



ACTIVITÉ DE PRÉPARATION

au sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

COSP

SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE (SEP) :

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

Secondaire, 1^{er} cycle

Conception en collaboration

**Mélanie Roy, conseillère d'orientation
Commission scolaire des Laurentides**

et

**Isabelle Minville, conseillère d'orientation
Commission scolaire de Portneuf**

Janvier 2019

CANEVAS SYNTHÈSE DE PLANIFICATION PÉDAGOGIQUE COSP

Secondaire 1^e cycle

Activité de préparation au SEP

Synthèse du guide de l'enseignant : Mélanie Roy, c.o., C.S des Laurentides et Isabelle Minville, c.o. C.S de Portneuf

BESOIN DES ÉLÈVES	AXE DE CONNAISSANCE	COSP*
S'initier au concept de « Sentiment d'efficacité personnelle »	Soi personnel	SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE (SEP) : Sélectionner des exemples où ses attitudes, ses comportements ou ses perceptions contribuent à maintenir un sentiment de compétence personnelle
PISTE PÉDAGOGIQUE		RESSOURCES
<p>Cette activité de préparation au concept de Sentiment d'efficacité personnelle peut être vécue, à la discrétion des enseignants, dans une discipline, peu importe laquelle au 1^{er} cycle en début d'année ou dans un autre moment. Cela implique un arrimage de l'équipe-niveau.</p> <p>Objectifs de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une vision commune du COSP portant sur le SEP • Rendre l'information accessible aux élèves du 1^{er} cycle du secondaire. <p>Contenu de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction et explication du SEP • Étape 1 : Expérimentation d'une situation de résolution de problème • Étape 2 : Présentation de l'affiche « Comment fonctionne le cerveau devant une tâche? » • Étape 3 : Présentation d'une vidéo qui illustre le SEP • Étape 4 : Retour en groupe et conclusion <p>Définition de la stratégie « sélectionner » : Rechercher et identifier, par différents moyens, les informations pertinentes ou utiles qui possèdent certains critères prédéterminés ou spontanés (Exemples d'action : noter, souligner, surligner, encadrer, écrire, dire, etc.)</p> <p>Guide d'accompagnement destiné aux professionnels et aux gestionnaires, MEES, octobre 2018.</p>		<p>Guide de l'enseignant</p> <p>Cahier de l'élève</p> <p>Durée : de 30 à 45 minutes</p>

Activité de préparation au sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

L'activité de préparation est destinée aux enseignants qui désirent avoir un outil pour introduire et expliquer le concept de « sentiment d'efficacité personnelle »

Objectifs de l'activité : Développer une vision commune du COSP portant sur ce thème et rendre l'information accessible aux élèves du 1^{er} cycle du secondaire. Le contenu de cette activité permettra aux élèves de connaître le SEP, de comprendre comment il s'élabore et comment ils peuvent exercer un pouvoir pour le développer (Nota et al., 2008).

*Pour l'enseignant qui désire élaborer une situation d'apprentissage portant sur le SEP, cette activité s'avère **la phase de préparation pour le COSP concerné**. Des pistes d'intervention sont proposées à la fin de ce document.*

Qu'est-ce que le « sentiment d'efficacité personnelle » (SEP)?: Ce concept est issu de la théorie sociale cognitive mise de l'avant par Albert Bandura et reprise par plusieurs auteurs.

Au primaire, l'élève a fait des apprentissages sur son métier d'élève et sur ses méthodes de travail lui permettant ainsi d'aborder l'axe du « soi scolaire ». Pour poursuivre le développement de sa connaissance de soi sur le plan personnel, le sentiment d'efficacité personnelle est un élément incontournable. Aussi, le COSP SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE est étroitement relié aux thèmes des COSP RÉUSSITE SCOLAIRE ET CHAMPS D'INTÉRÊT puisqu'ils abordent deux aspects de la connaissance de soi : personnel et scolaire.

On entend par sentiment d'efficacité personnelle « la **croissance** de la personne en sa capacité d'organiser et d'exécuter les actions qui sont requises pour atteindre les objectifs fixés et produire les résultats recherchés dans la tâche » (Bouffard, 2011 dans Guide d'accompagnement destiné aux professionnels et aux gestionnaires, MEES, 2018, p.37).

Le terme « **croissance** » est central dans le sentiment d'efficacité personnelle car celle-ci peut contribuer à augmenter le sentiment de compétence face à une tâche ou, au contraire, à l'abaisser. De fait, il est facilement observable que lorsqu'un élève aime une matière et qu'il sait qu'il peut réussir, il vit un sentiment positif qui suscite la motivation et augmente son SEP. Dans le cas contraire, la peur d'un échec entraîne une diminution de son sentiment d'efficacité personnelle.

Puisque le SEP est influencé par les croyances, il est primordial que l'élève saisisse bien qu'il a le **pouvoir d'agir** sur celles-ci et qu'il peut ainsi **modifier son SEP** par rapport à une matière, une tâche ou une activité ou par rapport à son SEP global (se sentir compétent à l'école en général). Toutefois, il est plus adapté de cibler un SEP en particulier (sur une matière donnée par exemple) afin de le renforcer plutôt que de tenter d'intervenir sur le SEP global d'un élève, surtout si celui-ci éprouve des difficultés marquées dans toutes les matières.

L'enseignant prendra soin de bien expliquer la stratégie d'apprentissage « **sélectionner** » et de décrire son utilité dans toutes les sphères de sa vie (en donnant des exemples concrets).

Déroulement de l'activité :

Étape 1 : Expérimentation d'une situation de résolution de problème qui vise à amener l'élève à réfléchir à ses attitudes, ses comportements et ses perceptions par rapport à une tâche donnée.

Étape 2: Présentation de l'affiche « Comment fonctionne le cerveau devant une tâche? ». Nous suggérons que celle-ci soit mise en évidence dans la classe pour pouvoir y référer au moment d'aborder le sentiment d'efficacité personnelle. Elle peut servir de support visuel pour parler du SEP.

Étape 3 : Présentation d'une vidéo qui illustre le SEP (Durée de 3 minutes 17)

https://youtu.be/xo3yD0ThU_Y

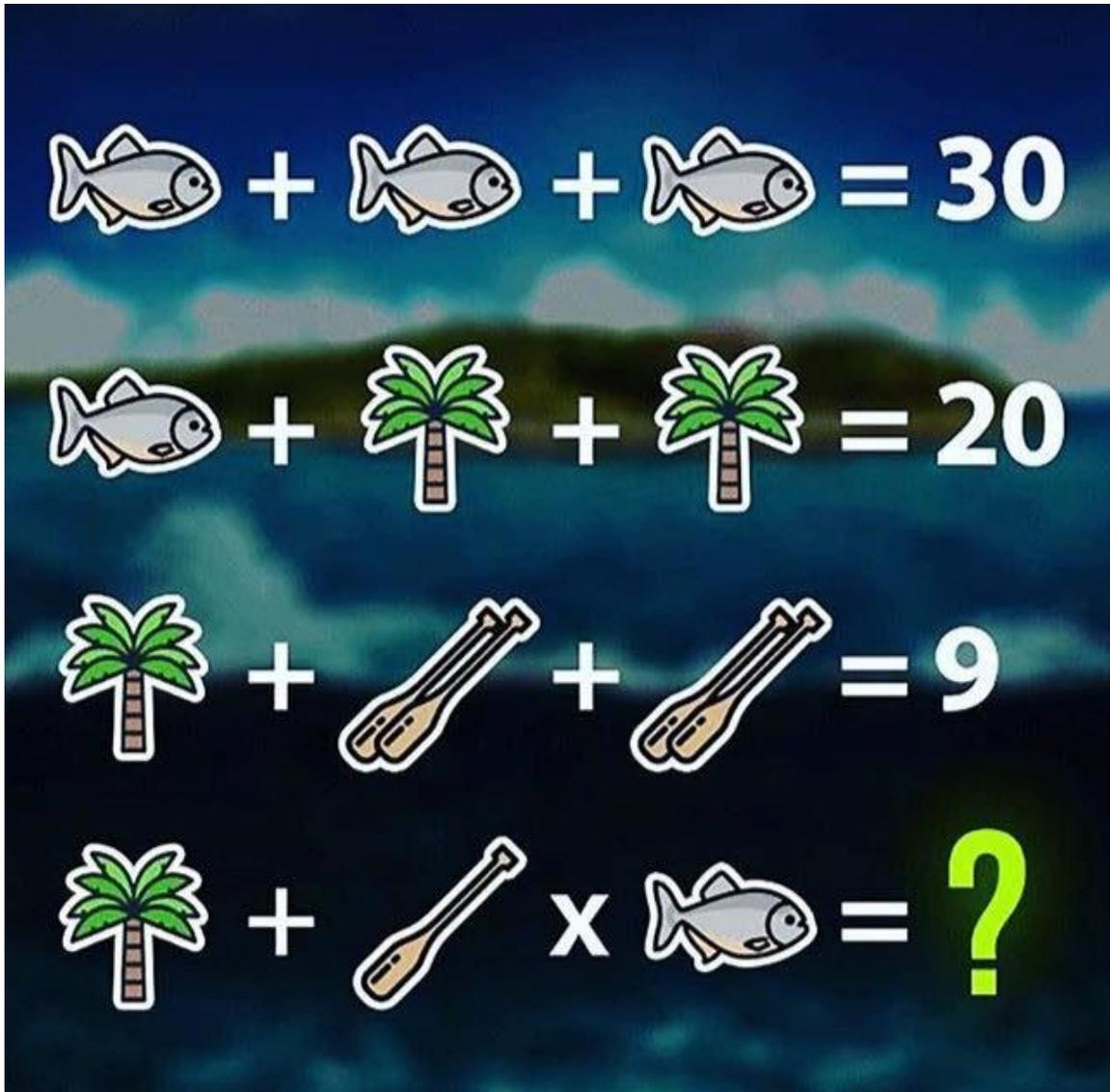
Étape 4 : Retour en groupe sur les concepts présentés dans la vidéo et sur le SEP en général.

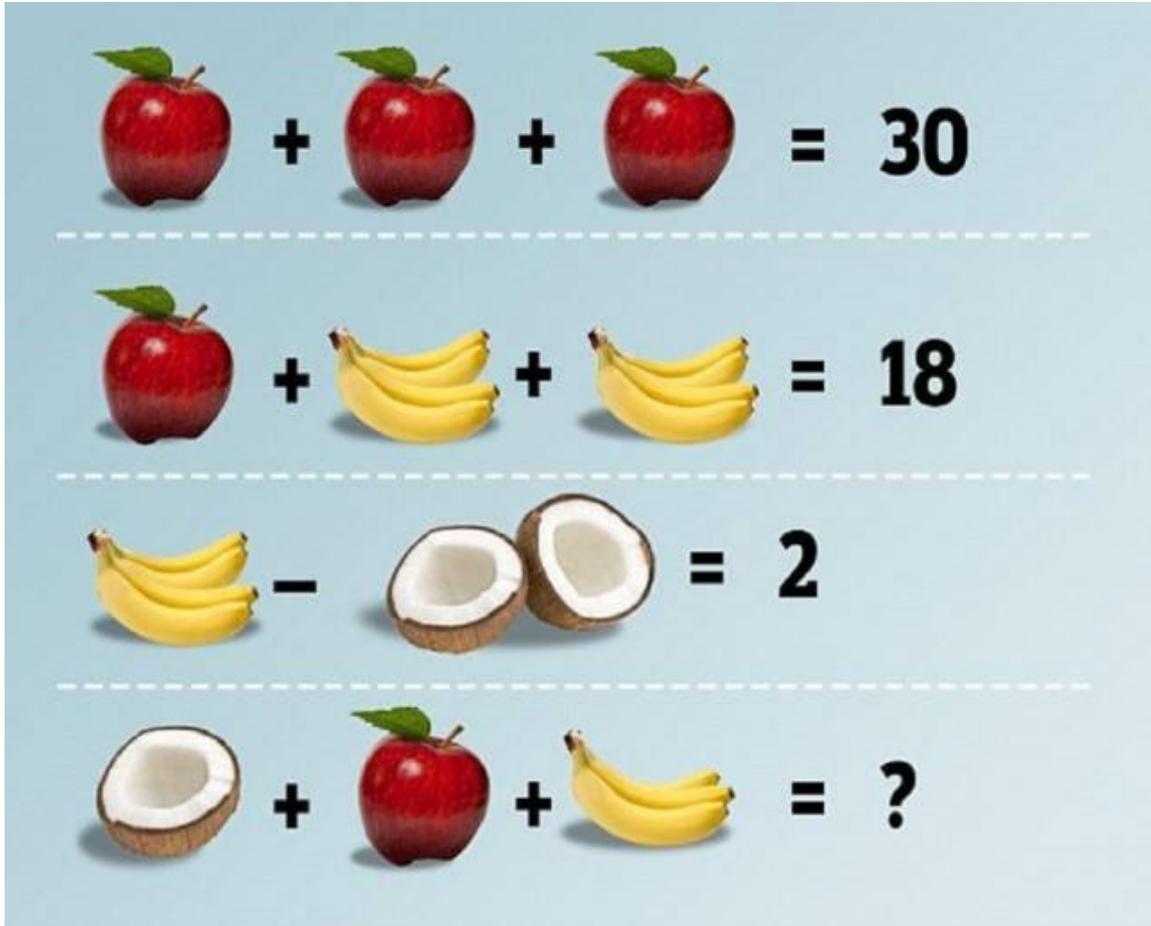
Étape 1 : Expérimentation de l'élève

Afin de permettre à l'élève de comprendre le SEP, à la fois sur le plan cognitif et sur le plan affectif, nous vous invitons à lui faire vivre une situation de résolution de problème en lui présentant une des énigmes ci-dessous.

Voici les consignes :

1. Annoncer aux élèves qu'ils vont expérimenter une activité qui n'est ni évaluée, ni un contexte d'apprentissage. Il importe de souligner que cette expérience n'est qu'une situation où il est possible pour eux de voir comment ils réagissent devant une situation où il faut résoudre un problème.
2. Expliquer que dans un premier temps, il est nécessaire de se familiariser avec certains thèmes qui seront abordés au cours de la période.
Les Inviter à répondre à main levée à la question « que veut dire le mot perception? » **(s'assurer qu'ils ont la bonne compréhension)**.
Puis, demander de donner des exemples de perception.
Faire la même chose avec les mots « attitude » et « comportement ».
 - a. Perception : La façon dont j'interprète ce que je vois, ce que j'entends ou ce que je sens.
 - b. Attitude : La façon dont je réagis face à une situation.
 - c. Comportement : Les actions que je pose pour exprimer quelque chose.
3. Expliquer aux élèves qu'ils verront sur le tableau ou l'écran une énigme qu'ils devront résoudre (ne pas placer l'énigme au tableau avant de donner les consignes).
4. Donner les 3 consignes suivantes :
 - a. Faire de leur mieux.
 - b. Aucune question ne sera répondue.
 - c. Ils ont 5 minutes pour résoudre l'énigme.
5. Demander aux élèves de prendre une feuille et un crayon.
6. Présenter l'énigme au tableau et attendre 5 minutes avant de poursuivre.

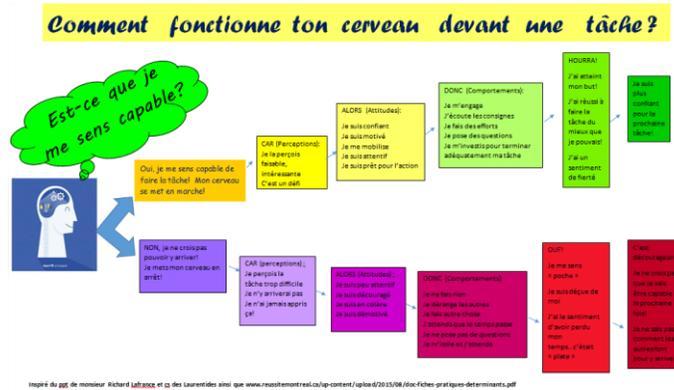




Étape 2 : Présentation de l’affiche « Comment fonctionne le cerveau? » (ANNEXE 1)

A. Voici maintenant une affiche qui permettra aux élèves de mieux comprendre comment fonctionne le cerveau face à une tâche (SEP) et de se situer suite à l’exercice de l’énigme :

(Placer l’affiche à la vue des élèves devant la classe, cette affiche est à la dernière page du document.)

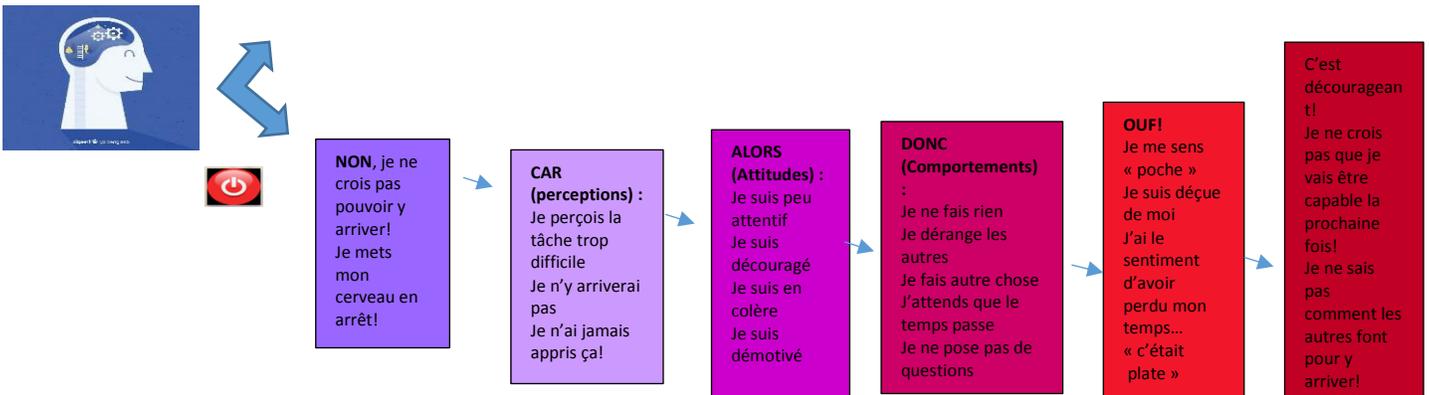


À chaque fois qu’on fait une tâche, notre cerveau réagit de façon inconsciente :

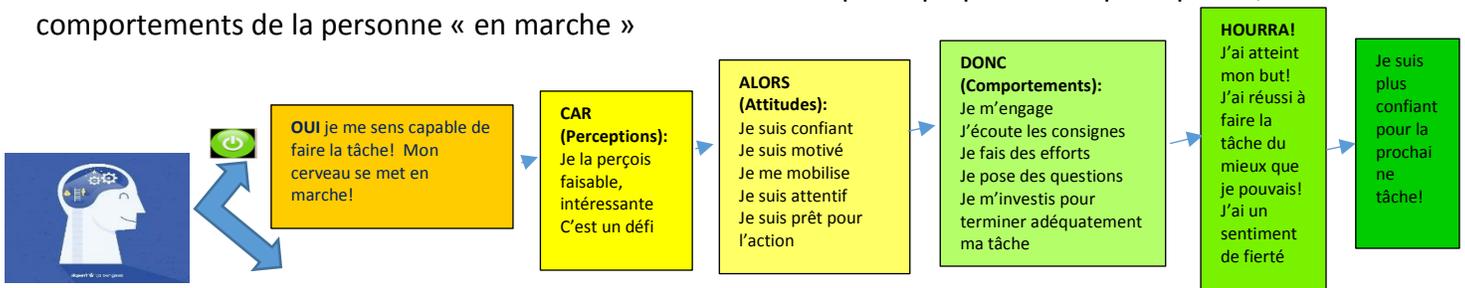
- ❖ Parfois il s’enclenche « En marche »
- ❖ Parfois il se place en mode « Arrêt »

L’enseignant présente ensuite les perceptions, les comportements et les attitudes qu’on a lorsque notre cerveau est « en arrêt » ou « en marche »

Lire aux élèves les encadrés de l’affiche « en arrêt » :



Portez ensuite l’attention sur les encadrés de l’affiche qui expliquent les perceptions, attitudes et comportements de la personne « en marche »



Demandez aux élèves de réfléchir à la question suivante :

Quand tu as fait l'énigme, quels ont été tes perceptions, tes attitudes et tes comportements ?

Veillez laisser un temps de réflexion aux élèves

Est-ce que tes perceptions étaient plus comme celles d'une personne « En marche » ou « En arrêt » ? (Veillez revoir et pointer les perceptions sur l'affiche dans les deux encadrés)



Est-ce que tes attitudes étaient plus comme celles d'une personne « En marche » ou « En arrêt » ? (Veillez revoir et pointer les attitudes sur l'affiche dans les deux encadrés)



Qu'en est-il pour tes comportements maintenant?



B. Exercice de réflexion

Afin de préparer les élèves à faire l'exercice, l'enseignant explique qu'ils auront à utiliser la stratégie d'apprentissage « sélectionner ». Expliquez ladite stratégie en la rendant explicite.

Sélectionner : rechercher et identifier, par différents moyens, les informations pertinentes ou utiles qui possèdent certains critères prédéterminés ou spontanés.

Exemples : Noter; souligner; surligner; encadrer; écrire; dire; etc.

Par exemple :

« Je me prépare à faire un voyage. Je lis des documents dans lesquels je surligne les informations qui me seront utiles pour mon voyage. Je recherche des sites internet qui m'aident à le planifier et je sélectionne les informations pertinentes qui me serviront pour mon voyage en les prenant en note dans un petit livre que j'apporterai ».

Toutes ces informations me permettront de profiter pleinement de mon voyage, d'où l'importance de sélectionner les informations pertinentes.

A la suite de cette explication de la stratégie « sélectionner », poursuivez l'exercice de réflexion en demandant aux élèves de fermer les yeux et de réfléchir à une tâche qui place souvent leur SEP à « en marche ». Poursuivez en leur demandant d'utiliser l'affiche pour sélectionner les perceptions, les attitudes et les comportements qu'ils vivent à ce moment.

À l'aide d'une simple feuille mobile, demandez aux élèves d'inscrire la tâche et les perceptions/ attitudes/ comportements qu'ils ont sélectionnés à gauche de la feuille :

<p>SEP « en Marche » <i>Faire du ski</i></p> <p>Confiant Je fais des efforts</p>	<p>SEP « en Arrêt » <i>Lire un gros livre</i></p> <p>Découragé Je fais autre chose</p>
---	---

Demandez ensuite aux élèves de fermer les yeux et de vivre l'exercice pour une tâche qui les met « En arrêt » et d'inscrire le tout sur le côté droit de la feuille.

Pour compléter, inviter les élèves à comparer les deux côtés de leur feuille et à sélectionner dans l'affiche, le comportement qu'ils pourraient privilégier pour passer du côté droit au côté gauche, pour ainsi favoriser l'amélioration du niveau de leur SEP.

Étape 3 : Présentation d'une vidéo qui illustre le SEP et interactions possibles en classe.

https://youtu.be/xo3yD0ThU_Y

Prévoir un peu plus de 3 minutes pour la vidéo et quelques minutes d'échange par la suite.

Après 33 secondes d'écoute, l'enseignant peut mettre sur pause et demander aux élèves :

- Avez-vous bien compris que ce N'EST PAS tant les aptitudes qu'une personne possède qui sont importantes mais ce qu'elle croit pouvoir en faire (faire le lien avec la perception et la croyance, est-ce que je crois à mes habiletés à faire une tâche?)

Après 1 minute 7 sec, l'enseignant peut faire un court arrêt pour expliquer que deux personnes qui ont les mêmes habiletés mais qui ont un SEP différent face à une tâche vont progresser différemment.

- Insister sur le fait que la croyance qu'ils ont face à une tâche, peut influencer le niveau de leur progression.

Si désiré, l'enseignant peut faire un retour sur la réflexion que les élèves ont faite suite à la présentation de l'affiche.

- Leur demander quels sont les liens qu'ils font avec leurs apprentissages : Par exemple : « à l'école, est-ce qu'il y a des disciplines où tu te sens meilleur, plus habile »?
- « Crois-tu que, dans ce cas, tu as plus de plaisir à aborder une tâche et même à faire des devoirs, des exercices et des examens »?
- « Est-ce que cela t'amène à mieux réussir »?
- « Au contraire, face à une tâche où tu crois que tu auras de la difficulté, comment réagis-tu? Quel comportement ou quelle attitude adoptes-tu? Crois-tu que cela peut nuire à la progression de tes apprentissages »?

L'enseignant qui le souhaite peut initier une seconde écoute de la vidéo en demandant aux élèves de porter attention aux sources qui sont nommées pour aider à construire et à maintenir le SEP. Les sources nommées constituent des pistes sur lesquelles l'enseignant peut intervenir pour aider l'élève à augmenter le SEP.

Celles-ci sont :

- 1) **Les expériences vécues de succès et d'échecs.** Exemples : Malgré quelques échecs, l'élève a du succès dans ce qu'il fait et il entretient la croyance qu'il sera capable de faire face à d'autres situations dans le futur.
- 2) **Les expériences indirectes vécues par des pairs ou l'apprentissage par observation ou modelage.** Exemple : Observation de pairs ou de personnes de référence qui sont compétentes.
- 3) **L'influence sociale.** Exemple : Avoir le soutien de personnes qui croient en lui et qui lui font des rétroactions verbales ou non-verbales.
- 4) **État physiologique et émotionnel.** Exemple : L'anxiété et le stress associés à une tâche diminue le SEP. Au contraire, la gestion positive de ces états contribue à maintenir et augmenter le SEP.

Étape 4 : Échange en groupe

Dans la vidéo, on dit que le SEP influence l'éventail des choix, notamment le choix de carrière.

- « Comment »?
- « Penses-tu que tu peux limiter tes choix parce que tu ne te sens pas efficace dans certains domaines »?
- « Est-il possible que ta persévérance dans certains champs d'activité soit plus grande si tu as confiance que tu peux réussir »?
- « Au contraire, est-ce que tu risques de laisser tomber plus rapidement une activité ou un programme d'études si tu ne te sens pas efficace même si celui-ci t'apparaît intéressant? As-tu moins le goût de faire des efforts »?

L'enseignant amène ensuite les élèves à réfléchir et à verbaliser sur ce que cela peut changer pour chacun d'eux le fait de comprendre le concept de sentiment d'efficacité personnelle.

- Est-ce que cela peut les amener à comprendre que parfois, ce sont les « lunettes » qu'ils portent (la perception qu'ils ont) qui les freinent à essayer et à réussir?

Conclusion :

Il est essentiel de se rappeler que cette activité est une **préparation** au concept de sentiment d'efficacité personnelle. Dans ce contexte, des pistes d'intervention pour augmenter le SEP chez les élèves ne sont pas élaborées.

Par ailleurs, l'enseignant aurait avantage à poursuivre le travail amorcé pour permettre à l'élève de réfléchir à son sentiment d'efficacité personnelle dans différentes situations et pour lui apprendre comment le maintenir ou l'améliorer. Voici quelques suggestions pour aller plus loin :

- 1) **L'enseignant pourrait faire vivre une situation d'apprentissage portant sur le SEP** et utiliser cette présente activité en guise de phase de préparation.

L'enseignant pourrait choisir de faire vivre la SA sur les préférences scolaires qu'il adaptera pour aborder le COSP du SEP. (Cette situation d'apprentissage est disponible sur la plateforme VIBE, créée par la C.S des Appalaches et la C.S de la Beauce-Etchemin) <https://cosp.education.gouv.qc.ca>). Cette SA est conçue de façon à pouvoir être infusée dans toutes les matières du 1^{er} cycle et elle vise à faire réfléchir l'élève à ses préférences scolaires à différents moments pendant l'année et à la suite de différentes tâches liées à son métier d'élève. L'enseignant pourrait profiter de cette opportunité pour amener les élèves à réfléchir à leur sentiment d'efficacité personnelle face à une tâche donnée ou une notion vue en classe. Il s'assurera d'abord que le concept est bien compris par les élèves. Ensuite, il spécifiera les moments où l'élève pourra s'auto-observer au niveau de ses attitudes, de ses comportements et des perceptions qu'il a de lui-même. Finalement, l'enseignant s'assurera que l'élève réalise des apprentissages et utilise la stratégie d'apprentissage « sélectionner » en lui demandant de sélectionner les attitudes, les comportements ou les perceptions qui contribuent à augmenter son SEP.

Dans le cadre de la situation d'apprentissage, il est important que l'élève soit dans l'action et qu'il puisse écrire, car cela lui permet d'être engagé cognitivement et ainsi, rend les apprentissages plus significatifs.

- 2) **L'enseignant pourrait présenter l'activité de préparation portant sur le SEP**

Dans un premier temps, l'équipe niveau devra déterminer la discipline dans laquelle se vivra l'activité de préparation, en partant du principe que tous les élèves d'un même niveau puissent la vivre. Idéalement, celle-ci peut être présentée en début d'année afin de susciter chez l'élève le réflexe à s'arrêter pour réfléchir à son sentiment d'efficacité personnelle à chaque fois qu'une tâche lui est posée, et ce, dans les différentes disciplines scolaires.

A cet effet, tous les enseignants de chacune des disciplines du niveau, pourront planifier à différents moments de l'année, des pauses réflexives et des moments où l'élève se questionne sur ses attitudes, ses comportements et ses perceptions face à une tâche donnée. Ensuite, on lui demandera de sélectionner les attitudes/comportements ou perceptions qui lui correspondent

au moment où il fait sa réflexion afin qu'il prenne conscience des attitudes/comportements et perceptions qui contribuent à maintenir un sentiment d'efficacité personnelle.

Concrètement, cela veut dire qu'avant de faire un exercice d'algèbre, par exemple, l'enseignant demandera aux élèves de faire une pause pour réfléchir à comment ils se sentent (est-ce qu'ils pensent qu'ils peuvent réussir cet exercice ou, au contraire, ils se disent qu'ils ne seront pas capables parce qu'ils n'aiment pas l'algèbre, qu'ils ne sont pas bons en mathématique, etc?). Ensuite, il questionnera les élèves sur les moyens qu'ils peuvent prendre pour se sentir mieux, pour maintenir ou améliorer leur SEP.

En guise de support visuel, il serait pertinent que l'affiche « Comment fonctionne le cerveau devant une tâche » soit placée en permanence à la vue des élèves dans les classes pour leur faire prendre conscience de la façon dont ils sont disposés face à une tâche donnée.

En terminant, il est important que l'enseignant donne des moyens pour aider les élèves qui en ont besoin à rehausser leur SEP afin de ne pas rester sur un sentiment négatif qui contribuerait à une baisse d'estime personnelle. A cet effet, l'enseignant peut référer aux sources identifiées dans la vidéo sur le SEP (Les expériences vécues de succès et d'échecs, les expériences indirectes vécues par des pairs ou l'apprentissage par observation ou modelage, l'influence sociale et l'état physiologique et émotionnel).

Plusieurs pistes d'intervention pour acquérir des croyances d'auto efficacité sont aussi suggérées dans le Guide d'accompagnement destiné aux professionnels et aux gestionnaires, MEES, octobre 2018, pages 77 à 85.

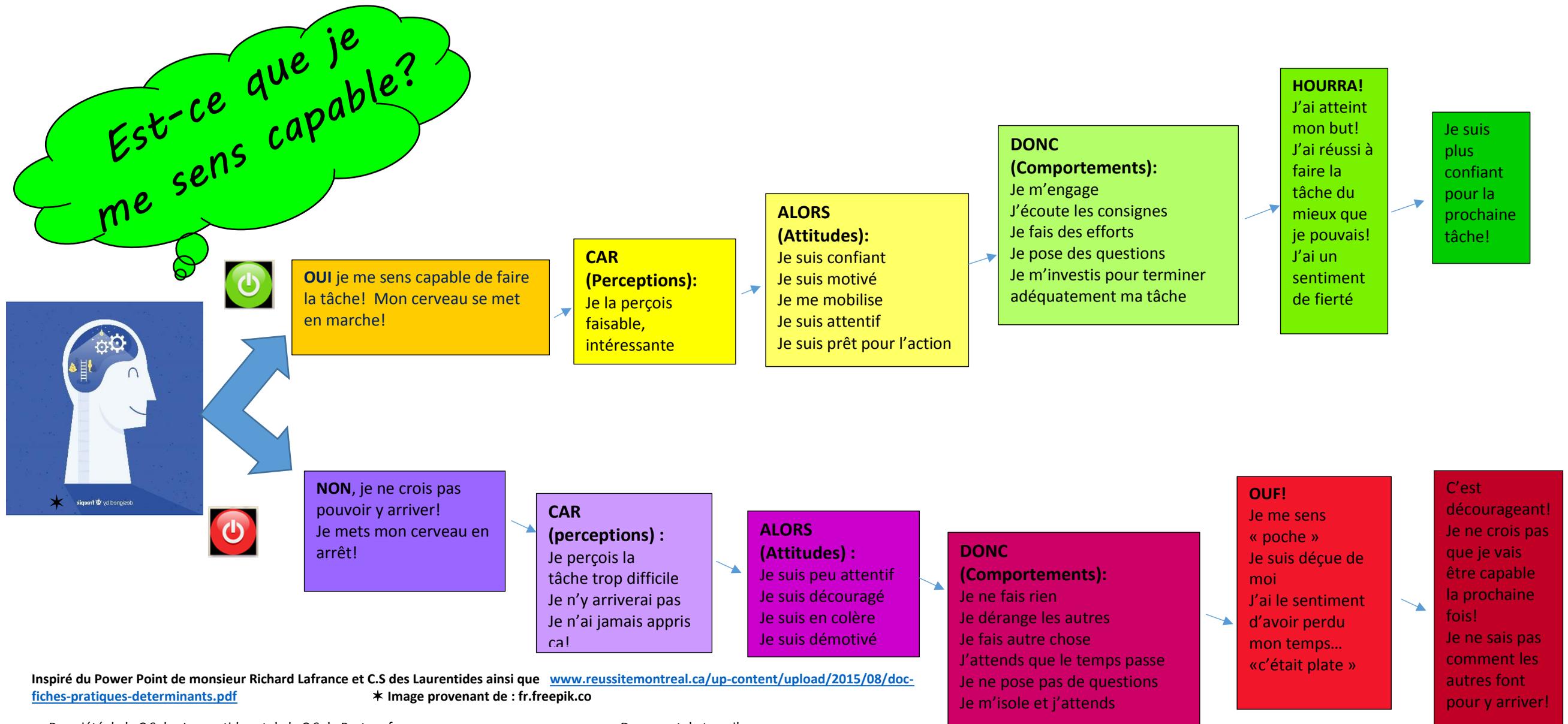
3) Pour les écoles qui travaillent le soutien au comportement positif (SCP), l'enseignant pourrait utiliser l'activité de préparation portant sur le SEP

« Le SCP propose la mise en place d'un système de soutien sur le plan de la gestion des comportements afin de créer et de maintenir un milieu propice à l'apprentissage. » (Steve Bissonnette Chercheur associé du CRIFPE, Carl Bouchar et Normand St-Georges Université du Québec en Outaouais (UQO)*Soutien au comportement positif (SCP) : un système efficace pour la prévention des difficultés comportementales, décembre 2011).

L'équipe niveau détermine dans quelle discipline aura lieu l'activité de préparation au SEP. Pour la suite, au cours de l'année, tous les enseignants du niveau pourront se référer à l'affiche pour rappeler aux élèves comment ils peuvent favoriser leur SEP pour ainsi se mettre à la tâche, et ce, à leur discrétion.

Donc, en début d'année lorsque l'enseignant, de la discipline ciblée pour faire vivre l'activité de préparation au SEP, présente les règles de classe et les comportements attendus, il peut faire vivre intégralement aux élèves l'activité de préparation portant sur le SEP et fait le lien avec les comportements qui contribuent à maintenir et à améliorer le SEP, à l'aide de l'affiche placée bien en vue dans la classe.

Comment fonctionne ton cerveau devant une tâche ?



Inspiré du Power Point de monsieur Richard Lafrance et C.S des Laurentides ainsi que www.reussitemontreal.ca/up-content/upload/2015/08/doc-fiches-pratiques-determinants.pdf
* Image provenant de : fr.freepik.co