'il y a toujours une solution à mes problèmes) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais des efforts • J'écoute et je me concentre • Je suis précis et minutieux • Autres :
C'est faisable!	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis persévérant (Je conserve ma volonté devant une tâche qui exige temps et effort) • Je suis en contrôle (Je reste calme face à une tâche qui demande temps et concentration) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • J'utilise les outils à ma disposition • Je prends des notes • Je vais trouver de l'aide • Autres :

Perceptions	Attitudes	Comportements
<p>C'est plaisant et c'est un beau défi!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis curieux (Je désire apprendre et connaître beaucoup de choses) • Je suis motivé (Je suis enthousiaste à me mettre à la tâche) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je me mets au travail rapidement • J'écoute et je fais la tâche qu'on me demande de faire • Autres :
<p>Je me sens en confiance!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis engagé (Je donne le meilleur de moi-même) • Je suis autonome (Je n'attends pas qu'on me dise quoi faire pour me mettre à la tâche) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je pose des questions • Je respecte les consignes • Je collabore bien avec mes collègues de classe • Je participe en classe • Autres :
<p>C'est trop difficile!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je déprime (Je me referme et je reste seul à ma place) • Je suis négatif (Je me dis qu'il n'y a rien à faire et je ne comprends rien) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne mets pas les efforts pour réussir la tâche • Je fais autre chose de ce qui est demandé, je ne suis pas attentif • Je parle constamment dans mes cours • Autres :

Perceptions	Attitudes	Comportements
C'est trop long et plate!	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis découragé (Je suis passif, je n'ai pas le goût de faire la tâche) • Je suis impatient (Je suis contrarié devant l'effort que je dois mettre) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je prends trop de temps à me mettre à la tâche • Je n'écoute pas les explications et les consignes • Autres :
La tâche est exagérée!	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis fermé (Je n'accepte pas de me faire aider) • Je suis rigide (Je refuse de mettre des efforts pour comprendre la tâche demandée) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne fais pas ce qui est demandé • Je n'utilise pas les outils (livres, ordinateur, notes...), ça ne sert à rien • Autres :
Je suis foutu!	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis indifférent (Je suis nonchalant face à ce que j'ai à faire) • Je suis passif (je ne prends aucune initiative et je subis mon cours) • Autres : 	<ul style="list-style-type: none"> • Je baisse les bras et je ne fais plus rien • J'attends que le temps passe en faisant autre chose de ce qui est demandé • Autres :

3- Au tableau des pages 7, 8 et 9, tu as pu voir qu'il y a des croyances qu'on peut avoir dans notre tête qui fait qu'on perçoit une tâche ou une matière d'une certaine façon par exemple : c'est plaisant et c'est un beau défi ou c'est trop long et c'est plate. Ce sont des discours que nous entretenons. Alors, devant une tâche, dépendamment comment tu la perçois, tu adoptes des attitudes et tu te comportes d'une manière selon ta perception et ta croyance. Dans le tableau qui suit, on te demande de sélectionner une perception, une attitude et un comportement qui te caractérisent pour chacune des matières ci-dessous. Tu peux t'inspirer du tableau aux pages précédentes ou tu peux en nommer qui te viennent en tête et qui reflètent tes pensées et tes croyances.

Disciplines	Perceptions	Attitudes	Comportements
Mathématiques			
Français			
Anglais			
Science et technologie			

Histoire			
Géographie			
Arts			
Éducation physique			
Éthique et culture religieuse			

- 4- Dans ce dernier tableau que tu as complété, sélectionnes en surlignant en **vert** les perceptions, les attitudes et les comportements qui contribuent à augmenter ton SEP et sélectionnes en surlignant en **jaune** les perceptions, les attitudes et les comportements qui font diminuer ton SEP.

5- Maintenant que tu sais reconnaître des exemples qui contribuent à augmenter ton SEP à l'école, sélectionne deux exemples de perceptions, d'attitudes ou de comportements, à l'école ou à l'extérieur de l'école qui contribuent à maintenir un sentiment d'efficacité personnelle. Ce pourrait être en lien avec un sport, un loisir, une activité parascolaire, une passion ou quelque chose qui t'anime par exemple. *Ex. : Je fais des efforts et je donne toujours le meilleur de moi-même quand je suis à mon cours de karaté.*

1. _____

2. _____

6- Les deux exemples que tu as nommés ci-dessus sont des exemples d'attitudes, de comportements ou de perceptions qui contribuent à maintenir un sentiment d'efficacité personnelle. Cela dit, comment serait-il possible pour toi de transférer ces exemples dans une de tes disciplines? De quelle façon pourrais-tu y parvenir?

Comment développer ton SEP scolaire?

Le sentiment d'efficacité personnelle scolaire n'est pas quelque chose de fixe. En effet, tu as le pouvoir de l'améliorer. Le tableau suivant te donne des pistes d'action.

<p>Analyser ses expériences de réussite et d'échec</p>	<p>En regardant de près ses expériences de réussite et d'échec, il est possible d'identifier des stratégies, des attitudes et des comportements à mettre de l'avant afin de réussir une tâche scolaire.</p> <ul style="list-style-type: none">• Est-ce que je fais toujours mon travail de la même manière?• Est-ce que j'adopte toujours la même attitude? <p>Ce genre de questions te permettra de développer ton répertoire de ressources. Étant mieux outillé, tu augmenteras tes possibilités de vivre des succès.</p>
<p>Observer la réussite des autres</p>	<p>Observer la façon dont un autre élève a réalisé un travail scolaire avec succès permet de reconnaître ce qu'il faut mettre de l'avant pour réussir. S'inspirer des bons coups des autres peut être une bonne façon d'améliorer sa façon de faire pour vivre des réussites.</p> <ul style="list-style-type: none">• Comment as-tu fait pour réussir ce travail?• Quelles stratégies as-tu utilisées?• Quelle attitude as-tu adoptée? <p>Être témoin de la réussite d'un autre, observer ses actions et échanger avec lui sur ses façons de faire peut augmenter la croyance que tu as en ton potentiel.</p> <p><i>« S'il peut le faire, alors moi aussi! »</i></p>
<p>Tenir compte des commentaires positifs de personnes significatives</p>	<p>Lorsqu'un élève vit des difficultés, il est plus facile pour lui de maintenir un SEP élevé si une personne qu'il trouve importante lui démontre qu'elle a confiance en ses capacités.</p> <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les commentaires que je reçois des adultes de mon entourage?• Est-ce que j'accorde de la valeur aux commentaires positifs que je reçois? <p>Tu as tout intérêt à prendre en considération les commentaires positifs qui te sont adressés. Cela aura pour effet de nourrir ton SEP!</p>

En bref...

Le sentiment d'efficacité personnelle est un concept peu connu des élèves et pourtant très important pour la réussite et l'épanouissement personnel. Si se sentir inefficace dans certains domaines n'a pas trop de conséquences négatives dans la vie, il en est autrement quand on parle de réussite scolaire.

Maintenant que tu en connais un peu plus sur le sentiment d'efficacité personnelle, le moment est venu de partager tes connaissances. Tu devras produire une bande dessinée qui démontre ce qu'est le SEP scolaire et qui illustre le vécu de deux élèves.

Afin de bien t'outiller pour la réalisation de ta BD, commençons par un exercice sur la phrase à la page suivante.

Exercice sur la phrase

RAPPEL

On construit une phrase interrogative :

Par inversion du pronom et du verbe

Par l'ajout d'un pronom interrogatif après le verbe

Par l'ajout de l'expression « est-ce que » au début de la phrase

Remplacement du sujet par les marqueurs interrogatifs : qui, qui est-ce qui, qu'est-ce qui ?

Remplacement du complément du verbe ou de l'attribut du sujet par un marqueur interrogatif

Remplacement d'un complément de phrase par un marqueur interrogatif

- A. Transforme les phrases à la page suivante en phrases interrogatives différentes, inspire-toi des modalités expliquées plus haut.
- B. Varie les formes de tes phrases et surligne les marqueurs interrogatifs que tu as choisis pour transformer ta phrase de base.

Exemple :

Les examens de fin d'année stressent les élèves.

- **Quelle période de l'année** stressent le plus les élèves?
- **Pourquoi** les examens de fin d'année stressent-**ils** les élèves?
- **Est-ce que** les examens de fin d'année stressent les élèves?
- **Comment** se sentent les élèves durant la période des examens de fin d'année?
- **Qu'est-ce qui** est stressant à la fin de l'année?
- Les examens de fin d'année stressent-**ils** les élèves?



Comme tu peux le constater dans cet exemple, on peut faire plusieurs phrases interrogatives à partir d'une seule phrase de base.



Phrases à transformer

1. La réussite est possible avec des efforts et une attitude positive dans mes apprentissages.
2. Il se met rapidement à la tâche.
3. Ma sœur est souvent satisfaite de ses résultats scolaires.
4. Pour augmenter ses chances de réussir à l'école, il faut travailler et s'impliquer dans les tâches qu'on me demande de faire.
5. Les parents encouragent leurs enfants pour soutenir leur réussite.
6. L'école est obligatoire pour tous les enfants du Québec
7. Certains élèves se sentent plus confiants et compétents dans les matières scientifiques.
8. Pour favoriser sa réussite, il faut poser des questions et demander de l'aide lorsque nécessaire.

Retour réflexif

1. Qu'est-ce que cette situation d'apprentissage t'a permis d'apprendre en français et sur le SEP?

2. Tu as utilisé la stratégie « Sélectionner » dans cette situation d'apprentissage, de quelle façon celle-ci t'a été utile? De quelle façon te sera-t-il possible de la réinvestir à l'école et pour réaliser ton choix de profession plus tard?

3. À quel personnage de ta BD t'identifies-tu le plus et pourquoi?

4. Dans quelles disciplines crois-tu avoir un SEP plus élevé?

5. Quelles attitudes et quels comportements possèdes-tu et qui t'aident à réaliser avec succès tes tâches dans ces disciplines?

6. Précédemment, tu as surligné en jaune les exemples qui contribuent à diminuer ton SEP et qui t'empêchent de te mettre à la tâche efficacement. Parmi ces énoncés, sélectionne un ou des comportements et reporte-le ou les ci-dessous :

7. En lien avec la question précédente, quel(s) comportement(s) serais-tu prêt à mettre de l'avant afin d'augmenter ton SEP et te mettre à la tâche plus efficacement?

Annexe – Gabarit de ta BD

Voici venu le moment où tu devras produire une bande dessinée qui illustre le SEP scolaire à travers le vécu de deux élèves. Inspire-toi de tes nouvelles connaissances afin de créer un dialogue entre les deux élèves (et deux interventions d'un enseignant). On t'invite à nommer des perceptions, des attitudes et des comportements qui démontrent un SEP élevé et un SEP à améliorer. Cette situation concerne une discipline (de ton choix) dans laquelle un des deux élèves ne se met pas à la tâche. L'autre élève tente de l'aider à trouver des idées qui pourraient favoriser l'augmentation de son SEP et l'encourager à se mettre à la tâche dans cette discipline.

