

Mars 2019



## Auto-efficacité

Une brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie

## **Impressum**

### **Éditrice**

Promotion Santé Suisse

### **Auteurs et rédaction**

Auteures:

Irene Abderhalden et Kerstin Jüngling, Haute école de Zurich pour les Sciences Appliquées (ZHAW),  
Institut des sciences de la santé, BSc in Health Promotion and Prevention

Avec le soutien de Nadja Beeler, ZHAW, Institut des sciences de la santé, BSc in Health Promotion  
and Prevention

Co-auteure:

Cornelia Waser, Promotion Santé Suisse

Rédaction:

Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse

### **Crédit photographique**

Photos p. 8 et 15: © Promotion Santé Suisse, Peter Tillessen

Photo de couverture et photos p. 4 et 10: © Adobe Stock

Photos p. 12 et 14: © iStock

### **Renseignements et informations**

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

### **Numéro de commande**

02.0271.FR 03.2019

### **Télécharger le PDF**

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

© Promotion Santé Suisse, mars 2019

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>4</b>
	<b>Partie 1: principes de base</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Définition de l'auto-efficacité et des compétences de vie</b>	<b>5</b>
2.1	Le concept d'auto-efficacité	5
2.2	Le concept des compétences de vie	6
2.3	Lien entre auto-efficacité et compétences de vie	6
<b>3</b>	<b>Genèse de l'auto-efficacité</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>L'auto-efficacité en tant que ressource centrale pour la santé</b>	<b>8</b>
	<b>Partie 2: recommandations d'action</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Promotion de l'auto-efficacité et des compétences de vie pendant l'enfance et l'adolescence</b>	<b>9</b>
5.1	La petite enfance	9
5.1.1	Setting – famille	10
5.1.2	Setting – accueil extrafamilial	11
5.2	L'enfance et l'adolescence	11
5.2.1	Setting – école et école professionnelle	12
5.2.2	Setting – communes	13
5.3	Le soutien des enfants et des adolescent-e-s vulnérables	13
<b>6</b>	<b>Bon à savoir</b>	<b>15</b>
<b>7</b>	<b>Bibliographie</b>	<b>16</b>

# 1 Introduction

*«Je n'ai jamais essayé auparavant donc je suis absolument sûre de réussir!» (Fifi Brindacier)*

Le rapport de base «La santé psychique au cours de la vie» (Blaser et al. 2016) formule trois recommandations essentielles pour la promotion de la santé mentale:

- 1) considérer l'individu dans son environnement,
- 2) se concentrer sur des groupes cibles particuliers et
- 3) renforcer les ressources internes et externes.

L'auto-efficacité a été identifiée comme une ressource centrale interne, et le soutien social comme une ressource centrale externe. Elles revêtent une importance capitale tout au long de l'existence, dans les différentes transitions et événements qui la jalonnent. C'est pourquoi il vaut la peine de les promouvoir.

Cette brochure traite du thème de l'auto-efficacité et des compétences de vie, contributions essentielles à la promotion de la santé (psychique) tout au long de la vie. Elle s'adresse aux acteurs des pro-

grammes d'action cantonaux ainsi qu'aux responsables de projets dans le domaine de la santé psychique.

La première partie détaille les bases scientifiques relatives aux compétences de vie et à l'auto-efficacité. Elle explique ce que l'on entend par compétences de vie et par auto-efficacité et comment ces deux concepts sont liés l'un à l'autre. En outre, elle examine comment l'auto-efficacité se développe et quelle est son incidence sur la santé.

La deuxième partie formule des recommandations pour la pratique et cite des exemples de projet montrant comment les individus peuvent être soutenus dans leur sentiment d'auto-efficacité. L'accent est mis sur les enfants et les adolescent-e-s, car l'enfance et l'adolescence représentent des phases particulièrement sensibles dans le développement de l'auto-efficacité.

Pour terminer, la section «Bon à savoir» explique pour quelle raison il est important d'étendre à d'autres groupes d'âge les mesures visant à promouvoir l'auto-efficacité et les compétences de vie.



## Partie 1: principes de base

## 2 Définition de l'auto-efficacité et des compétences de vie

### 2.1 Le concept d'auto-efficacité

Le concept d'**auto-efficacité**, influencé de manière déterminante par le psychologue Albert Bandura (Bandura 1978) (voir chapitre 3), a acquis une grande importance dans le secteur de la santé.

L'auto-efficacité désigne la conviction subjective de pouvoir exécuter efficacement les actions souhaitées grâce à ses propres compétences (Brinkmann 2014). Les personnes ayant acquis un certain niveau d'auto-efficacité voient les tâches complexes comme des défis pouvant être surmontés et non comme des menaces à éviter. Le fait qu'une personne s'attaque ou ne s'attaque pas à une tâche exigeante n'est donc pas exclusivement lié à ses capacités, mais en premier lieu à la manière dont elle évalue ses propres capacités (voir figure 1).

**Les attentes subjectives** influencent la façon dont un individu aborde les situations et les tâches. S'il s'estime capable de résoudre une tâche donnée, il utilisera toutes ses possibilités et compétences à

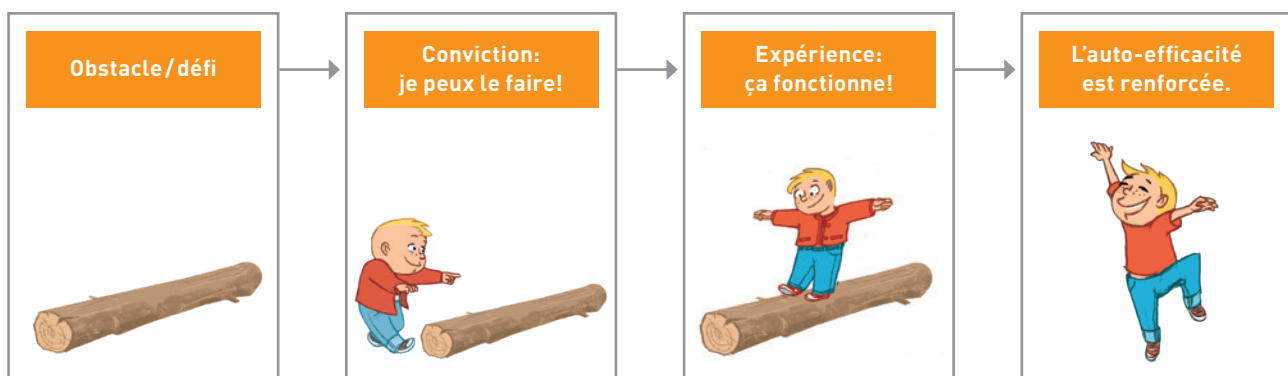
cet effet. De par cette simple attente, la probabilité d'effectuer la tâche avec succès est plus grande que si la personne aborde le problème «démunie» et sans conviction.

Cette approche courageuse renforce l'**auto-efficacité** personnelle (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54), que l'on appelle aussi souvent, le sentiment d'efficacité personnelle. Prenons l'exemple d'une écolière: si elle se considère comme suffisamment compétente pour réussir son exposé et qu'elle s'y prépare bien parce qu'elle est convaincue que cela va payer, elle se montrera sûre d'elle-même. Cela augmentera ses chances de succès, ce qui renforcera à nouveau son auto-efficacité.

À l'inverse, **un faible niveau d'auto-efficacité** peut conduire certaines personnes à vouloir éviter une situation éprouvante. Cette attitude risque de diminuer encore davantage leur auto-efficacité, ce qui réduit alors leur endurance et la probabilité qu'elles relèvent à l'avenir de nouveaux défis de manière autonome.

FIGURE 1

#### Le concept d'auto-efficacité



Illustrations: © Joël Freymond

## 2.2 Le concept des compétences de vie

Par compétence, on entend généralement la capacité à faire face à des situations. La notion de compétence de vie met l'accent sur le lien existant entre vie et compétence. Il s'agit des compétences et des aptitudes dont les individus ont besoin pour affronter avec succès les défis et les tâches de la vie quotidienne en fonction de leur âge.

Selon la définition de l'OMS (1994), les compétences de vie couvrent «la capacité d'une personne à conduire et organiser son existence et à développer son aptitude à vivre avec les changements de son environnement et à générer elle-même des changements». Les compétences de vie comprennent les compétences personnelles, sociales, cognitives et physiques.

**Encadré 1:** par conséquent, une personne ayant des **aptitudes à la vie quotidienne**

- se connaît et s'apprécie elle-même,
  - fait preuve d'empathie,
  - a une pensée critique et créative,
  - peut communiquer et entretenir des relations,
  - prend des décisions réfléchies,
  - parvient à résoudre les problèmes et
  - peut maîtriser les émotions et le stress.
- (OMS 1997, dans: Blaser et al. 2016, 17)

## 2.3 Lien entre auto-efficacité et compétences de vie

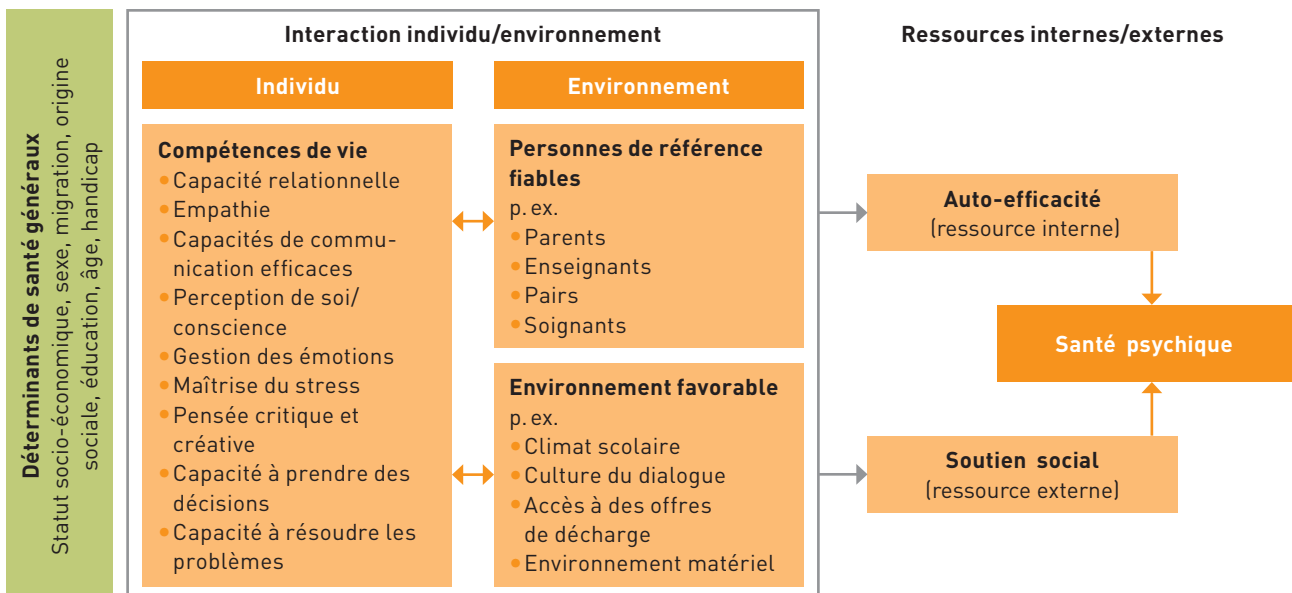
Selon les perspectives, l'auto-efficacité est considérée comme une condition préalable importante pour les compétences de vie, comme une composante des compétences de vie principales, comme une compétence de vie supplémentaire ou encore, comme le résultat de compétences de vie appliquées avec succès (Bühler & Heppekausen 2005).

Dans le rapport de base de Promotion Santé Suisse (Blaser et al. 2016), elle est entendue comme le résultat de l'application des compétences de vie.

Quel que soit le point de vue, tous s'accordent cependant à dire que les concepts d'auto-efficacité et de compétences de vie sont étroitement liés. Dans la pratique, il est important que l'auto-efficacité puisse être renforcée aussi bien de manière directe que par le développement ciblé des compétences de vie.

FIGURE 2

Infographie sur les recommandations pour la promotion de la santé psychique (dans: Blaser et al. 2016, 119)



## Partie 1: principes de base

## 3 Genèse de l'auto-efficacité

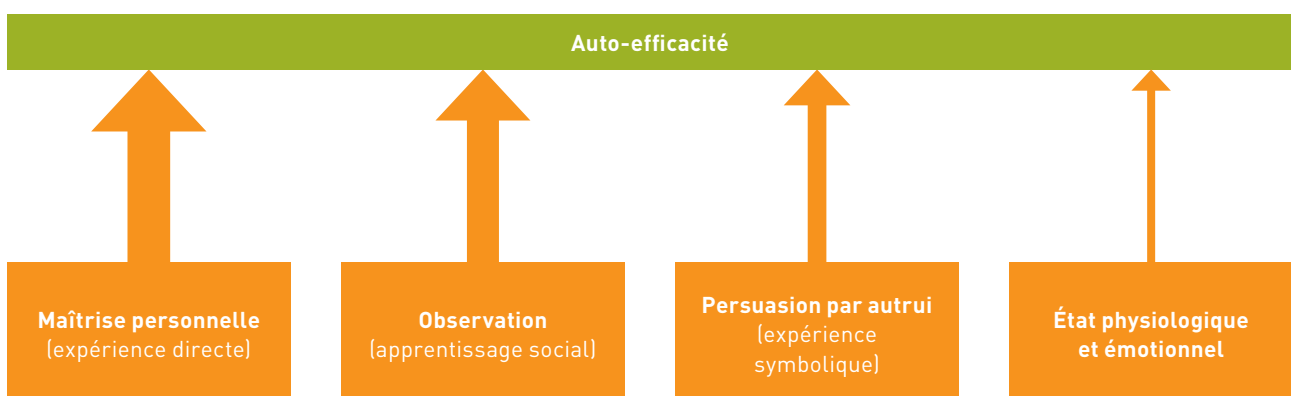
Bandura (1997) identifie quatre facteurs sur lesquels se construit l'auto-efficacité. Ils sont décrits ci-après par ordre décroissant d'importance (voir figure 3). Il apparaît clairement que l'auto-efficacité s'acquiert principalement à travers les expériences propres et à travers l'observation de modèles de comportement.

L'auto-efficacité peut être renforcée par:

- 1. La maîtrise personnelle (expérience directe):** avoir fait l'expérience, personnellement, de relever un défi par ses propres moyens est ce qui a le plus d'impact sur notre auto-efficacité. Cette expérience aura pour conséquence qu'à l'avenir, nous nous jugerons capables d'affronter des tâches et des défis complexes.
- 2. L'observation (apprentissage social):** pour évaluer ses capacités, l'individu tire aussi des conclusions de l'observation des actions réalisées par d'autres personnes dans une situation comparable. C'est particulièrement vrai si les personnes observées nous ressemblent.
- 3. La persuasion par autrui (expérience symbolique):** l'encouragement des autres dans le sens de «Tu peux y arriver!» renforce aussi la confiance en ses propres capacités. Il importe dans ce cas que les encouragements viennent de personnes que nous jugeons crédibles.
- 4. L'état physiologique et émotionnel:** l'information transmise par notre état physiologique et les sensations physiques qui y sont associées, telles que palpitations ou tremblement des mains, influent sur la façon dont nous évaluons une situation et y faisons face. Les émotions positives nous motivent et stimulent notre auto-efficacité. En revanche, les émotions négatives nous inhibent et nous portent à croire que nous sommes incapables de gérer la tâche.

FIGURE 3

Facteurs influençant la construction de l'auto-efficacité – plus la flèche est épaisse, plus l'influence est grande



Propre représentation basée sur le modèle de Brinkmann 2014, 81

## Partie 1: principes de base

## 4 L'auto-efficacité en tant que ressource centrale pour la santé

**L'auto-efficacité a un effet positif sur la santé** (p. ex. Bengel & Lyssenko 2012). Il a été démontré qu'elle a un effet positif sur

- **Les réactions physiques:** à l'instar d'autres études sur la gestion du stress, on constate que, dans une situation de stress, les personnes qui font preuve d'auto-efficacité réagissent avec une hypotension artérielle et libèrent moins d'hormones de stress que celles qui se sentent moins efficaces (Schwarzer 1998b). Cela s'explique en partie par l'évaluation optimiste des propres possibilités d'action;
- **La santé psychique:** les personnes qui présentent un niveau d'auto-efficacité élevé attribuent leurs succès davantage à leurs propres compétences et efforts qu'aux circonstances extérieures. Une auto-efficacité élevée renforce l'estime de soi, ce qui influence positivement le bien-être général et la confiance. Les personnes qui présentent un niveau d'auto-efficacité élevé sont plutôt convaincues qu'elles peuvent influencer sur les événements et comportements. Dans les situations stressantes, elles restent calmes parce qu'elles ont le sentiment de ne pas être à la merci de la situation mais de la contrôler. On connaît également cet effet positif sur la santé comme le concept de sentiment de maîtrise interne (Schwarzer & Jerusalem 2002). Ce dernier sert également d'indicateur de la santé psychique dans l'Enquête suisse sur la santé (voir encadré 2);
- **Le comportement en matière de santé:** l'auto-efficacité se répercute positivement sur les efforts personnels et constitue généralement un outil pour un mode de vie sain et avisé dans différents domaines de l'existence (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Outre la réussite scolaire et une motivation générale à la performance, l'auto-efficacité a aussi des bénéfices sur l'adoption d'un comportement positif en matière de santé: les personnes dont le sentiment d'auto-efficacité est élevé s'estiment davantage en mesure de persévérer dans le cadre d'un

programme sportif ou de nutrition par rapport aux personnes présentant un faible niveau d'auto-efficacité. De manière générale, elles se comportent de manière plus favorable à leur santé, par exemple en ce qui concerne la question de l'utilisation de préservatifs, de la consommation contrôlée d'alcool et du recours aux examens préventifs (Schwarzer 1998b).

### Encadré 2: sentiment de maîtrise comme ressource pour la santé psychique – également une question d'âge et de sexe

Près de 40 % de la population suisse fait état d'un sentiment de maîtrise élevé ou moyen et environ 20 %, d'un faible sentiment de maîtrise. Ces proportions sont restées stables au cours des vingt dernières années. Les hommes présentent plus souvent un sentiment élevé de maîtrise que les femmes. À l'âge de la retraite, la proportion de personnes faisant état d'un sentiment de maîtrise élevé augmente. (Schuler et al. 2016, Enquête suisse sur la santé)





## Partie 2: recommandations d'action

# 5 Promotion de l'auto-efficacité et des compétences de vie pendant l'enfance et l'adolescence

Les compétences de vie de base et l'auto-efficacité se forment pendant la petite enfance, mais elles peuvent être développées et renforcées à chaque phase de la vie.

C'est notamment dans le cadre de la maîtrise de transitions ou d'événements critiques qu'il convient d'être convaincu de sa propre efficacité à assumer de nouveaux rôles ou à aborder de nouvelles situations.

**L'auto-efficacité est considérée comme une variable durable, mais modifiable, de la personnalité.** La stimuler tout au long de la vie a un effet positif sur la santé (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 76).

Les professionnel-le-s de tous les settings, travaillant avec des groupes d'âge et des groupes cibles différents, devraient donc soutenir efficacement les individus à développer leur auto-efficacité (et promouvoir ainsi leur santé mentale). Ils/elles devraient notamment se concentrer sur les personnes vulnérables, disposant de moins de ressources et de latitude.

Ci-après, nous examinerons des exemples de projets dans différents contextes, dans lesquels les compétences de vie en général et l'auto-efficacité en particulier peuvent être influencées positivement. L'accent est mis sur les phases particulièrement sensibles du développement que sont la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. Les exemples de projets se basent de façon explicite ou implicite sur au moins un des quatre fondements de la genèse de l'auto-efficacité (voir figure 3). Certains projets relèvent de la responsabilité d'autres domaines politiques, mais peuvent être initiés ou soutenus par les programmes d'action cantonaux.

## 5.1 La petite enfance

L'enfant acquiert une image de lui-même par l'expérimentation et au travers des conséquences de ses actes. L'information qu'il reçoit, en retour, de son environnement, joue également un rôle central. Dans les premières années de vie, il est particulièrement important que les enfants puissent vivre ce que l'on appelle des «expériences de paternité» (cf. Stern 1992, Dornes 2009 dans: Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Si l'enfant constate qu'on l'estime capable de faire quelque chose, il a l'assurance et la motivation nécessaires pour faire face à des tâches stimulantes et aux exigences diverses des différentes phases de développement (Müller 2012). Dans ce contexte, il est important de lui accorder autant d'autonomie et d'espace d'expérience que possible et autant de soutien que nécessaire.

La petite enfance joue un rôle déterminant dans le développement de l'auto-efficacité ainsi que dans l'acquisition d'importantes compétences de vie telles que la conscience de soi, la régulation émotionnelle ou la capacité à résoudre des problèmes. Pendant cette phase de vie, il est donc judicieux de créer des conditions de développement favorables et enrichissantes (OFSP 2018), afin que les enfants se sentent en sécurité et soutenus par les personnes de référence. Il est tout aussi important que les enfants apprennent à faire face à des défis adaptés à leur âge, en interaction avec leur environnement. À cet égard, la famille joue donc un rôle central.

Promouvoir les compétences de vie et l'auto-efficacité durant la petite enfance signifie dès lors: sensibiliser les parents et autres personnes de référence ainsi que les éducatrices et éducateurs professionnels aux besoins des enfants et leur permettre d'appliquer des mesures bénéfiques. Dans ce but, le document «[La promotion de la santé psychique dans la petite enfance](#)», produit dans le cadre du projet de mise en réseau Miapas, est, entre autres, à disposition des professionnel-le-s.

### 5.1.1 Setting – famille

Pour développer leur auto-efficacité, les enfants ont besoin non seulement de règles et de structures claires qui leur fournissent une orientation, mais aussi d'un environnement stimulant qui soit un espace de découvertes et qui leur permette de surmonter des défis. Leur offrir des possibilités raisonnables de prise de décision contribue à l'expérimentation de l'indépendance.

Surprotéger les enfants, comme par exemple contre les risques de chute, entrave le développement d'auto-efficacité et ce, même si on le fait par affection. Surprotégés, ils n'apprennent pas comment éviter les chutes, ni – et surtout – comment se relever seuls. Ceux que l'on appelle «parents-hélicoptères» tentent de protéger leurs enfants d'un maximum de risques et de défis, sans se rendre compte qu'ils entravent ainsi la formation d'auto-efficacité et de compétences de vie de base.

De nombreux programmes et offres sont disponibles pour le setting famille. Ils aident les parents à promouvoir le développement de l'auto-efficacité de leurs enfants, mais également les éducateurs et éducatrices à adopter eux/elles-mêmes une attitude expectative positive. «Le sentiment d'efficacité personnelle concernant sa propre compétence éducative influence le développement de l'auto-efficacité des enfants qui sont confiés. Un sentiment d'efficacité personnelle élevé conduit notamment à une meilleure gestion des situations de stress, ce qui se répercute de façon positive sur le quotidien de l'enfant.» (Müller 2012, 8).

### Éléments importants

- **Droit à l'erreur:** en matière d'éducation, nous avons droit à l'erreur, car les erreurs permettent d'apprendre quelque chose et de renforcer le sentiment d'auto-efficacité.
- **Accroître son expérience:** les parents sont encouragés à adopter également vis-à-vis de leurs enfants l'attitude «faire des erreurs, c'est tout à fait acceptable». Les enfants devraient avoir l'occasion et le temps de faire leurs propres expériences – y compris les plus difficiles –, de les évaluer, de les tester et de faire de nouvelles tentatives.
- **Avoir une réflexion critique sur l'instinct de protection:** la nécessité de protéger les enfants du plus grand nombre possible de choses désagréables est activement thématisée. Les parents reçoivent soutien et encouragements de la part de professionnel-le-s et par le biais d'échanges avec d'autres parents.

### Exemples de projets

Cours standardisés destinés aux parents

- [Parents Plus](#)
- [Triple P \(Positive Parenting Programme\)](#)

Échange et réseautage entre parents

- [Hommes-Tische / Femmes-Tische](#)

Coaching familial

- [Primano](#) (en allemand uniquement)
- [petits:pas](#)



### 5.1.2 Setting – accueil extrafamilial

Les pédagogues et les personnes de référence peuvent promouvoir l'auto-efficacité des enfants, notamment en leur permettant de rechercher des solutions par eux-mêmes (p. ex. dans des situations de conflit) (Rönnau-Böse & Fröhlich Gildhoff 2015, 92). Il est conseillé de faire confiance à l'auto-évaluation des enfants et de négocier avec eux sur les domaines dans lesquels ils souhaitent assumer des responsabilités et agir de manière indépendante.

#### Éléments importants

- **Mettre l'accent sur l'apprentissage individuel:** les professionnel-le-s en accueil extrafamilial devraient mettre l'accent sur les forces et les ressources des enfants (p. ex. à l'aide d'un livre sur les capacités) et donner un retour sur les réussites et les échecs des progrès individuels plutôt que sur la performance absolue.
- **Encourager et solliciter les enfants en fonction de leur âge:** les professionnel-le-s devraient proposer aux enfants des défis et des tâches adaptés à leur âge, les impliquer activement dans la prise de décisions (p. ex. ce qui devrait figurer au menu le jour suivant à la garderie) et les laisser assumer la responsabilité de certaines tâches (p. ex. mettre la table).

Il est primordial que cela s'applique non seulement aux collaborateurs et collaboratrices, mais également aux conditions-cadres: un environnement stimulant incite les enfants à explorer le monde et, ce faisant, à se percevoir eux-mêmes (comme faisant preuve d'auto-efficacité).

#### Exemples de projets

Politique globale de la petite enfance

- [Primokiz 2](#)

Développement de la qualité et professionnalisation

- [Bildungs- und Lerngeschichten im Kita-Alltag](#) (en allemand uniquement)

Offres ciblées pour les garderies

- [Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance](#)
- [Tina et Toni](#)

## 5.2 L'enfance et l'adolescence

Soutenir les expériences d'auto-efficacité est également important à l'âge scolaire et à l'adolescence. En effet, les transformations physiques, hormonales et émotionnelles – et guère influençables – observées pendant la puberté peuvent constituer un défi de taille pour les jeunes dans leur auto-efficacité. Les adolescent-e-s sont soumis-es à une multitude d'émotions et leur corps se transforme brusquement. Cette situation risque de tempérer le sentiment de pouvoir influencer son bien-être. Les jeunes ont donc besoin de soutien pour vivre des expériences d'auto-efficacité par le biais de comportements sains. Par exemple, une approche consciente et bienveillante envers son état psychique et son corps encourage l'auto-efficacité: les jeunes qui disposent d'un large éventail de stratégies pour se déconnecter et puiser de nouvelles énergies se sentent mieux dans leur peau. En revanche, ceux qui ignorent comment affronter les difficultés liées à la puberté se sentent plus démunis.

Des comportements extrêmes tels qu'une alimentation déséquilibrée, des régimes, la pratique excessive de sport ou la prise de tranquillisants ou de drogues peuvent mener à des expériences d'auto-efficacité à court terme, mais sont très problématiques, voire dangereux pour la santé. Ces comportements sont accentués par des normes que véhiculent les médias et l'industrie, et qui sont parfois également adoptées par certains groupes de pairs et familles: des remarques désobligeantes sur l'apparence et des photos d'idéaux de beauté malsains influencent l'image du corps qu'ont les jeunes et renforcent leurs comportements dysfonctionnels. Les normes concernant l'alcool et le tabac, considérés comme des plaisirs cool et relaxants, minimisent les risques que présente la consommation de substances. C'est ici qu'interviennent des mesures de prévention spécifiques qui sensibilisent les jeunes face à ces comportements à risque et à des normes les écartant du droit chemin, et qui leur permettent d'envisager d'autres possibilités.

### 5.2.1 Setting – école et école professionnelle

Le milieu scolaire joue un rôle central dans la promotion de l'auto-efficacité et des compétences de vie des enfants et des adolescent-e-s. Cependant, les structures scolaires, c'est-à-dire la pression liée à la sélection précoce, les examens visant à prévenir les erreurs, le manque d'interdisciplinarité, les classes parfois nombreuses, etc., tendent à entraver une promotion efficace des compétences de vie (Bauer 2007 dans: Hafen 2018, 11).

Comme le montrent les programmes scolaires disponibles, l'auto-efficacité et les compétences de vie peuvent néanmoins être encouragées dans les structures scolaires existantes. Pour cela, il est crucial d'accompagner et de valoriser chaque enfant dans sa propre progression. Cette attitude s'avère bien plus efficace que de constamment le comparer aux autres et de lui donner, malgré ses progrès personnels, l'impression suivante: «quoique je fasse, ce ne sera jamais assez comparé aux autres.»

#### Éléments importants

- **Créer des espaces d'apprentissage** qui permettent aux élèves d'acquérir leurs propres expériences. Ces espaces se caractérisent par a) un apprentissage individuel et autonome, b) des objectifs d'apprentissage et pas seulement de performance, c) la tolérance à l'erreur et d) les encouragements et la reconnaissance. Il

est primordial que les mesures ne soient pas uniquement définies au niveau des élèves, mais aussi au niveau du système scolaire. L'objectif est de développer une culture scolaire qui favorise la santé, se concentre sur les ressources et renforce l'auto-efficacité.

- **Permettre la participation:** l'auto-efficacité est favorisée à travers des expériences par l'observation, en particulier par des personnes servant de modèle, comme les pairs (voir chapitre 3). Il est important que les projets liés à des pairs impliquent dès le début des enfants et des jeunes de manière active et participative dans le processus de développement d'une offre. Il faut aussi éviter de les utiliser uniquement pour transmettre des messages provenant d'adultes.
- **Soutien de pairs ou de mentors adultes:** le coaching par des adultes ou l'échange avec des pairs peut revêtir une grande importance au début d'une vie professionnelle. En effet, les transitions entre l'adolescence et l'âge adulte conduisent certes à une plus grande marge de manœuvre et d'action, mais également à des attentes accrues en matière de prise de responsabilités.
- **Réflexions et discussion:** les adultes peuvent renforcer l'auto-efficacité des jeunes pendant la phase sensible de l'adolescence en les encourageant et en discutant avec eux des défis actuels.



### Exemples de projets

Programmes en milieu scolaire (en allemand uniquement)

- [InSSel](#)
- [MindMatters](#)
- [Purzelbaum rund um stark](#)
- [SOLE](#)
- [START NOW](#)

Programme de prévention et d'intégration

- [Projet LIFT](#)

En dehors des programmes d'action cantonaux

- [Friendly Work Space Apprentice \(FWSP\)](#)
- [prev@WORK](#)

#### 5.2.2 Setting – communes

Les enfants et les adolescent-e-s ont besoin de lieux où ils peuvent faire leurs propres expériences sans surveillance et rencontrer des jeunes de leur âge sans obligation de consommer. Mais cela devient de plus en plus difficile en raison de l'utilisation intensive des espaces verts, des rues et des lieux publics. Les communes sont en grande partie responsables de la planification et de l'octroi d'espaces de liberté. Elles devraient donc connaître les souhaits et les besoins des enfants et des adolescent-e-s, et les impliquer activement dans le processus de conception des cadres de vie qui leur sont dévolus.

#### Éléments importants

- **Permettre la participation:** les communes devraient être ouvertes et disposées à inclure les suggestions des enfants et des adolescent-e-s pour la conception d'aires de sports ou de loisirs dans leur planification communale. L'expérience de participation et de codécision réelles devrait se poursuivre au-delà de la phase de planification et influencer l'utilisation quotidienne des infrastructures.
- **Donner accès à des espaces de liberté et faire preuve de tolérance dans la vie quotidienne:** pour que l'approche participative décrite ci-dessus fonctionne dans la pratique, les autorités locales et les autres adultes doivent donner aux enfants et aux adolescent-e-s des espaces de liberté et faire preuve de tolérance, par exemple lorsque les enfants et les jeunes entassent des pierres, construisent des cabanes ou brisent accidentellement des choses (voir p. ex. le

concept de Pro Juventute «[L'importance des espaces de liberté pour le développement sain de l'enfant](#)»).

### Exemples de projets

Promotion d'une bonne cohabitation dans les communes

- Communes-sympas

Conception participative d'espaces de liberté

- [QuAktiv](#) (en allemand uniquement)
- [Spielraum](#) (en allemand uniquement)

### 5.3 Le soutien des enfants et des adolescent-e-s vulnérables

Les enfants qui grandissent dans des familles n'ayant pas suffisamment de connaissances, de temps ou d'«énergie» pour créer un environnement favorable sont souvent limités dans le développement de leurs compétences de vie et de leur auto-efficacité. Par ailleurs, les enfants dont les parents éprouvent eux-mêmes peu d'auto-efficacité auront tendance à développer peu d'auto-efficacité. Cela peut notamment concerner les enfants de parents souffrant de troubles psychiques ou de parents faisant face à des situations professionnelles et financières difficiles.

Les enfants de parents ayant des problèmes de dépendance, par exemple, ont souvent l'impression d'avoir peu d'auto-efficacité en raison d'un comportement éducatif incohérent. Selon l'état d'ébriété des parents, l'enfant sera récompensé pour tel comportement, puis puni pour le même comportement. Il lui sera donc difficile de comprendre que son comportement peut influencer son environnement. Outre le sentiment d'impuissance, ces enfants souffrent aussi souvent de sentiments de culpabilité et de honte, ce qui rend l'expérience d'auto-efficacité encore plus difficile.

Le soutien particulier de ces enfants représente un investissement dans leur avenir: plus leurs familles bénéficient tôt d'un soutien, plus les chances d'un développement de l'enfant en bonne santé sont grandes (OFSP 2018; [Plateforme nationale contre la pauvreté](#)).

Des offres de soutien appropriées de la part de professionnel-le-s et de personnes de référence extérieurs à la famille peuvent améliorer les condi-

tions de départ défavorables de ces enfants et adolescent-e-s, promouvoir l'auto-efficacité et augmenter les chances d'une vie en santé et autodéterminée.

### Éléments importants

- **Clarifier la situation et soutenir les familles:** les enfants issus de familles en difficulté devraient être soutenus dès que possible et d'une manière adaptée à leur âge pour comprendre les causes des difficultés et des traumatismes vécus, afin de réduire les sentiments de culpabilité, de honte et d'impuissance.
- **Programmes de mentorat:** les parrains et marraines développent l'auto-efficacité des enfants dans le cadre de programmes de tutorat (également à titre bénévole) en les encourageant. En qualité de personnes de référence, elles passent du temps libre avec les enfants, créent des «îlots» dans le quotidien où les enfants ont le droit d'«être simplement des enfants» et les aident à se développer conformément à leur âge et à faire face aux défis du quotidien.

### Exemples de projets

Informations et références complémentaires

- [Mamanboit.ch](http://Mamanboit.ch)
- [Papaboit.ch](http://Papaboit.ch)
- [Du bist wichtig und richtig](#) (en allemand uniquement)
- [Parents et addiction](#)
- [Institut Kinderseele Schweiz](#) (en allemand uniquement)

### Programmes de mentorat

- [Balu und Du](#) (une mise en œuvre de ce programme en Allemagne peut être organisée p.ex. par un centre spécialisé dans la prévention des dépendances en Suisse)

### Accompagnement de familles

- [Zeppelin](#) (en allemand uniquement)
- [Familienhebammen](#) (en allemand uniquement)
- [petits:pas](#)



## 6 Bon à savoir

Les programmes visant à promouvoir les compétences de vie et l'auto-efficacité commencent généralement dans la (petite) enfance ou l'adolescence, ces phases de vie étant particulièrement marquées par l'apprentissage et le développement.

Cependant, les individus seront confrontés par la suite à d'autres périodes de changement importantes, à des attentes différentes quant aux rôles ou à des bouleversements tels que la retraite ou la perte du/de la partenaire. Les personnes concernées peuvent mieux faire face à de telles situations si elles croient en leurs propres capacités et possibilités d'action. Il est donc important de proposer aux adultes également des offres pour renforcer leur sentiment d'efficacité personnelle.

La façon dont une personne réagit émotionnellement à une situation difficile et y fait face dépend de

la manière dont elle évalue ce qui se passe (voir p. ex. le modèle A-B-C d'Ellis 2008). Si, par exemple, une personne prend sa retraite après une carrière bien remplie, elle peut percevoir cette étape comme une perte ou, au contraire, comme une occasion d'avoir enfin du temps pour de nouveaux projets. La façon dont elle évalue l'événement dépend, entre autres, de la façon dont elle perçoit ses propres opportunités, ressources et possibilités et de son sentiment d'auto-efficacité.

À ce stade, nous voudrions rappeler la citation de Fifi Brindacier, où la confiance agit comme une prédiction auto-efficace et auto-réalisatrice.

Nous vous encourageons donc à soutenir des projets et des programmes qui mettent explicitement l'accent sur la promotion de l'auto-efficacité et des compétences de vie, et cela, tout au long de la vie.



## 7 Bibliographie

- Ashford, S., Edmunds, J. & French, D.P. (2010). «What Is the Best Way to Change Self-Efficacy to Promote Lifestyle and Recreational Physical Activity? A Systematic Review with Meta-Analysis». *British Journal of Health Psychology*, 15(2): 265–88. <https://doi.org/10.1348/135910709X461752>.
- Bandura, A. (1978). «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change». *Advances in Behaviour Research and Therapy, Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change*, 1 (4): 139–61. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. 1997. Aufl. New York: Worth.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). «Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter». 43. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*. Köln: BZgA. [https://www.bzga.de/botmed\\_60643000.html](https://www.bzga.de/botmed_60643000.html).
- Blaser, M. & Amstad, F. (éd.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base*. Rapport 6. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Pearson Deutschland GmbH. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/zhaw/detail.action?docID=5133516>.
- Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005). «Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland». *Gesundheitsförderung Konkret Band 6*. Köln: BZgA. [https://www.bzga.de/botmed\\_60646000.html](https://www.bzga.de/botmed_60646000.html).
- Departemente BKS – Bildung, Kultur und Sport/DGS. Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau (Hrsg.) (2012). *Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel»*. Aarau: BKS/DGS.
- Dlugosch, G.E. & Dahl, C. (2012). *Die Rolle der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit bei der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen – eine Projektdokumentation*. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung* 39. Köln: BZgA.
- Ellis, A. (2008). *Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie*. Klett-Cotta, S. 102-104.
- Hafen, M. (2018). Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenz und die Suchtprävention. In: *SuchtMagazin*, 4/2018.
- Hartung, S. (2012). Partizipation wichtig für die individuelle Gesundheit? Auf der Suche nach Erklärungsmodellen. In Rosenbrock, R. & S. Hartung (Hrsg.): *Partizipation und Gesundheit*. Handbuch Bern: Hans Huber, S.57–S.78.
- HEKS (o.J.). «HEKS Alter und Migration Zürich». HEKS: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich> (accès: 02.07.2018).
- Högger, D. (2012). «Lebenskompetenz entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen». Kanton Aargau «gesund und zwäg i de Schuel». [http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument\\_Lebenskompetenz.pdf](http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf).
- Institut für Erziehungswissenschaft (o.J.). «PFADE – Gewaltprävention an Schulen»: <https://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch> (accès: 02.07.2018).
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (o.J.). «Beschreibung der psychometrischen Skala». *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*: <http://userpage.fu-berlin.de/%7Ehealth/germscal.htm> (accès: 12.06.2018).
- Müller, E. (2012). Ich kann das! Selbstwirksamkeit bei Kindern fördern. *Kindergarten heute* 2/2012.
- OFSP (2018). La petite enfance influence la santé tout au long de la vie. *OFSP-Bulletin*, 18(48), 20.
- Promotion Santé Suisse (2017). «Interventions actuelles pour les modules B, C et D du programme d'action cantonal (PAC). Une première liste d'orientation.» [https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/projekte/Interventions\\_modules\\_PAC\\_B\\_C\\_D.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/projekte/Interventions_modules_PAC_B_C_D.pdf)



- Röder, B. & Jerusalem, M. (2004). «Implementationsgrad und Wirkungen eines Programms zur Förderung von Selbstwirksamkeit zweier Gymnasien». *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, Nr. 1 (November): 30-46.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart Verlag W. Kohlhammer, 978-3-17-026056-6.
- Ruholl, S. (2007). *Selbstwirksamkeit als Indikator für psychische Störungen – Status und Verlauf*. Von der Medizinischen Fakultät der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen zur Erlangung des akademischen Grades einer Doktorin der Medizin genehmigte Dissertation.
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). *Psychische Gesundheit in der Schweiz*. Monitoring 2016 (Obsan Bericht 72). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schwarzer, R. (1998b). *Stress and Coping Resources: Theory and Review*. Verfügbar unter: [http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/publicat/ehps\\_cd/health/stress.htm](http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/publicat/ehps_cd/health/stress.htm)
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. *Zeitschrift für Pädagogik*. Beiheft 44, S.28-53.
- Stalder, J. (1985). Die soziale Lerntheorie von Bandura. In Frey, D. & M. Irle, Band II: *Gruppen- und Lerntheorien*. 1985, Verlag Hans Huber.
- Suchtprävention Aargau (2015). «Spielzeugfreier Kindergarten». [http://www.spielzeugfrei.ch/wp-content/uploads/2015/07/1109\\_Broschuere\\_Spielzeugfreier\\_Kindergarten\\_Layout\\_Endversion\\_mit\\_Erscheinungsjahr.pdf](http://www.spielzeugfrei.ch/wp-content/uploads/2015/07/1109_Broschuere_Spielzeugfreier_Kindergarten_Layout_Endversion_mit_Erscheinungsjahr.pdf).
- WHO (1946). «Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Deutsche Übersetzung». <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>.
- WHO (1994). «Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools». <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
- WHO: World Health Organization (1994): «Life Skills». *Praktische Lebenskunde – Rundschreiben*. Zusammenfassung der englischen «Skills for Life Newsletter» No. 1–3. Genf: WHO (Zitiert nach Burow u. a. 1998).
- Wustmann Seiler, C. (2012). «Bildungs- und Lerngeschichten im Kita-Alltag». *SozialAktuell*, Nr. 5. [https://doi.org/10.1007/978-3-322-80520-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-322-80520-1_1).