

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	V
AVANT-PROPOS	IX
NOTE DU TRADUCTEUR	XIII

CHAPITRE 1

PERSPECTIVES THÉORIQUES	9
-------------------------------	---

1. La nature de l'agentivité humaine	13	4.5 <i>Le contrôle par procuration</i>	32
2. L'agentivité humaine au sein d'une causalité triadique réciproque	16	4.6 <i>L'abandon involontaire du contrôle personnel</i>	33
3. Le déterminisme et l'exercice de l'influence sur soi-même	18	4.7 <i>Les théories d'attente de résultat</i>	35
4. Les conceptions apparentées à l'efficacité personnelle	22	4.8 <i>L'efficacité personnelle, les attentes de résultats et le contrôle</i>	39
4.1 <i>Le concept de soi</i>	23	4.9 <i>L'autoguidage par des sois possibles imaginés</i>	43
4.2 <i>Différencier l'efficacité personnelle et l'estime de soi</i>	24	4.10 <i>Les croyances de contrôle</i>	46
4.3 <i>La motivation d'effectance</i>	27	4.11 <i>Contrôle primaire versus contrôle secondaire</i>	50
4.4 <i>L'exercice du contrôle personnel : pulsion innée ou résultat anticipé prévalent ?</i>	31	4.12 <i>L'efficacité personnelle dans des sociétés individualistes ou collectivistes</i>	53
		4.13 <i>Capacitation versus moralisation</i>	56
		4.14 <i>La composante d'efficacité personnelle de la théorie sociocognitive</i>	57

CHAPITRE 2

NATURE ET STRUCTURE DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE	61
---	----

1. L'efficacité personnelle perçue en tant qu'aptitude productrice	63	4. La multidimensionalité des systèmes de croyance d'efficacité personnelle	70
2. Producteurs actifs <i>versus</i> prédicteurs passifs de performances	65	4.1 <i>La structure des échelles d'efficacité personnelle</i>	71
3. L'approche d'efficacité personnelle comme fondement de la causalité individuelle	67	4.2 <i>Les effets de l'auto-évaluation</i>	76
		4.3 <i>Mesures globales ou spécifiques à un domaine</i>	78

4.4	<i>La généralisation discriminante de l'évaluation de soi</i>	82	6.6	<i>Disparités temporelles</i>	105
5.	<i>La causalité de l'efficacité personnelle</i>	87	6.7	<i>Conséquences d'évaluations erronées</i>	107
5.1	<i>Le lien causal double</i>	88	6.8	<i>Désincitateurs et contraintes de performances</i>	107
5.2	<i>Divers tests de causalité</i>	90	6.9	<i>Ordre causal des facteurs</i>	108
6.	<i>Sources de discordance entre le jugement d'efficacité et l'action</i>	97	6.10	<i>Contrôle statistique excessif</i>	108
6.1	<i>Évaluation de l'efficacité personnelle portant sur un rayon d'action limité</i>	98	6.11	<i>Connaissance de soi erronée</i>	110
6.2	<i>Divergence entre l'efficacité personnelle et les domaines de performance</i>	99	6.12	<i>Exactitude de l'évaluation de soi : aide ou limitation ?</i>	111
6.3	<i>Évaluations erronées de l'efficacité personnelle ou de la performance</i>	101	6.13	<i>Les bénéfices émotionnels et motivationnels de la croyance optimiste d'efficacité personnelle</i>	113
6.4	<i>Ambiguïté des exigences de la tâche</i>	102	6.14	<i>Les fonctions différentielles de l'efficacité préparatoire et de l'efficacité de performance</i>	118
6.5	<i>Objectifs imprécis et information insuffisante sur la performance</i>	104	6.15	<i>Affirmation de soi versus mensonge à soi-même</i>	120

CHAPITRE 3

SOURCES DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE..... 123

1.	<i>L'expérience active de maîtrise</i>	125	2.5	<i>Multiplicité et diversité du modelage</i>	153
1.1	<i>Les structures préexistantes de la connaissance de soi</i>	127	2.6	<i>Modelage de coping versus modelage d'expertise</i>	153
1.2	<i>La difficulté de l'activité et les facteurs contextuels dans la valeur diagnostique de l'information de performance</i>	129	2.7	<i>La compétence du modèle</i>	155
1.3	<i>Les efforts fournis</i>	130	3.	<i>La persuasion verbale</i>	156
1.4	<i>L'auto-observation sélective et la reconstruction des expériences actives</i>	133	3.1	<i>Le cadrage du feed-back de performance</i>	157
1.5	<i>Les trajectoires de réalisation</i>	134	3.2	<i>Possibilité de connaître et crédibilité</i>	160
2.	<i>L'expérience vicariante</i>	135	3.3	<i>Le degré de disparité d'évaluation</i>	162
2.1	<i>Les processus régissant l'impact du modelage sur l'efficacité personnelle</i>	136	4.	<i>Les états physiologiques et émotionnels</i>	163
2.2	<i>Les modes d'influence modelante</i>	144	4.1	<i>La source perçue d'activation</i>	165
2.3	<i>La similitude de performance</i>	148	4.2	<i>Le niveau d'activation</i>	166
2.4	<i>La similitude de caractéristiques</i>	151	4.3	<i>Les biais d'interprétation</i>	167
			4.4	<i>L'impact de l'humeur sur l'évaluation d'efficacité personnelle</i>	171
			5.	<i>L'intégration de l'information relative à l'efficacité</i>	174

CHAPITRE 4

PROCESSUS MÉDIATEURS..... 179

1.	<i>Processus cognitifs</i>	181	1.2	<i>La pensée inférentielle</i>	181
1.1	<i>Les constructions cognitives</i>	181	2.	<i>Processus motivationnels</i>	188

2.1	<i>La théorie de l'attribution</i>	189	3.3	<i>Microrelations entre les croyances d'efficacité et l'activation de l'anxiété</i>	218
2.2	<i>La théorie de l'attente-valeur</i>	192	3.4	<i>La contrôlabilité environnementale et l'activation de l'anxiété</i>	219
2.3	<i>La théorie du but</i>	196	3.5	<i>La régulation des états émotionnels par l'efficacité du contrôle de la pensée</i>	220
2.4	<i>Les influences autoréactives comme médiateurs de la motivation par le but</i>	197	3.6	<i>L'efficacité du contrôle émotionnel</i>	229
2.5	<i>L'autorégulation et le modèle du feed-back négatif</i>	200	3.7	<i>Une relation interactive mais asymétrique</i>	230
2.6	<i>La divergence négative comme automotivateur</i>	202	3.8	<i>L'inefficacité personnelle perçue et la dépression</i>	232
2.7	<i>Les propriétés du but et l'automotivation</i>	203	3.9	<i>L'inefficacité et le traitement cognitif biaisé des expériences</i>	233
2.7.1	<i>LA SPÉCIFICITÉ DU BUT</i>	204	3.10	<i>La dépression par inefficacité pour les objectifs non atteints</i>	235
2.7.2	<i>LE DÉFI LIÉ AU BUT</i>	204	3.11	<i>La dépression par contrôle inefficace de la pensée</i>	237
2.7.3	<i>LA PROXIMITÉ DU BUT</i>	206	3.12	<i>La dépression par inefficacité sociale</i>	238
2.8	<i>La structure hiérarchique des systèmes de but</i> ..	207	4.	<i>Processus de sélection</i>	242
2.9	<i>L'ordre causal de l'efficacité et des influences du but</i>	208			
3.	<i>Processus émotionnels</i>	209			
3.1	<i>La régulation de l'anxiété par des processus attentionnels et interprétatifs</i>	214			
3.2	<i>La régulation de l'anxiété par les actions transformationnelles</i>	216			

CHAPITRE 5

	<i>ANALYSE DÉVELOPPEMENTALE DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE</i>	245			
1.	<i>Les origines du sentiment d'agentivité personnelle</i>	249	5.2	<i>La gestion des activités à haut risque</i>	276
1.1	<i>La découverte que les actions produisent des résultats</i>	249	6.	<i>L'efficacité personnelle à l'âge adulte</i>	279
1.2	<i>La reconnaissance et la différenciation du soi</i> ..	254	6.1	<i>L'accomplissement des rôles professionnels</i>	279
2.	<i>Les sources familiales de l'efficacité personnelle</i>	255	6.2	<i>Assumer les rôles familiaux</i>	288
2.1	<i>L'impact des expériences précoces de maîtrise sur le développement social et cognitif</i>	256	6.3	<i>Les changements liés à la période du milieu de vie</i>	296
2.2	<i>Le développement des compétences auto-évaluatives</i>	258	7.	<i>Les réévaluations de l'efficacité personnelle lors de l'avancée en âge</i>	300
2.3	<i>Surmonter les adversités de l'enfance</i>	261	7.1	<i>L'hétérogénéité des changements cognitifs</i>	300
3.	<i>Les pairs et l'élargissement et la validation de l'efficacité personnelle</i>	263	7.2	<i>Le fonctionnement de la mémoire</i>	305
4.	<i>L'école comme agentivité pour cultiver l'efficacité personnelle</i>	264	7.3	<i>Le fonctionnement physique et la santé</i>	308
5.	<i>La croissance de l'efficacité personnelle grâce à des expériences transitionnelles à l'adolescence</i>	268	7.4	<i>Le vieillissement et l'exercice du contrôle</i>	310
5.1	<i>La gestion de la sexualité</i>	272	7.5	<i>Les contraintes sociostructurelles</i>	314
			7.6	<i>Le maintien de l'efficacité personnelle malgré le déclin des capacités</i>	315

CHAPITRE 6**FONCTIONNEMENT COGNITIF** 321

1. L'efficacité personnelle cognitive des élèves ...	326	1.7 L'efficacité personnelle perçue et l'anxiété scolaire	356
1.1 Le développement de l'efficacité personnelle cognitive grâce à des objectifs	329	1.8 L'impact de l'efficacité personnelle cognitive sur les trajectoires développementales	358
1.2 Cultiver un intérêt intrinsèque grâce au développement de l'efficacité personnelle	332	1.9 L'efficacité personnelle dans le fonctionnement cognitif supérieur	361
1.3 L'efficacité personnelle dans l'utilisation des compétences cognitives et métacognitives ...	338	2. L'efficacité perçue des enseignants	363
1.4 L'impact du feed-back de performance sur l'efficacité personnelle perçue	341	3. L'efficacité scolaire collective	367
1.5 L'efficacité personnelle dans le développement cognitif autorégulé	344	3.1 Les caractéristiques des écoles efficaces	369
1.6 L'influence des pairs dans la construction et la validation sociales de l'efficacité personnelle	354	3.2 L'efficacité pédagogique collective	373
		3.3 Modèles pour l'amélioration de l'enseignement des jeunes défavorisés	378
		3.4 Modèles de mise en application de réformes visant à l'amélioration de l'école	386

CHAPITRE 7**SANTÉ**..... 391

1. Les effets biologiques de l'efficacité personnelle perçue	396	2.3 La réussite du changement personnel	429
1.1 Les effets biochimiques de l'efficacité personnelle perçue à faire face aux stressseurs ...	396	2.4 Le maintien du changement personnel	431
1.2 L'activation du système autonome	398	2.5 Prévention et gestion des rechutes	433
1.3 L'activation catécholaminique	399	2.6 La perspective écologique concernant l'autorégulation efficace	440
1.4 L'activation des endorphines	401	2.7 La dynamique de l'autorégulation	441
1.5 Les mécanismes opioïdes et cognitifs de contrôle de la douleur	403	2.8 Modèle autorégulateur de promotion de la santé et de réduction des risques	442
1.6 L'efficacité régulatrice de la douleur dans l'analgésie par placebo	410	2.9 L'autogestion des maladies chroniques	448
1.7 Associer des remèdes et des traitements psychologiques	411	2.10 La diffusion sociale des pratiques favorables à la santé	452
1.8 Efficacité personnelle perçue de coping et immunocompétence	412	2.10.1 COMPOSANTE INFORMATIONNELLE	452
1.8.1 LA MÉDIATION PAR LE STRESS	412	2.10.2 COMPÉTENCES AUTORÉGULATRICES	454
1.8.2 LA MÉDIATION PAR LA DÉPRESSION	416	2.10.3 LA PROMOTION DE LA SANTÉ CHEZ L'ENFANT	456
1.8.3 LA MÉDIATION CENTRALE	416	2.10.4 SOUTIEN SOCIAL POUR LE CHANGEMENT PERSONNEL	460
2. L'efficacité personnelle perçue dans le comportement favorable à la santé	419	2.11 L'amélioration de la santé grâce à une politique de santé et de modification de l'environnement	464
2.1 Amorce du processus de changement	419	3. Pronostics et efficacité personnelle perçue	468
2.2 Modèles conceptuels du comportement de santé	423	3.1 L'étendue des pronostics	469
		3.2 Le mode de transmission du pronostic	473
		3.3 L'impact psychologique des procédures diagnostiques	473
		3.4 Le potentiel autovalidant des pronostics	475

CHAPITRE 8**FONCTIONNEMENT CLINIQUE..... 477**

1. L'anxiété et les troubles phobiques	479	3.1 L'obésité	521
1.1 Efficacité personnelle et théories du contrôle de l'anxiété	484	3.2 L'efficacité personnelle dans la régulation des habitudes alimentaires et d'exercice	524
1.2 Stratégies thérapeutiques : exposition au stimulus versus expériences de maîtrise	489	3.3 La boulimie	528
1.3 La maîtrise guidée	492	3.4 Initiatives socialement orientées	531
1.4 Les facettes du changement personnel	497	4. L'alcoolisme et la toxicomanie	532
1.5 Distinction entre les mécanismes et les modes de changement	499	4.1 L'efficacité autorégulatrice dans l'alcoolisme	534
1.6 Le mécanisme médiateur commun	500	4.2 Les mécanismes d'efficacité personnelle dans les effets du traitement	538
2. La dépression	512	4.3 La toxicomanie	542
2.1 Un mécanisme d'action commun pour des traitements divergents	517	4.4 L'étendue et l'utilisation de l'analyse d'efficacité personnelle dans les habitudes addictives	546
3. Les troubles du comportement alimentaire	520		

CHAPITRE 9**FONCTIONNEMENT SPORTIF..... 549**

1. L'acquisition des compétences sportives	551	2.4 L'efficacité de contrôle de la pensée dans la gestion des stressseurs, des échecs et des contre-performances	581
1.1 L'étape cognitive de l'acquisition de compétences	551	2.5 L'autogestion de la douleur et le rétablissement après blessure	584
1.2 L'étape transformationnelle de l'acquisition de compétences	555	2.6 L'amélioration de l'efficacité personnelle des performances sportives	586
1.3 Rendre pédagogiquement observable ce qui ne l'est pas	556	2.7 La croyance d'efficacité en des résultats exceptionnels	588
1.4 La simulation cognitive par l'action imaginée	559	2.8 Les influences formatrices de l'entraînement sur le développement et le maintien de l'efficacité personnelle	590
1.5 Tests comparatifs des modes d'apprentissage moteur	562	3. L'efficacité collective d'équipe	598
1.6 L'impact des caractéristiques du modèle sur l'efficacité personnelle et sur la performance	564	3.1 Efficacité collective et interdépendance du système	599
1.7 La contribution de l'efficacité personnelle à l'acquisition des compétences motrices	566	3.2 Efficacité préparatoire versus efficacité de performance	601
2. L'autorégulation de la performance sportive ..	569	4. Les effets psychobiologiques de l'exercice physique	605
2.1 Aspects cognitifs de l'aptitude sportive	569	4.1 Obstacles à l'exercice physique	606
2.2 Les croyances d'efficacité dans la régulation de la performance par des objectifs stimulants ..	573	4.2 Les facteurs d'efficacité personnelle de l'adoption et du maintien de l'exercice	608
2.3 L'efficacité perçue dans la gestion du stress compétitif et des risques élevés	578		

4.3 Analyses théoriques comparatives	611	4.5 L'efficacité de l'exercice dans la prévention secondaire des troubles physiques	620
4.4 Stratégies de promotion d'un style de vie actif ...	616		

CHAPITRE 10

FONCTIONNEMENT ORGANISATIONNEL..... 627

1. L'apprentissage et le parcours professionnels	629	2.6 Adaptabilité efficace	665
1.1 Le choix et l'apprentissage de la profession	629	3. L'efficacité personnelle dans la prise de décision organisationnelle	667
1.2 Tests comparatifs des théories de choix de carrière	633	3.1 La prise de décision managériale	669
1.3 Prise de décision exploratoire et accomplissement du rôle professionnel	635	3.2 Évaluer les occasions et les risques et gérer les contraintes	675
1.4 L'efficacité perçue dans l'employabilité et la réemployabilité	638	3.3 Augmenter la résilience aux stressseurs managériaux	677
1.5 Les différences de genre dans l'efficacité professionnelle	639	3.4 L'efficacité personnelle dans la politique d'entreprise et la réceptivité aux innovations ...	679
1.6 Appartenance ethnique et efficacité professionnelle	648	4. L'efficacité personnelle dans l'accomplissement du rôle professionnel	682
1.7 L'amélioration de l'efficacité professionnelle	651	4.1 L'efficacité personnelle en gestion par l'établissement d'objectifs	683
2. La maîtrise du rôle professionnel	653	4.2 L'établissement participatif d'objectifs	685
2.1 L'acquisition de compétences par le modelage de maîtrise	653	4.3 La contribution de l'efficacité personnelle à la productivité créative	688
2.2 Le modelage instructif	655	4.4 Stress et dysfonctionnement professionnels	688
2.3 Le perfectionnement guidé des compétences	658	5. L'efficacité organisationnelle collective	694
2.4 La formation au transfert de compétences par le succès autodirigé	659	5.1 Efficacité individualiste versus efficacité collectiviste	696
2.5 L'efficacité personnelle dans la socialisation organisationnelle	662	5.2 L'apprentissage organisationnel	699
		5.3 La culture organisationnelle	702

CHAPITRE 11

SENTIMENT D'EFFICACITÉ COLLECTIVE..... 707

1. Évaluer l'efficacité collective	710	2.4 Le développement de l'efficacité politique et de la confiance dans le système	727
2. L'efficacité politique	715	2.5 Campagnes électroniques et processus politique	729
2.1 La structure des croyances d'efficacité politique	719	2.6 Efficacité collective et militantisme social	736
2.2 Dilemmes participatifs dans l'action collective	722	2.7 Construire l'efficacité d'une large communauté en vue d'un changement social	740
2.3 L'impact conjoint de l'efficacité et de la confiance dans le système sur le militantisme politique	725	3. La capacitation par influences médiatiques	746

3.1 <i>L'utilisation des médias pour des initiatives politiques</i>	746	4.3 <i>L'impact social des innovations</i>	762
3.2 <i>Médias de divertissement au service du changement social</i>	747	4.4 <i>Innovations dans les communications et diffusion sociale des idées et des pratiques sociales</i>	764
4. La capacitation en vue du changement socioculturel	756	5. Les entraves à l'efficacité collective	768
4.1 <i>Obstacles au changement social</i>	756	5.1 <i>Efficacité partisane et blocage des initiatives sociales</i>	773
4.2 <i>Propriétés des modèles efficaces de diffusion</i>	758	5.2 <i>La bidirectionnalité de l'influence sociale</i>	774
BIBLIOGRAPHIE	777		
INDEX THÉMATIQUE	841		
INDEX DES NOMS	847		