

Cette étude, menée par Claire Duchesne et Nathalie Gagnon en 2014, explore les stratégies utilisées par les conseillers pédagogiques (CP) pour développer et maintenir leur **sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** dans leur rôle de formateurs d'adultes.

Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est l'un des moteurs les plus puissants de la réussite et du bien-être en milieu scolaire. Dans le contexte québécois, où les défis de la gestion de classe et de l'inclusion sont omniprésents, comprendre comment ce sentiment s'exprime et comment le nourrir est essentiel.

Voici une synthèse détaillée croisant les données de votre document et des recherches actuelles en éducation au Québec (notamment celles de Nancy Gaudreau et Thérèse Bouffard).

Contexte et enjeux de la profession

Les conseillers pédagogiques occupent une position complexe de médiateurs entre les directives administratives et les enseignants sur le terrain. Ils font face à plusieurs défis majeurs :

- **Crédibilité** : Ils doivent établir leur autorité auprès de leurs anciens collègues ou d'enseignants plus expérimentés qu'eux.
- **Complexité des tâches** : Ils doivent jongler entre l'innovation pédagogique et la conformité prescriptive, sans exercer de rapport d'autorité directe.
- **Lacunes de formation** : Beaucoup de CP doivent surmonter un manque initial de connaissances spécifiques à l'accompagnement et à la formation des adultes (andragogie).

Le Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP)

Inspiré par les travaux d'Albert Bandura, le SEP désigne les jugements qu'une personne porte sur sa capacité à accomplir une tâche. Un SEP élevé favorise la persévérance face aux obstacles et une attitude plus positive face aux défis professionnels.

Stratégies identifiées pour soutenir le SEP

L'étude, basée sur des entretiens avec 11 CP en Ontario, identifie trois catégories principales de stratégies:

1. Stratégies relationnelles

Elles concernent la qualité des interactions avec les enseignants et les collègues.

- **Écoute et empathie** : S'adapter aux besoins réels des enseignants et "se mettre dans leur peau" pour créer un climat de confiance.
- **Humilité** : Reconnaître l'expérience de l'apprenant et ne pas se présenter comme celui qui sait tout.
- **Soutien social** : Créer des réseaux de collègues pour contrer la solitude du poste.
- **Analyse des impasses** : Prendre du recul pour comprendre les causes d'un échec relationnel et trouver des solutions.

2. Stratégies de gestion du travail

Ces actions opérationnelles permettent au CP de se sentir en contrôle de son environnement.

- **Préparation rigoureuse** : Organiser méthodiquement les documents et anticiper les questions pour réduire l'anxiété.
- **Outils d'organisation** : Utiliser des listes de tâches, des agendas à jour et des classeurs structurés.
- **Développement professionnel** : S'engager dans des lectures ou des formations continues pour accroître ses compétences.

3. Stratégies d'attitude

Il s'agit de postures personnelles adoptées pour protéger son bien-être psychologique.

- **Positivisme et confiance** : Utiliser un langage intérieur optimiste face aux situations laborieuses.
- **Équilibre vie-travail** : Maintenir une hygiène de vie saine (sommeil, sport) et fréquenter des personnes hors du milieu scolaire.
- **Relativisation** : Ne pas prendre les critiques des enseignants comme des attaques personnelles, mais comme des retours sur le contenu de la formation.

Tableau : Expression et Stratégies de Soutien du SEP

Ce tableau distingue la manière dont le SEP se manifeste « de l'intérieur » et les leviers concrets pour l'augmenter.

Dimension	Expression du SEP (Manifestations)	Stratégies de soutien et d'augmentation
Cognitive & Perceptive	Haut SEP : Voit les obstacles comme des défis à relever. Bas SEP : Focalise sur ses incapacités et anticipe l'échec.	Pratique réflexive : Analyser ses succès et échecs pour comprendre ses leviers d'action plutôt que de s'en attribuer la faute.
Affective & Émotionnelle	Haut SEP : Meilleure gestion du stress, enthousiasme et satisfaction au travail. Bas SEP : Anxiété, sentiment d'épuisement (burnout).	Stratégies d'attitude : Adopter un langage intérieur positif, relativiser les critiques et maintenir un équilibre vie-travail (sport, loisirs).
Relationnelle & Sociale	Haut SEP : Ouverture à la collaboration, empathie envers les élèves et les collègues. Bas SEP : Repli sur soi, gestion punitive de la classe.	Expériences vicariantes : Observer des pairs aux profils similaires réussir (mentorat, communautés d'apprentissage professionnelles).
Gestion & Opérationnelle	Haut SEP : Planification rigoureuse et flexibilité pédagogique. Bas SEP : Procrastination ou désengagement face aux tâches complexes.	Maîtrise de l'outil : Se préparer méthodiquement, s'autoformer (TIC, nouvelles approches) et organiser son espace de travail.

Zoom sur les stratégies québécoises spécifiques

Au-delà de la préparation individuelle, le milieu scolaire québécois mise sur plusieurs leviers structurels pour soutenir le SEP des intervenants :

1. Le soutien social et la "Persuasion Verbale"

Le SEP ne se construit pas seul. Recevoir des commentaires constructifs de la part de collègues ou de superviseurs est une stratégie relationnelle clé identifiée pour stabiliser le SEP au fil du temps. Au Québec, cela passe souvent par :

- **Le mentorat** : Surtout crucial pour les enseignants de moins de 30 ans qui affichent statistiquement un SEP plus faible.
- **Le feedback des apprenants** : Utiliser des questionnaires pour que les élèves expriment leur appréciation renforce le sentiment d'utilité du formateur.

2. Le développement des compétences numériques

L'usage des plateformes comme **CADRE21** ou le **RÉCIT** permet aux enseignants de se sentir "à la page". L'autoformation réduit l'incertitude liée aux nouvelles technologies, un facteur majeur de stress qui mine le SEP.

3. La gestion des comportements difficiles

C'est le défi numéro un au Québec. Les recherches montrent que les enseignants ayant un fort SEP utilisent davantage la **différenciation pédagogique** et des stratégies de communication positive au lieu de recourir à la punition.

« Pour réussir, il faut y croire ! Le SEP est souvent une variable plus prédictive de la réussite que l'intelligence seule. » — *Louise Primeau, conseillère d'orientation (Québec)*

Analyse de l'évolution du SEP selon le profil

Les données québécoises soulignent des nuances importantes :

- **L'expérience** : Le SEP augmente généralement avec les années, atteignant son sommet après 19 ans de carrière.
 - **Le secteur** : Les enseignants en **adaptation scolaire** présentent souvent un SEP plus élevé, probablement dû à une formation plus pointue sur la gestion des besoins particuliers.
-

Conclusions de l'étude

L'analyse montre que les CP privilégient les stratégies de **savoir-agir** (gestion et relation) plutôt que le **savoir-être** (attitude). Cependant, ils ont tendance à favoriser les stratégies sur lesquelles ils ont un **contrôle total** (gestion du travail et attitude) par rapport aux stratégies relationnelles, qui dépendent aussi de la réaction de l'autre.

Enfin, l'étude souligne un besoin crucial de **formation formelle** en andragogie et en compétences relationnelles pour mieux soutenir ces professionnels dans leurs fonctions.

EN PAGE SUIVANTE :

Voici une proposition d'outil d'auto-évaluation conçu spécifiquement pour les intervenants du milieu scolaire (enseignants, conseillers pédagogiques, professionnels).

Cet outil s'appuie sur les quatre sources de Bandura et les stratégies identifiées dans l'étude de Duchesne et Gagnon (2014) ainsi que sur les réalités du milieu scolaire québécois.

Outil d'auto-évaluation du Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP)

Instructions : Pour chaque énoncé, attribuez-vous une note de **1 (Rarement)** à **5 (Toujours)**. L'objectif est d'identifier vos zones de force et les leviers sur lesquels agir.

[Image des quatre sources du sentiment d'efficacité personnelle de Bandura]

Dimensions	Indicateurs (Ma pratique actuelle)	Note (1-5)	Pistes d'action pour augmenter le SEP
1. Maîtrise et préparation (Expériences actives)	Ma préparation (planification, matériel) me permet de me sentir en contrôle devant le groupe.		Segmenter les tâches complexes en petits objectifs atteignables pour accumuler des succès.
	Je mets à jour mes compétences (pédagogie, numérique) pour répondre aux défis actuels.		S'inscrire à une formation ciblée (ex: CADRE21, RÉCIT) sur un point de blocage précis.
2. Apprentissage par les pairs (Expériences vicariantes)	Je prends le temps d'observer des collègues qui réussissent dans des contextes similaires au mien.		Solliciter une visite de classe ou un échange informel avec un "mentor" ou un pair inspirant.
	Je participe à des communautés de pratique ou des réseaux d'échange.		Sortir de l'isolement professionnel en rejoignant un comité ou un groupe de discussion.
3. Soutien et feedback (Persuasion sociale)	Je sollicite et j'accepte le feedback constructif de mes collègues ou de la direction.		Demander un retour spécifique sur une nouvelle stratégie testée plutôt qu'une évaluation globale.
	Je reconnais l'impact positif que j'ai sur la réussite ou le bien-être des élèves/apprenants.		Noter les réussites des élèves et les "petites victoires" dans un journal de bord professionnel.
4. État d'esprit et bien-être (États émotifs)	J'arrive à transformer mon stress en "énergie motrice" plutôt qu'en paralysie.		Pratiquer la pleine conscience ou des techniques de respiration avant une situation tendue.
	Mon langage intérieur est majoritairement positif et tourné vers la recherche de solutions.		Remplacer les « Je ne suis pas capable » par « Je suis en train d'apprendre comment gérer ceci ».

Analyse de vos résultats

- **Si votre score est élevé (majorité de 4 et 5) :** Votre SEP est solide. Votre défi est le **maintien**. Continuez à utiliser des stratégies d'attitude et à nourrir vos réseaux professionnels pour prévenir l'épuisement.
- **Si votre score est modéré (majorité de 3) :** Identifiez la dimension la plus faible. Souvent, renforcer la **préparation (Dimension 1)** ou le **soutien social (Dimension 3)** suffit à faire basculer le SEP vers le haut.
- **Si votre score est faible (majorité de 1 et 2) :** Vous vivez probablement une période de vulnérabilité. Priorisez les **stratégies d'attitude** (relativiser, hygiène de vie) et cherchez activement une **expérience vicariante** (observer quelqu'un d'autre) pour reprendre confiance sans pression de performance immédiate.

Le conseil "clé" du milieu québécois

Dans nos écoles, le SEP est souvent mis à mal par la gestion des comportements. La recherche montre que le simple fait de **collaborer avec les techniciens en éducation spécialisée (TES)** ou les psychoéducateurs pour comprendre un comportement (plutôt que de le subir) augmente instantanément le sentiment de compétence de l'intervenant