

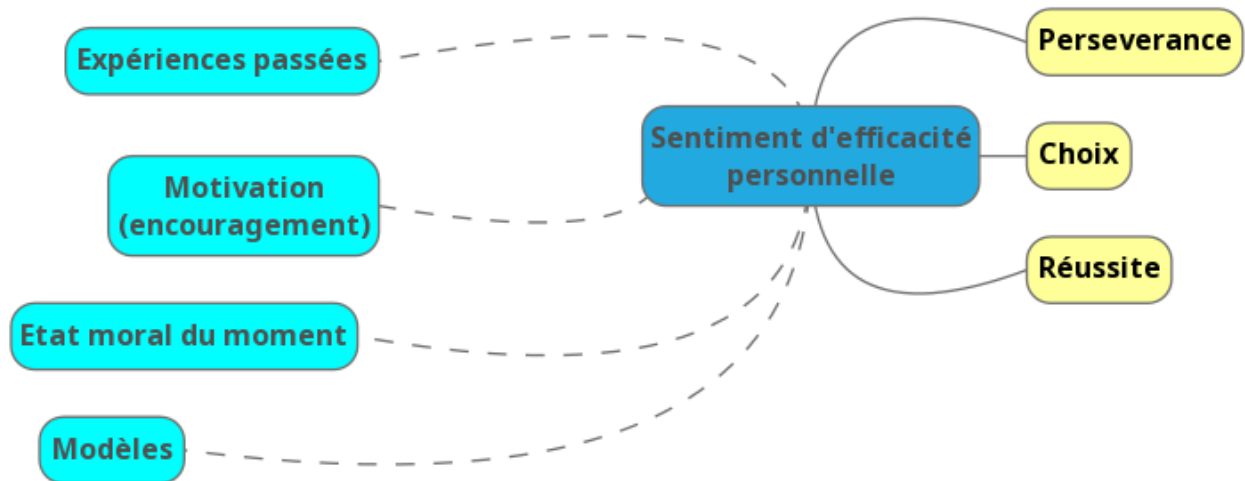
# **Sentiment d'efficacité personnelle**

Ceux qui me connaissent parce qu'ils ont accès à mon mur facebook le savent, l'optimisme n'est pas de rigueur et une des souffrances qui est la plus présente dans ma vie est un moindre sentiment d'efficacité. Je suis comme la personne plus haut, j'initie beaucoup et je ne finalise pas grand chose. Plus généralement, certaines personnes autistes sont perfectionnistes, et même les autres souffrent très souvent de ce que l'on nomme couramment un manque d'estime de soi.

Cet article présentera rapidement ce qu'est le sentiment d'efficacité les mécanismes notamment dans l'Asperger qui président à sa réduction et enfin des techniques simples pour le renforcer.

## **I) Le sentiment d'efficacité : Aspect définitionnel**

Wikipedia le définit ainsi : Le sentiment d'auto-efficacité constitue la croyance qu'a un individu en sa capacité de réaliser une tâche. Plus grand est le sentiment d'auto-efficacité, plus élevés seront les objectifs que cette personne se fixera, son engagement dans leur poursuite et les moyens organisationnels pour y parvenir. Contrairement à l'estime de soi qui a une vocation plus globale, ici c'est une estimation sur une pratique, une matière donnée.



Donc ce qui engendre le sentiment d'efficacité personnelle :

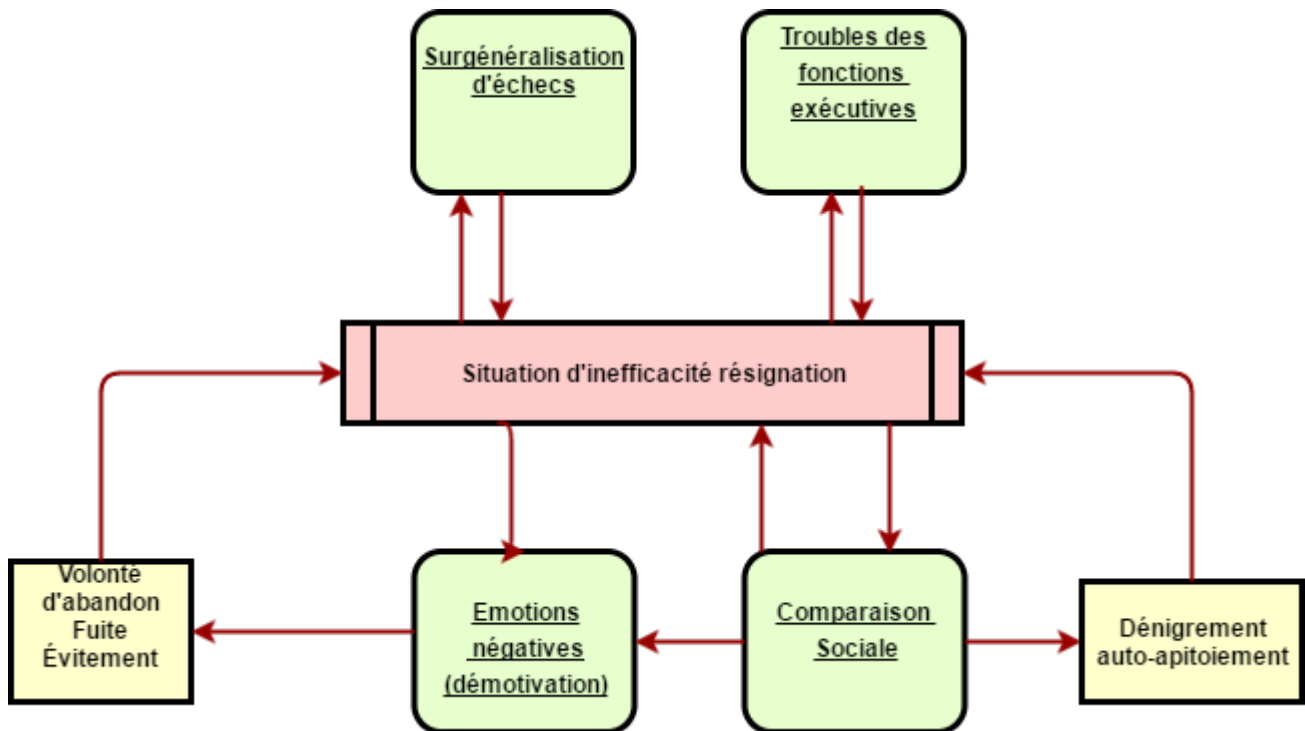
- Les expériences passées
- La motivation
- L'état moral du moment (stressé, déprimé etc)
- Les modèles de personnes sur qui s'appuyer

Du coup, un élève qui s'estime bon en histoire, choisira une voie en ce sens, et ce finalement peu importe son inclination pour l'histoire. Par ailleurs, non seulement il envisagera cette voie mais se montrera plus performant et élèvera ses objectifs dans cette matière.

Le sentiment d'efficacité démontre la réussite et la persévérance dans plusieurs études (Bandura, 1988; Bong et Skaalvik, 2003; Marsh 1990). D'emblée, comme je me sais incompetent en relation sociale, je ne vais pas vers les autres. Aussi chaque fois qu'obligé, j'entame une relation sociale, je souligne tous les ratés de ma communication défailante.

# II) Les effets positifs ou négatifs du sentiment d'efficacité

Ce diagramme explicite la manière dont le sentiment d'efficacité personnelle peut être affecté :



Les effets négatifs d'un sentiment d'efficacité personnelle sont larges et conduisent à un mal-être évident :

- **Surgénéralisation des échecs**
- **Dénigrement et auto-apitoiement**
- **Volonté d'abandon**
- **Dénigrement de soi vis à vis des autres**
- **Evitement/fuite**
- **Atténuation du bien-être**

A l'inverse les **effets positifs** sont tout autant notable :

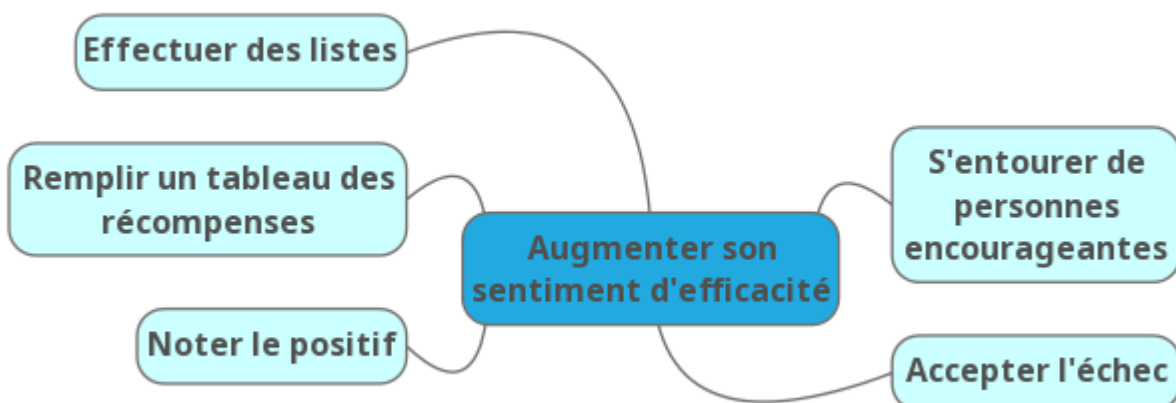
- **Persistance des comportements** même en cas d'expérience

aversive (échec)

- **Des objectifs supérieurs**
- **Des performances plus élevées**
- **bien-être renforcé**

Ainsi une personne avec un SEP (sentiment d'efficacité personnelle) élevée aura tendance en cas d'échec, à attribuer cette difficulté à des causes extérieures, celles avec un SEP faible auront tendance à l'imputer cela à lui, en dénigrant sa personne: "je suis artiste, je n'arriverai jamais à réussir un entretien d'embauche ou à faire du ski". De même l'un aura tendance à voir les obstacles comme un challenge ou comme une menace à éviter dans le cas d'un SEP faible.

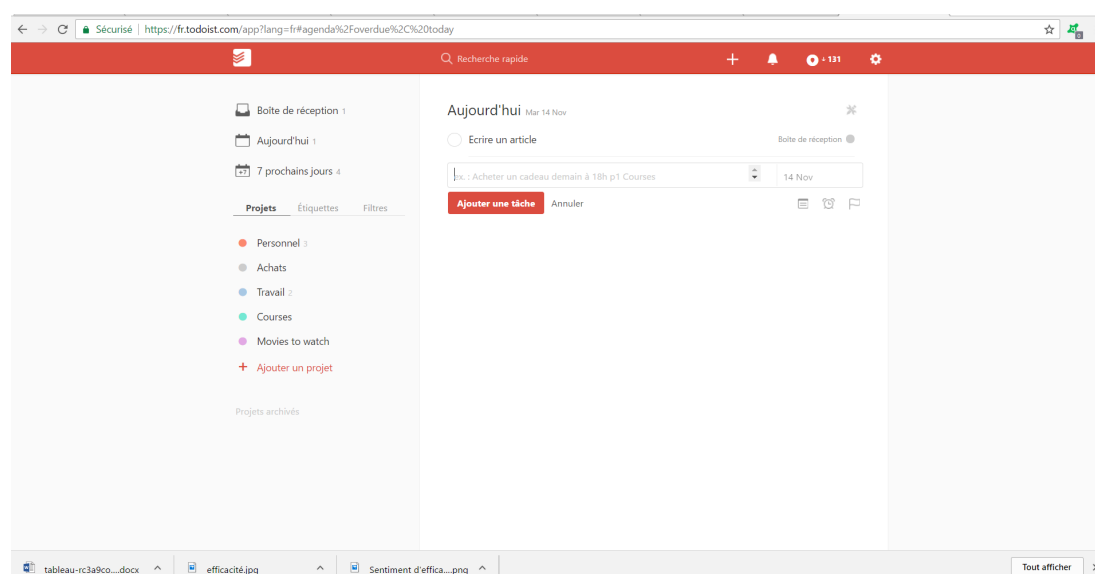
## **III) Comment renforcer son sentiment d'efficacité personnelle**



# . Faire des listes

Faire des listes de tâches accessibles, ainsi par exemple à l'aide d'une application comme celle-ci Todoist, il est fort possible de noter les tâches à réaliser et à la fin de la journée d'examiner tout ce qui a été réalisé. Souvent les personnes comme moi, souffrent d'un sentiment d'inefficacité fort, à quoi bon se lever, s'il n'y a pas de travail de notifié. Ainsi vous pourrez constater tout ce que vous aurez accompli et par là même accroître les objectifs :

<https://fr.todoist.com/>



# . Se faire un tableau des récompenses

Se faire un tableau pour se récompenser soi-même. D'emblée le moyen peut sembler infantilisant, mais il est évident que dans certaines situations, ce type d'aide visuelle peut être nécessaire. Il est fort possible d'ajouter des tâches et de vous récompenser par un cadeau quelconque, un temps privilégié, un temps passé sur votre intérêt spécifique. Encore une fois, notons que beaucoup de personnes perçoivent leur salaire comme une récompense et les primes sonnent encore

plus comme un mérite. C'est pourquoi en aucun cas il ne faut être choqué par un tel usage, l'important est d'en retirer un sentiment d'efficacité.

Voici mon tableau de récompense que je vous livre en format word, évidemment il est nécessaire de le modifier selon vos IR et vos besoins:

### Ma semaine d'encouragements

Tâches	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Reussir à me lever à 7h	★				★		
Tenir mon agenda à jour	★	★			★	★	★
Marche de 2 km	★		★		★		★
Jeux avec mon fils	★			★			



Mon encouragement pour 5 étoiles:  
Temps seul de lecture

Mon encouragement pour 10 étoiles:  
Un nouvel audiolivre

Mon encouragement pour 15 étoiles:  
Un ebook sur l'autisme

Voici le lien sous word, tout est paramétrable et libre de doit

[tableau récompenses](#)

## • Être bien entouré

Pour être motivé, il faut :

- **Des personnes encourageantes** : Entourez-vous de personnes capables de vous motiver.

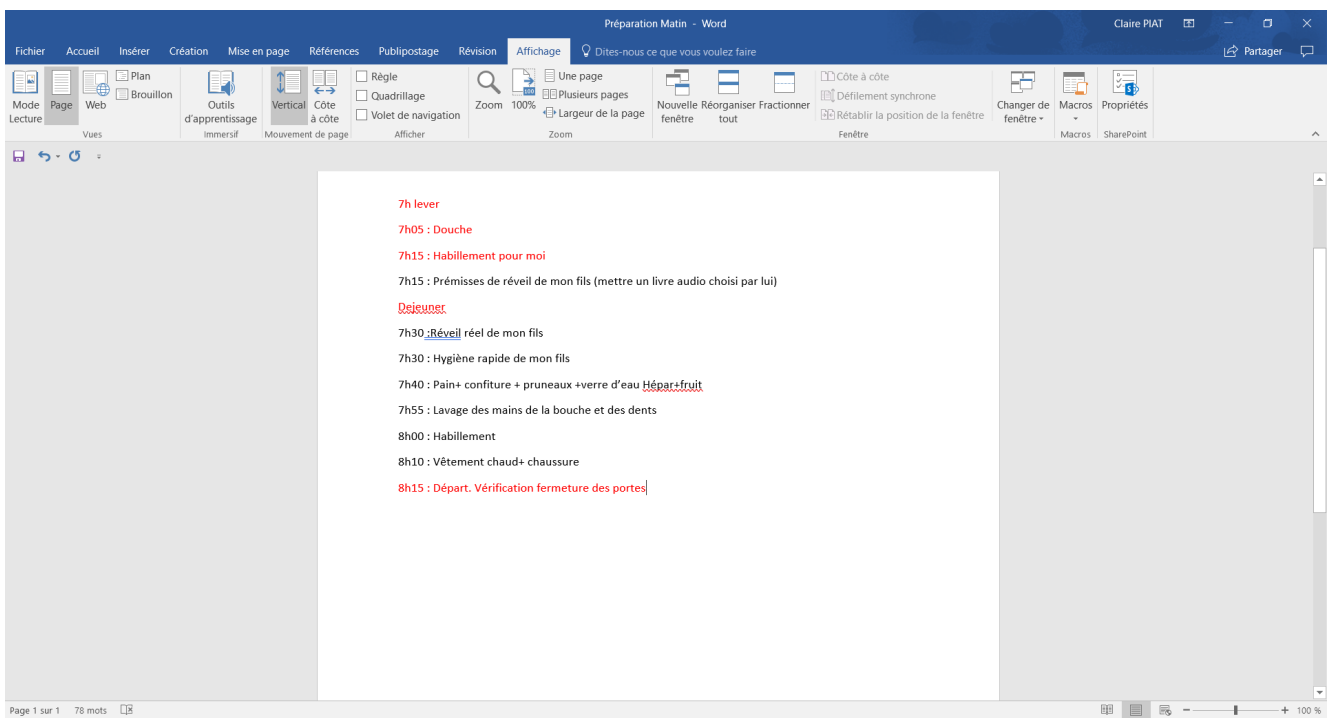
- **Des modèles « vicariants »** (pléonasme ?) : Pour être efficace, il faut mimer des personnes qui le sont, aussi il est important d'apprendre par mimétisme. Entourez-vous ou visualisez des personnes talentueuses

## ▪ Accepter l'échec

Là je n'ai pas de conseils, mais sachez-le d'Einstein à De Gaulle et autres, tous ont échoué un jour, tous se sont remis en question. Ce n'est pas parce que vous êtes autistes que vous échouez. Un neurotypique ne réussit pas tout ce qu'il entreprend.

- **Une tâche ça se prépare :**

Cela peut faire rire, mais voilà le type de listing que je réalise pour mon enfant, et bien riez mais j'ai réussi seul à le garder 3 semaines (en rouge mes activités en noir celles de mon fils) :



N'hésitez pas à consulter nos deux articles sur la résolution de problème :

[Il n'y a pas de problème, il n'y a qu'une bonne solution à](#)

[trouver.](#)

[Résolution des problèmes \(II\) : On trouvera bien une petite astuce pour le travail](#)

## **· Notez le positif à chaque fin de journée :**

Si je l'évoque rapidement, c'est qu'à chaque fois que j'ai tenté pareille pratique, je n'ai pas maintenu dans le temps et j'avais beaucoup de mal à noter la moindre chose, à cause de mon sentiment d'efficacité faible.

## **Conclusion :**

Renforcer son sentiment d'efficacité, c'est renforcer son bien-être. Si j'ai créé ce sujet, c'est parce que je lis dans ce questionnaire et dans les groupes que j'anime, ce mal-être que nous vivons. La moitié des personnes concernées par l'autisme, pensent au suicide et un tiers ont fait une tentative. Bien entendu, ce sujet ne saurait empêcher une personne de mettre fin à ces jours. Regardons-nous avec un peu de bienveillance. En renforçant votre sentiment d'efficacité, les objectifs augmenteront et votre bien-être aussi. J'espère que ces techniques sauront vous aider comme elles m'aident.

Si vous ne l'avez pas consulté, cet article est un peu le squelette (attention c'est au sens figuré) de mon blog:

[Cartographier l'autisme en schémas pour mieux l'accompagner :](#)

Si vous n'avez pas rempli le questionnaire, merci de le faire car c'est d'une grande utilité pour connaître les besoins:

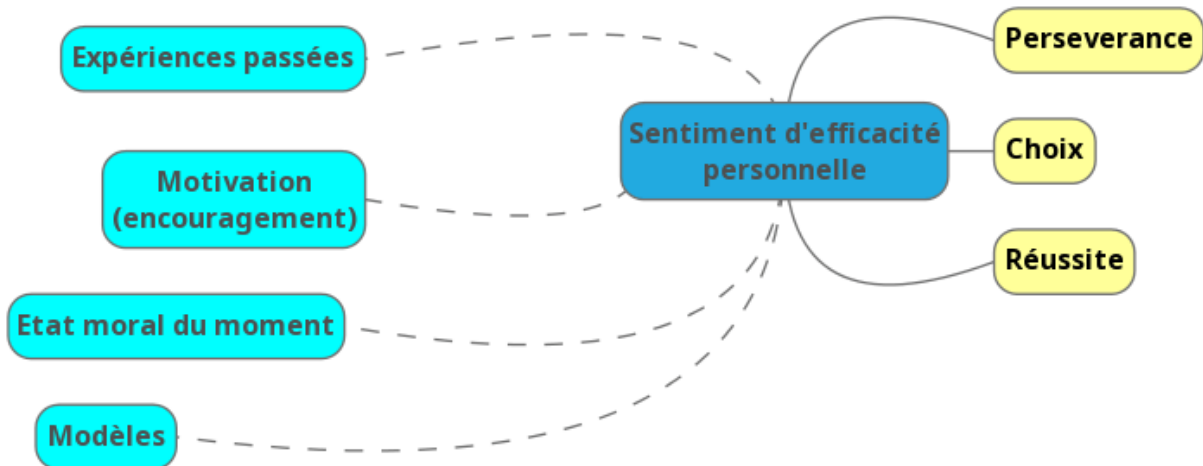
[Un questionnaire pour mieux connaître les besoins de l'autisme Asperger adulte](#)

Sources :



<http://www.madmoizelle.com/sentiment-efficacite-personnelle-81626> (très bon article)

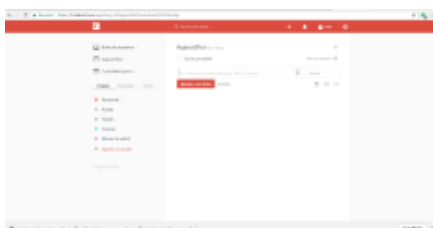
<https://osp.revues.org/741>

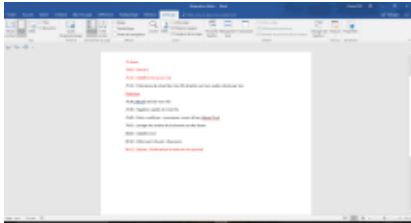


Ma semaine d'encouragements

Date	Compète	Lect	Écrit	Reçoit	Don	Reçoit	Don
Dimanche 10/01	★					★	
Mercredi 14/01	★	★				★	★
Mercredi 21/01	★		★			★	★
Dimanche 28/01	★		★				

My encouragement cards: 10/01, 14/01, 21/01, 28/01





Comme d'habitude, mon facebook est disponible ici:

<https://www.facebook.com/Aspieconseil/>