

HABITUDES DE VIE ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE : DES INSTRUMENTS DE MESURE



GILLES LEBLANC
Conseiller pédagogique
Cégep de Lévis-Lauzon

LUC CHIASSON
Enseignant-chercheur
en éducation physique
Cégep de Lévis-Lauzon

GILLES LAPOINTE,
Enseignant en philosophie
Cégep de Lévis-Lauzon

Sous le thème du concept de l'importance globale du sentiment d'efficacité personnelle, cet article présente plus spécifiquement quatre questionnaires qui permettent de mesurer celui-ci chez des cégépiennes et cégépiens de 17 à 20 ans par rapport à la pratique de l'activité physique, aux habitudes alimentaires et à la consommation de boissons alcoolisées et de tabac. Ces outils d'évaluation, élaborés et validés dans le cadre d'une recherche PAREA¹, peuvent être utilisés dans les cours d'éducation physique ou dans d'autres cours lors de démarches visant l'adoption de nouveaux comportements.

LE SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

À l'origine de cette recherche réside une sorte de « sentiment d'inefficacité » comme professeur et éducateur physique à l'ordre collégial. Selon un vieil axiome de la pédagogie traditionnelle, « *quidquid recipitur ad modum recipientis recipitur* », ce qui signifie que « tout ce qui est reçu l'est à la façon de celui qui reçoit ». Ce n'est donc pas d'hier que les professeurs se demandent si les élèves reçoivent réellement ce qu'ils enseignent et dans quelle mesure ce qui est appris contribue à changer les comportements. En effet, il ne suffit pas que le professeur soit convaincu d'avoir « bien » enseigné pour que le contenu soit « bien » appris et surtout intégré dans les jugements et les comportements. En outre, pour que l'un entraîne l'autre, certaines conditions doivent être remplies. La littérature psychopédagogique a largement illustré le fait que les croyances d'efficacité, ainsi que le niveau de motivation et les états émotionnels, produisent un impact majeur dans la construction et le maintien à long terme de la compétence. C'est ce qu'on appelle « le sentiment d'efficacité personnelle perçu » qui est cette « croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités » (Bandura, 2003). Le sentiment d'efficacité influe sur chacun des trois processus fondamentaux du changement personnel, soit l'adoption de nouveaux comportements, leur usage généralisé dans diverses circonstances et enfin leur maintien au fil du temps (Bandura, 1986).

Pour y arriver, ils doivent avoir confiance en leur capacité de changement, en leur pouvoir de surmonter les difficultés. C'est la clé de la réussite.

En effet, quels que soient le domaine ou la discipline considérés, les individus qui doutent de leur efficacité personnelle ont tendance à être peu motivés, à éviter les difficultés, à ne pas faire d'efforts, à n'entretenir que de faibles aspirations qu'ils abandonnent facilement et, enfin, à s'engager mollement dans la poursuite de leurs objectifs. La situation est totalement inversée dans le cas des individus qui croient

en leur capacité d'être efficaces. On peut donc penser que si le professeur a la conviction de pouvoir motiver l'élève et influencer positivement son apprentissage et que si ce dernier croit en sa propre capacité à maîtriser les matières scolaires, leurs croyances respectives d'efficacité pourront contribuer de manière significative à la construction des compétences de l'élève et à sa réussite scolaire. Cependant, il est presque impossible d'élaborer des tests généraux de mesure du sentiment d'efficacité personnelle, pouvant être utilisés comme éléments prédictifs dans toutes les disciplines ou matières scolaires. Selon ce qui a été observé, le sentiment d'efficacité d'une personne dans un domaine particulier ou en rapport à une habitude de vie donnée ne se transpose pas à d'autres automatiquement. Nous avons donc orienté notre recherche sur la mesure du sentiment d'efficacité personnelle en rapport avec quatre habitudes de vie : la pratique de l'**activité physique**, les **habitudes alimentaires**, la **consommation d'alcool** et celle du **tabac**. Ces habitudes de vie ont été observées dans le cadre des cours d'éducation physique.

L'expérience commune nous apprend que les habitudes de vie contribuent soit à améliorer, soit à détériorer la santé ou, à tout le moins, lui nuire. D'où l'hypothèse posée que les élèves peuvent en partie influencer leur état de santé s'ils contrôlent ou modifient un tant soit peu leurs habitudes de vie. Pour y arriver, ils doivent avoir confiance en leur capacité de changement, en leur pouvoir de surmonter les difficultés. C'est la clé de la réussite. Il est fréquent que des personnes adoptent des habitudes de vie néfastes par crainte de

¹ Cette recherche en cours est intitulée « La perception de la compétence de l'élève à gérer efficacement ses habitudes de vie ». Sa description est disponible sur le site de PAREA à l'adresse suivante [<http://www.meq.gouv.qc.ca/ens-sup/ens-coll/subvention/Parea/PA2002006.asp>]. Quatre rapports synthèses, disponibles sur le site du Centre de documentation collégiale (CDC), permettent de prendre connaissance des faits saillants de cette recherche.



ne pouvoir en adopter efficacement de meilleures. Elles estiment ne pas posséder ce qu'il faut pour réussir et abandonnent facilement si les résultats se font attendre ou si elles rechutent. L'évaluation du sentiment d'efficacité personnelle permet de prédire avec une certaine assurance quels sont les individus qui adopteront un comportement favorable à leur santé. Cela ne peut se faire sans l'élaboration de tests valides permettant de mesurer adéquatement le sentiment d'efficacité personnelle. Nous avons donc procédé à l'élaboration et à la validation de différents instruments de mesure mettant en relief le niveau des difficultés à surmonter, le niveau de généralité des croyances d'efficacité ainsi que le niveau de force des capacités perçues d'un élève en fonction des quatre habitudes de vie mentionnées plus haut. Ces instruments de mesure deviendront des outils prédictifs précieux pour les professeurs qui pourront ainsi cibler leurs interventions en fonction de chaque élève, à condition qu'ils mesurent effectivement ce qu'ils doivent mesurer, d'où l'importance de la démarche exposée ci-dessous.

LA MÉTHODE

LES SUJETS

Un bon échantillonnage des sujets est essentiel à la validité d'une recherche. Comme il est très difficile de constituer un échantillon aléatoire dans un cégep, nous avons eu recours à un échantillon subjectif correspondant à des groupes classes ne permettant pas de généraliser les résultats à l'ensemble des cégeps du Québec, mais autorisant néanmoins certaines relations d'inférence pour les collèges dont la population étudiante a des caractéristiques semblables à la nôtre. Près de 3 000 élèves (52 % de femmes et 48 % d'hommes) fréquentent le Cégep de Lévis-Lauzon. Ils sont très majoritairement blancs et francophones

et viennent à 50 % d'un milieu semi-rural. Le secteur technique regroupe 57 % des inscriptions, alors que le secteur général en compte 43 %. Notre échantillon était composé de 366 femmes et 293 hommes inscrits aux cours d'éducation physique de l'ensemble 1 (*Situer sa pratique de l'activité physique parmi les habitudes de vie favorisant la santé*) à l'hiver 2004.

L'ÉLABORATION DES QUESTIONNAIRES

Les questionnaires concernant l'évaluation du sentiment d'efficacité personnelle doivent être plus spécifiques que ceux portant sur l'évaluation générale de la santé. Après avoir fait l'inventaire de plusieurs instruments concernant les habitudes de vie, nous n'en avons pas identifié convenant adéquatement à notre projet et couvrant l'ensemble des habitudes de vie visées. De plus, les problèmes liés à la validation de la traduction des questionnaires nous ont incités à construire et à valider nos propres instruments de mesure en fonction d'élèves du collégial âgés de 17 à 20 ans. Nous avons donc conçu et administré des questionnaires selon les différentes étapes généralement reconnues d'élaboration de questionnaires: rédaction des éléments, révision des éléments par des experts, détermination de l'échelle de mesure en fonction du concept à mesurer et expérimentation préalable du questionnaire.

L'échelle de mesure des questionnaires a été choisie en fonction du concept à mesurer, du contexte particulier de l'étude et des caractéristiques des répondants. Traditionnellement, les questionnaires mesurant le sentiment d'efficacité personnelle utilisent des échelles de 1 à 10 ou de 0 à 100. Comme nous étions insatisfaits des arguments invoqués pour appuyer cette méthode, nous avons choisi l'échelle de difficulté suivante:

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Extrêmement difficile | 4. Légèrement facile |
| 2. Moyennement difficile | 5. Moyennement facile |
| 3. Légèrement difficile | 6. Extrêmement facile |

LE COEFFICIENT DE FIDÉLITÉ

L'analyse du coefficient de fidélité d'un test procure une certaine garantie sur la cohérence interne d'un questionnaire et sur sa validité. Compte tenu de la longueur réduite de nos questionnaires (de 14 à 21 éléments), un coefficient de fidélité (alpha de Cronbach) situé entre 0,832 et 0,920 (activité physique: 0,831; habitudes alimentaires: 0,891; consommation d'alcool: 0,898; consommation de tabac: 0,920) nous indique un degré de covariance élevé entre les différents éléments de chaque questionnaire. Ainsi, chaque élément peut être considéré comme une partie valide du questionnaire et l'ensemble des éléments mesure la même chose.

LES QUESTIONNAIRES

Les questionnaires spécifiques à l'activité physique, aux habitudes alimentaires, ainsi qu'à la consommation de boissons alcoolisées et de tabac rendent possible la mesure de l'étendue du sentiment d'efficacité personnelle d'un élève en confrontant celui-ci à des activités particulières de difficultés variables.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour modifier leur style de vie sédentaire, les élèves doivent s'estimer capables de pratiquer régulièrement des activités physiques. Or, l'on constate souvent chez eux un faible sentiment d'efficacité personnelle, ce qui réduit rapidement leur motivation. Ils ont également des désirs exagérés quant à la rapidité d'atteinte des objectifs visés (Desharnais, Bouillon et Godin, 1986). En général, chez les personnes doutant de leur efficacité personnelle, la durée, la fréquence et l'intensité des exercices laissent souvent à désirer. Lorsqu'elles n'abandonnent pas tout simplement leur programme d'entraînement, elles y participent à une fréquence irrégulière.

Pour modifier leur style de vie sédentaire, les élèves doivent s'estimer capables de pratiquer régulièrement des activités physiques.

Lorsque le sentiment d'efficacité personnelle est élevé, il est plus facile de faire régulièrement de l'activité physique à un niveau bénéfique pour la santé (Sallis et Howell, 1990). Un sentiment d'efficacité personnelle fort permet de reprendre plus facilement les activités physiques délaissées pour des raisons variées. Le comportement est inverse chez les personnes dont le sentiment d'efficacité personnelle est faible. Compte tenu que ces dernières ne réussissent pas à mobiliser leurs efforts pour surmonter les difficultés (fatigue, humeur dépressive, contraintes de temps, etc.), elles adoptent des comportements casaniers.

Le tableau suivant présente le questionnaire de mesure du sentiment d'efficacité personnelle par rapport à la pratique de l'activité physique.

Tableau 1 **ACTIVITÉ PHYSIQUE**
Test de mesure du sentiment d'efficacité personnelle

- Encerclez le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluez toutes les situations

CHOIX DE RÉPONSES	1. Extrêmement difficile
	2. Moyennement difficile
	3. Légèrement difficile
	4. Légèrement facile
	5. Moyennement facile
	6. Extrêmement facile

LORS DES SITUATIONS SUIVANTES, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE DIFFICULTÉ OU DE FACILITÉ À FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

SITUATION	DIFFICILE						FACILE					
Lorsque je suis fatigué(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je récupère d'une maladie.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis stressé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis déprimé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis seul(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis avec mes ami(e)s.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je regarde la télévision.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je travaille à mon ordinateur.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je me sens malhabile dans une activité physique donnée.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai beaucoup de travaux, d'étude ou de devoirs scolaires.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je n'ai pas d'argent pour pratiquer l'activité qui m'intéresse.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je n'ai pas de moyen de transport pour me rendre à l'endroit où se pratique mon activité.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque la température ne convient pas à mon activité (froid, chaleur, pluie, humidité, etc.).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai trop mangé.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Total :												



LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Dans le cas des habitudes alimentaires, le sentiment d'efficacité se mesure en termes de capacité à contrôler efficacement son comportement lors d'activités sociales agréables où l'invitation à manger est pressante ou, encore, lorsqu'une alimentation riche en calories est facilement accessible (Clark, Abrams, Niaura, Eaton et Rossi, 1991).

Plus un individu croit en son efficacité personnelle à contrôler son comportement, plus il contrôle ses habitudes alimentaires et plus il maintient ce changement à long terme. En outre, un sentiment élevé d'efficacité personnelle s'accompagne d'une meilleure estime de soi.

Plus un individu croit en son efficacité personnelle à contrôler son comportement, plus il contrôle ses habitudes alimentaires et plus il maintient ce changement à long terme. En outre, un sentiment élevé d'efficacité personnelle s'accompagne d'une meilleure estime de soi.

Le tableau suivant présente la liste des situations du questionnaire de sentiment d'efficacité personnelle par rapport aux habitudes alimentaires.

Tableau 2 HABITUDES ALIMENTAIRES
Test de mesure du sentiment d'efficacité personnelle

- Encerclez le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluez toutes les situations

- CHOIX DE RÉPONSES
1. Extrêmement difficile
 2. Moyennement difficile
 3. Légèrement difficile
 4. Légèrement facile
 5. Moyennement facile
 6. Extrêmement facile

LORS DES SITUATIONS SUIVANTES, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE DIFFICULTÉ OU DE FACILITÉ À AVOIR UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE ?

SITUATION	DIFFICILE						FACILE					
Lorsque je regarde la télévision.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je travaille à l'ordinateur.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque c'est la période d'examens.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis stressé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis déprimé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis fatigué(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis à l'école.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je n'ai pas le temps de préparer mes repas.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je mange chez moi.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je ne mange pas à des heures fixes.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai un horaire très chargé.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque ma période de dîner est trop courte.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je mange au restaurant.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je veux me faire plaisir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque quelqu'un d'autre prépare les repas.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je vais manger chez d'autres personnes.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis seul(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je manque d'argent.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je n'ai pas faim.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai très faim.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai trop grignoté pendant la journée.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Total :												



LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Les boissons alcoolisées sont principalement consommées par les élèves pour faciliter les rapports sociaux. Les rencontres entre amis et les différents types de pressions sociales, pour ne nommer que ces deux facteurs, encouragent une consommation parfois excessive. Chez un individu donné, un faible sentiment d'efficacité personnelle dans un contexte de contrainte sociale, rend possible la prédiction assez précise de son niveau de consommation d'alcool. On peut aussi distinguer les buveurs excessifs des buveurs modérés (Young, Oei et Crook, 1991).

Les boissons alcoolisées sont principalement consommées par les élèves pour faciliter les rapports sociaux.

Certains aspects du sentiment d'efficacité personnelle ont une importance relative et peuvent varier selon que l'on est un jeune buveur ou un buveur chronique. En effet, les jeunes buveurs qui n'ont pas le sentiment de pouvoir résister aux pressions sociales sont amenés à une consommation élevée et ont des problèmes liés à l'alcool. Chez les buveurs chroniques, la consommation excessive est induite par le sentiment de ne pas être personnellement en mesure de gérer les émotions désagréables.

Le tableau suivant présente la liste des situations du questionnaire de sentiment d'efficacité personnelle par rapport à la consommation de boissons alcoolisées.

Tableau 3 BOISSONS ALCOOLISÉES
Test de mesure du sentiment d'efficacité personnelle

- Encerclez le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluez toutes les situations

CHOIX DE RÉPONSES	
	1. Extrêmement difficile
	2. Moyennement difficile
	3. Légèrement difficile
	4. Légèrement facile
	5. Moyennement facile
	6. Extrêmement facile

LORS DES SITUATIONS SUIVANTES, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE DIFFICULTÉ OU DE FACILITÉ À CONSOMMER MODÉRÉMENT DES BOISSONS ALCOOLISÉE ?

SITUATION	DIFFICILE						FACILE					
Lorsque je fais la fête.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque c'est le début de la session.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je sors le soir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis en congé.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis avec des ami(e)s	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis déprimé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis fatigué(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis stressé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis seul(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je n'ai rien à faire.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai des problèmes.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je veux faire tomber ma timidité.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis avec d'autres qui boivent.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsqu'il fait chaud.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Total:												



LE TABAC

Les fumeurs qui se disent incapables d'abandonner la consommation de cigarettes n'essaient même pas de le faire. Ceux-là même qui admettent que cette consommation est dommageable pour leur santé modifient peu leur comportement, s'ils n'ont pas un sentiment d'efficacité personnelle élevé. Au contraire, ceux qui croient pouvoir réussir à cesser de fumer font plus d'efforts pour surmonter les difficultés et atteignent ainsi leur objectif (Carey et Carey, 1993).

Les fumeurs qui se disent incapables d'abandonner la consommation de cigarettes n'essaient même pas de le faire.

Le niveau de sentiment d'efficacité personnelle perçu permet donc de distinguer les fumeurs qui rechutent de ceux qui réussissent à cesser leur consommation de tabac (Shadel et Mermelstein, 1993) Par contre, on ne parvient pas à faire cette distinction en analysant des facteurs comme l'histoire personnelle de tabagisme, le nombre de tentatives d'arrêt, la durée de l'abstinence antérieure ou le degré de dépendance physique à la nicotine. Cela nous autorise à penser que le sentiment d'efficacité personnelle perçu est un facteur prépondérant dans l'adoption de changement d'habitudes.

Le tableau suivant présente la liste des situations du questionnaire de sentiment d'efficacité personnelle par rapport à la consommation de tabac.

Tableau 4 TABAC
Test de mesure du sentiment d'efficacité personnelle

- Encerclez le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluez toutes les situations

- CHOIX DE RÉPONSES
1. Extrêmement difficile
 2. Moyennement difficile
 3. Légèrement difficile
 4. Légèrement facile
 5. Moyennement facile
 6. Extrêmement facile

LORS DES SITUATIONS SUIVANTES, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE DIFFICULTÉ OU DE FACILITÉ À NE PAS FUMER ?

SITUATION	DIFFICILE						FACILE					
Lorsque je suis avec des fumeurs.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsqu'on m'offre une cigarette.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je fais la fête.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai du temps libre.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis seul(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai des problèmes.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je bois de l'alcool.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je bois un café.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je vais dans les bars.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis angoissé(e).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Après un repas.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Le matin en me levant.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai de la difficulté à dormir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Le soir avant de me coucher.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je suis en pause.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Avant un examen.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque je regarde la télévision.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Lorsque j'ai de l'argent.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Total:												



► L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Afin de faciliter l'interprétation des résultats d'un questionnaire (la somme de tous les éléments), nous avons créé des catégories permettant à l'élève de savoir si son sentiment d'efficacité par rapport à une habitude de vie donnée est très fort ou très faible. Nous avons déterminé les catégories en utilisant la méthode des écarts types à la moyenne (Netemeyer, Bearden et Sharma, 2003 ; Barrow, et McGee 1964). L'élève qui complète un questionnaire doit additionner le résultat de son évaluation de toutes les situations. Le total obtenu lui permet d'observer quelle est la catégorie d'habitude de vie dans laquelle la force de son sentiment d'efficacité personnelle est la plus grande.

Tableau 5 CATÉGORIES DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE, SELON LE SEXE ET LE TOTAL DE POINTS POUR CHACUNE DES HABITUDES DE VIE. (Élèves de 17 à 20 ans du Cégep de Lévis-Lauzon)

CATÉGORIE	HABITUDES DE VIE							
	Activité physique		Habitudes alimentaires		Boissons alcoolisées		Tabac	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Très élevé	65 et +	67 et +	108 et +	105 et +	83 et +	80 et +	79 et +	79 et +
Élevé	51 à 64	60 à 66	90 à 107	91 à 104	70 à 82	66 à 79	61 à 78	61 à 78
Moyen	42 à 50	45 à 59	77 à 89	76 à 90	57 à 69	51 à 65	40 à 60	40 à 60
Faible	32 à 41	38 à 44	55 à 76	62 à 75	44 à 56	35 à 55	22 à 39	22 à 39
Très faible	31 et -	37 et -	54 et -	61 et -	43 et -	36 et -	21 et -	21 et -

► CONCLUSION

Les instruments de mesure élaborés et validés dans cette étude devraient amener les élèves à connaître et à prendre conscience de leur sentiment d'efficacité personnelle par rapport aux habitudes de vie observées. C'est le premier pas d'une démarche menant vers l'adoption de nouveaux comportements. Pour que les élèves adoptent un comportement efficace, il ne suffit pas qu'ils soient motivés et qu'ils sachent quoi faire. Ils doivent également développer leur aptitude à intégrer l'ensemble de leurs compétences cognitives, affectives, comportementales et sociales dans des actions appropriées et, de plus, utiliser correctement ces compétences dans des circonstances difficiles. Cependant la mesure du sentiment d'efficacité personnelle n'indique pas les moyens pour y arriver ni ne donne d'outils pour modifier les comportements qui devraient l'être, une lacune pouvant éventuellement faire l'objet d'une nouvelle recherche. Les outils que nous avons développés permettront néanmoins aux professeurs en éducation physique d'établir des diagnostics personnalisés afin de mieux aider les élèves dans la maîtrise de leurs habitudes de vie.

De façon plus générale, le résultat de nos recherches nous a convaincus que la mesure du sentiment d'efficacité personnelle pourrait être un outil pédagogique très utile dans les différentes disciplines de l'enseignement collégial pour favoriser la réussite scolaire. Cependant, chaque discipline doit élaborer ses propres outils de mesure, ce qui exige des démarches rigoureuses et méthodiques. Par ailleurs, il serait pertinent d'entreprendre une recherche particulière pour vérifier l'existence d'une relation entre la réussite scolaire et le sentiment d'efficacité personnelle mesuré dans les quatre habitudes de vie que nous avons observées. ◀

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BANDURA, A., *Auto-efficacité - le sentiment d'efficacité personnelle*, traduction de J. Lecompte, Bruxelles, De Boeck, 2003.

BANDURA, A., *Self-efficacy Beliefs in Human Functioning*, [En ligne] <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/effpassages.html>. (page consultée le 19 août 2002).

BARROW, H. M. et R. MCGEE, *A Practically Approach to Measurement in Physical Education*, Philadelphie, Lea and Febiger, 1964.

CAREY, K. B. et M. P. CAREY, «Changes in Self-efficacy Resulting from Unaided Attempts to Quit Smoking», *Psychology and Addictive Behaviors*, vol. 7, 1993, p. 219-224.

CLARK, M. M., D. B. ABRAMS, R. S. NIAURA, C. A. EATON et J. S. ROSSI, «Self-efficacy in Weight Management», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 59, n° 5, 1991, p. 739-744.

DESHARNAIS, R., J. BOUILLON et G. GODIN, «Self-efficacy and Outcome Expectations as Determinants of Exercise Adherence», *Psychological Reports*, vol. 59, 1986, p. 1155-1159.

NETEMEYER, R. G., W. O. BEARDEN et S. SHARMA, *Scaling Procedures*, Sage Publications, 2003.

SALLIS, J. F. et M. F. HOVELL, «Determinants of Exercise Behavior», in J. O. HOLLOSZY et K. B. PANDOLF (Eds.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, Baltimore, Williams et Wilkins, vol. 18, 1990, p. 307-330.

SHADEL, W. G. et R. J. MERMELSTEIN, «Cigarette Smoking under Stress: The Role of Coping Expectancies among Smokers in a Clinic-based Smoking Cessation Program», *Health Psychology*, vol. 12, 1993, p. 443-450.

YOUNG, R. M., T. P. S. OEI et G. M. CROOK, «Development of a Drinking Self-efficacy Questionnaire», *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 13, 1991, p. 1-15.

Luc CHIASSON enseigne l'éducation physique au Cégep de Lévis-Lauzon depuis 30 ans. Détenteur d'une maîtrise en mesure et évaluation, il mène depuis près de dix ans des études sur le niveau de condition physique des cégépiennes et des cégépiens et sur leurs habitudes de vie.

lucchiasson@videotron.ca

Gilles LAPOINTE enseigne la philosophie dans la même institution depuis 1976. Il est détenteur de diplômes en philosophie, en pédagogie et administration. Il a collaboré à la publication de quelques ouvrages pour l'enseignement de la philosophie au collégial.

gilles-lapointe@videotron.ca

Gilles LEBLANC est à l'emploi du Cégep de Lévis-Lauzon depuis 1986 et est conseiller pédagogique à l'enseignement régulier depuis 2001. Son intérêt pour la recherche porte sur les habitudes de vie liées au sommeil et à la réussite scolaire.

gilles.leblanc@clevislauzon.qc.ca