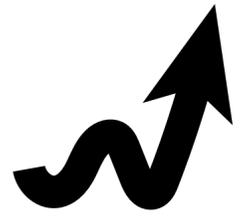


LES FACTEURS QUI FORMENT LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE



LA MÉMOIRE

C'est la **facilité d'accès aux connaissances** nécessaires pour réaliser une tâche qui est la clé de l'auto-efficacité. *Le souvenir essentiel mobilisé ici n'est pas "J'ai déjà réussi" mais "Cette tâche requiert des connaissances auxquelles je peux accéder rapidement". – John Hattie*



LES ENCOURAGEMENTS

Les encouragements verbaux sont efficaces quand ils sont accompagnés d'**informations sur la possibilité d'accéder facilement aux connaissances** nécessaires et de les activer relativement facilement : **"Je sais que tu peux résoudre ce problème car ils sont à peine plus difficiles que ceux que tu as réussis la semaine dernière."**



LES MODÈLES

Il doit y avoir une **adéquation** entre le **niveau** de l'élève et le **modèle**. Ce sont les individus dont on se sent le plus proche (en termes d'âge, de situation personnelle...) qui ont le plus grand poids dans la fabrication de la foi à progresser. Se référer à des personnes dont les performances sont inaccessibles est démotivant.



DES RÉUSSITES PASSÉES

Des formules du type "Je peux le faire" ou "J'ai réussi beaucoup de choses dans ma vie" ont un rôle positif dans la motivation si ces **affirmations ont un fond de vérité**, c'est-à-dire être associées dans la mémoire à des **actions passées réelles** et considérées comme des **réussites**.

