

## BANDURA : UNE PSYCHOLOGIE POUR LE XXIE SIÈCLE ?

Philippe Carré

L'Harmattan | « [Savoirs](#) »

2004/5 Hors série | pages 9 à 50

ISSN 1763-4229

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-9.htm>  
-----

Pour citer cet article :

-----  
Philippe Carré, « Bandura : une psychologie pour le XXIe siècle ? », *Savoirs* 2004/5 (Hors série), p. 9-50.

DOI 10.3917/savo.hs01.0009  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour L'Harmattan.

© L'Harmattan. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

## **Bandura : une psychologie pour le XXIe siècle ?**

Philippe CARRÉ<sup>2</sup>

---

Philippe Carré est professeur de sciences de l'éducation à l'Université Paris X Nanterre - CREF (EA 1589), secteur Savoirs et rapport au savoir.

---

### **Résumé**

Après avoir livré un aperçu de la biographie de l'auteur, cet article propose une description synthétique des grandes dimensions de l'œuvre d'Albert Bandura, depuis les premières théorisations de l'apprentissage social jusqu'aux travaux des années 2000, en passant par la construction progressive de la théorie sociocognitive autour du concept nodal d'auto-efficacité. On cherche ici à souligner la portée théorique et pratique de cette œuvre et sa contribution majeure à la construction d'une théorie intégrative du soi.

Son intérêt pour la compétence et l'accent qu'elle porte sur les dimensions sociales du soi lui confèrent une grande actualité et un potentiel heuristique certain.

### **Abstract**

#### **“Bandura : A psychology for the third millennium ?”**

This article offers an outline of Albert Bandura's biography and major research contributions, from the initial social learning theory to his works of 2000 and beyond, including the progressive construction of social cognitive theory and its central concept of self-efficacy. It underlines both the practical and theoretical scope of Bandura's work and its contribution to an integrated theory of human agency. Its focus on competence and its emphasis on social dimensions of self-identity convey a keen sense of relevance today and a huge scientific potential for tomorrow.

---

<sup>2</sup> Jacques Aubret, Chantal Heyraud, Jacques Lecomte et Gérard Jean-Montcler ont contribué, par leurs lectures attentives et leurs suggestions, à la version finale de ce texte, ce dont nous les remercions.

## 1. Itinéraire

« Albert Bandura est né le 4 décembre 1925 à Mundare, un village du fond de l'Alberta du Nord, à 80 km à l'est d'Edmonton, au Canada.

Il était le plus jeune enfant et le seul garçon d'une famille d'origine européenne de l'Est. Ses parents avaient tous deux émigré au Canada quand ils étaient adolescents - son père venait de Cracovie, en Pologne, et sa mère d'Ukraine ».

Ainsi commence la biographie d'Albert Bandura, telle que l'un de ses étudiants devenu son collègue la raconte<sup>3</sup>. Rien, ou très peu, dans ces origines ne permet de prédire la trajectoire ultérieure de celui qui devait devenir, en 2002, le plus éminent psychologue vivant, d'après l'enquête de la très respectable *Review of General Psychology*<sup>4</sup>. Rien, ou très peu...

En réponse à la question des origines de sa carrière et de sa biographie, Bandura aime à citer Pasteur, selon qui « la chance sourit aux esprits bien préparés ». Derrière son itinéraire d'exception, il y a, au-delà du jeu des contraintes de l'environnement, l'importance de l'événement fortuit et de sa gestion grâce à un certain sens de la capacité humaine à peser sur son propre avenir (*l'agentivité*, dans le vocabulaire « bandurien ») et, *last but not least*, la construction d'un sentiment d'efficacité personnelle exceptionnel. En somme, comme c'est souvent le cas en sciences sociales, il y a dans la biographie de Bandura, l'homme, de nombreuses clés de l'édifice théorique construit par Bandura, le psychologue, ici sous le nom de théorie sociocognitive.

### ***La « remarquable histoire d'un jeune migrant »...***

L'environnement du jeune Bandura se caractérise par une apparente précarité, pourtant doublée de possibilités qu'il aura toujours eu à cœur de saisir. Ainsi de sa famille, marquée à la fois par la fragilité économique et sociale liée au statut d'immigrant dans le Canada rural du début du siècle, et par une volonté de prendre en charge son avenir, grâce à l'éducation et au travail. Ses parents n'avaient pas été à l'école, mais plaçaient l'éducation au faîte de leurs valeurs, non seulement par la parole,

---

3 La rédaction de cet article a grandement bénéficié de l'exploitation d'une série d'entretiens réalisés par l'un des auteurs directement auprès d'Albert Bandura, ainsi que du document Albert Bandura : Biographical Sketch : [www.emory.edu/EDUCATION/mfp.bandurabio.html](http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp.bandurabio.html) de l'Université Emory, dont les sources premières sont articles et communications personnelles d'Albert Bandura à l'auteur du site (non identifiable), cités en référence dudit document.

4 Haggblom, S. & Assoc. (2002). The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century. *Review of General Psychology*, vol. 6, 2, 139-152.

mais aussi par la pratique, et... l'exemple. Le père d'Albert Bandura, qui travailla à la construction ferroviaire, puis routière, était, selon son fils, « un extraordinaire auto-apprenant : il s'est auto-enseigné trois langues étrangères et a appris le violon par lui-même »<sup>5</sup>. Pour le père d'Albert, l'éducation, même auto-organisée, est la clé de la mobilité sociale. Actif dans la démocratie locale, en particulier à travers son action au bureau des écoles, Mr Bandura Senior a toujours, semble-t-il, traqué les opportunités de progrès, quitte à déménager vers la ville pour aller à la rencontre d'environnements éducatifs et sociaux plus favorables au développement de sa famille. Une famille, qui, dans le souvenir du psychologue, apparaît comme un milieu chaleureux, festif et ouvert. En particulier, Bandura raconte combien ses parents étaient disposés à vivre des expériences sociales nouvelles et à l'autoriser, voire à le pousser, à faire de même : « Mes parents m'ont toujours encouragé à explorer mon environnement », dit-il. On retrouvera dans la théorie de Bandura cette thématique de la mobilité et de l'immigration derrière la question des actions possibles du sujet dans la co-construction de son environnement.

Les années de scolarité élémentaire et de collège du jeune Bandura se sont déroulées dans une école de campagne, sous-équipée et sous-encadrée. Deux enseignants couvraient l'ensemble des classes, et l'école ne disposait que d'un seul manuel par matière, ce qui, raconte Bandura, menait à des situations cocasses quand un élève se piquait de le faire disparaître. Les enseignants étaient contraints d'intervenir bien au-delà de leurs zones de compétence, amenant les élèves à prendre rapidement la mesure de la limite du savoir magistral. En conséquence, raconte Bandura, « les élèves étaient obligés de prendre en charge leur propre éducation (...). Nous arrivions souvent à nous construire une connaissance de certaines matières bien plus solide que celle des professeurs surchargés de travail ! ». Bien qu'a priori fort distante des standards académiques élevés des établissements éducatifs les plus prestigieux de l'époque, la petite école de Mundare a ainsi réussi, paradoxalement, à produire une classe totalement atypique de jeunes diplômés. En particulier, un groupe d'amis, dont notre homme, encouragés par de bons résultats scolaires et appuyés par leurs familles, a pris une conscience aiguë de la nécessité de l'auto-éducation. Prise de conscience qui en a amené les membres, par la nécessité, l'initiative et la cohésion groupale, à préparer et réussir ensemble, le défi impossible : l'accès à l'université. Cette première expérience d'autoformation collective plus ou moins accompagnée convaincra dès lors le futur psychologue que, selon ses propres termes, « le contenu de la plupart des livres de classe est

---

5 Communication personnelle, Stanford, juillet 2002.

périssable, mais les ressources de l'autodirection sont utiles tout au long de la vie ».

On pourrait ici encore, derrière l'expérience scolaire du jeune Bandura, voir pointer les racines des premières hypothèses sur l'efficacité collective et la causalité réciproque. Entre le repérage de ses capacités dans le milieu scolaire, l'investissement autodirigé dans les études, l'émergence d'une dynamique groupale et la fixation du but universitaire, plusieurs éléments-clés de l'élaboration théorique ultérieure semblent déjà en place quand Bandura aborde ses études à l'université !

### ***Psychologue par hasard ?***

Au terme de son parcours réussi au lycée, Bandura a donc « naturellement » dirigé ses pas vers l'Université de Colombie-Britannique à Vancouver (UBC). Ce fut un changement de vie radical, d'autant qu'au cours du premier cycle d'études générales, il était contraint de travailler l'après-midi et les fins de semaine pour financer ses études (en tant que citoyen canadien, il n'était pas éligible aux bourses réservées aux jeunes Américains). Pas encore très sûr de sa voie, le jeune étudiant s'est orienté vers la psychologie de façon quasiment fortuite. Voyageant vers l'université avec un groupe d'étudiants de médecine et d'ingénierie tôt le matin, il remarqua qu'un cours de psychologie était donné à des horaires compatibles avec ses allées et venues matinales. Il s'y inscrivit et ce fut, en quelque sorte, une révélation pour lui. Il raconte comment, un peu plus tard, il fit la rencontre de sa future épouse, Virginia, grâce à son peu de goût pour les sports proposés à l'université, qui l'avait amené à choisir, par défaut, le golf. Arrivé en retard, il fit ainsi par hasard sur le green la connaissance de celle qui allait partager peu après la suite de son existence. De ces deux événements majeurs et d'autres, il tirera ensuite l'idée que certains des aspects les plus significatifs de la trajectoire de vie humaine se décident à la suite d'événements apparemment fortuits. Or la psychologie n'a jamais accordé à cette dimension de l'existence une grande attention, remarque-t-il. Dans plusieurs articles ultérieurs, l'auteur théoriserait donc cette dimension majeure des parcours de vie, à côté des déterminants sociostructurels lourds (appartenance socio-économique, origines ethniques et familiales) et des effets de l'autodirection humaine, dans le cadre d'une conception ouverte de l'agentivité qui laisse toute sa place au jeu de ces différentes lignes de force. Il reviendra régulièrement au cours de sa carrière sur la place des événements fortuits, écrivant en 1998 « les trajectoires de vie sont les produits de l'interaction dynamique des influences personnelles et environnementales (...). Dans la vision proactive de la théorie sociocognitive, la chance favorise les

curieux, les aventureux et les tenaces »<sup>6</sup>. Plutôt que de traiter l'événement fortuit comme incontrôlable et indépendant des dimensions sociales et autodirigées de l'existence, Bandura en étudie les liens avec ces deux codéterminants de l'agentivité : comment faire jouer le hasard en sa faveur, en se préparant à exploiter par soi-même les occasions imprévues ? Et ajoute-t-il, compte tenu de l'impact des événements fortuits dans le cours de la vie humaine, le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?

***Entre behaviorisme et psychologie clinique : les années fondatrices***

Devenu psychologue passionné presque par hasard, au terme d'un premier parcours universitaire à l'UBC, Bandura se pose la question du lieu le plus favorable à la poursuite de ses études, au niveau doctoral, dans un environnement à la fois en pointe et stimulant pour un jeune chercheur alors bien décidé à mettre l'accélérateur... C'est à l'Université d'Iowa, où s'illustrent alors un certain Kurt Lewin ainsi que de multiples autres chercheurs de renom de la jeune psychologie américaine, qu'Albert Bandura attaque son parcours doctoral, sous la direction d'Arthur Benton, dont la propre généalogie doctorale remonte à William James...

On a trop souvent fait à Bandura le mauvais procès d'être un behavioriste plus ou moins repent. Sait-on que son doctorat a porté sur les usages du test de Rorschach, en psychologie clinique ? Il conviendrait plutôt de noter, à l'analyse fine de son parcours, qu'il a toujours cherché à comprendre l'ensemble des hypothèses et des postulats de travail en psychologie, quitte à les intégrer dans ses constructions conceptuelles ou à les réfuter par l'administration de la preuve expérimentale. Sensibilisé par son environnement familial et scolaire initial à la fois au poids des contraintes environnementales et au potentiel du développement humain autodirigé, Bandura va, au cours de ses années fondatrices, combiner ces influences multiples, expérientielles et universitaires, progressant déjà dans les fondements pluriréférentiels de la théorie sociocognitive, dont l'aboutissement marquera la maturité de son œuvre une trentaine d'années plus tard. C'est ainsi qu'à l'Université d'Iowa, il va, à une époque de behaviorisme dominant, mais mâtiné de la percée triomphale de la pensée freudienne, poser les jalons d'une élaboration qui intégrera à la fois des dimensions cliniques et expérimentales, sociales et phénoménologiques, articulant le jeu des déterminants sociologiques et individuels avec le rôle

---

6 Bandura, A. (1998). Exploration of Fortuitous Determinants of Life Paths. *Psychological Inquiry*, vol. 9, 2, 95-99.

autodirigé du sujet dans une théorie globale de l'agentivité humaine, aux facettes multiples.

Au début des années 50, à l'Université d'Iowa, Spence travaille avec ferveur (tout comme Hull à Yale, de qui il était très proche), à l'étude des phénomènes fondamentaux d'apprentissage et à la mise à l'épreuve systématique et contrôlée des modèles les plus variés dans ce domaine. La notion d'apprentissage social, première bannière sous laquelle Bandura inscrit ses travaux de 1952 à 1977, était née vers 1930 à l'Institut des Relations Humaines de Yale, sous l'influence de Hull. On y essayait de fournir des explications satisfaisantes dans les termes de la théorie de l'apprentissage aux problèmes du développement social et de la personnalité mis en avant par les théories psychodynamiques comme la dépendance, l'agression, l'identification, la conscience et les mécanismes de défense. On cherchait alors à réconcilier Freud et Hull, psychanalyse et théorie de l'apprentissage, clinique et expérimentation.

Bandura n'était pourtant pas attiré par les théories de Hull, parce qu'il les trouvait trop dépendantes du cadre comportementaliste de l'apprentissage par essais et erreurs. Pour lui, c'étaient les cultures humaines qui transmettaient les compétences et les savoirs sociaux les plus avancés, par l'effet de l'expérience vicariante et du modelage. Les théories orthodoxes, c'est-à-dire le conditionnement opérant, ne suffisaient pas à décrypter la complexité des processus d'apprentissage humains. Les rivages du behaviorisme, terrain nourricier des analyses critiques du jeune Bandura, s'éloignent rapidement de son horizon scientifique et professionnel...

Ce n'est pas pour autant qu'il succombera aux sirènes des écoles psychodynamiques alors en plein essor. Dans les années 50, malgré la domination institutionnelle du courant behavioriste sur la psychologie américaine, de puissants courants se développent du côté des théories cliniques, qu'elles soient d'obédience freudienne ou rogerienne. Bandura est peu disert sur ces deux auteurs qui ont eu, en définitive, peu d'influence sur ses travaux, au-delà de sa thèse et de ses premiers enseignements universitaires à Stanford (en psychologie clinique et psychothérapie, il est bon de le rappeler). Il souligne que la rupture s'est assez vite faite entre behavioristes et psychanalystes, l'incompatibilité des paradigmes se révélant rédhibitoire assez rapidement. On sait qu'aux yeux de la psychanalyse, l'analyse du comportement par la méthode behavioriste est réductrice, illusoire et finalement assez inutile face à l'importance des dimensions cachées, inconscientes du psychisme, dimensions doublement exclues par postulat du registre d'observation des psychologues « opérants », à l'époque comme aujourd'hui. Inversement, aux yeux des psychologues expérimentalistes de l'apprentissage, les théories cliniques et la

psychanalyse en particulier, se révélaient, comme par un effet de symétrie, inacceptables parce qu'irréfutables, partielles et abusivement extrapolées de la pathologie au fonctionnement normal. De plus, leur efficacité thérapeutique, exclusivement basée sur l'usage de la parole était déjà jugée discutable. Plusieurs années plus tard, Bandura ajoutera à ces critiques une explication des effets des cures basées sur la parole par la modification du système de croyances du patient, c'est-à-dire par un processus de modelage plus que par le travail propre du sujet s'analysant. « La clarification de ses mobiles profonds est semble-t-il plus proche d'une conversion de son système de croyance que d'un processus de découverte de soi (...). On peut facilement prédire la nature des intuitions du sujet par la connaissance des inclinaisons théoriques du thérapeute », dira Bandura. Finalement, pour lui, entre les artefacts et postulats invérifiables de la psychanalyse d'un côté et l'étroitesse conceptuelle et méthodologique du behaviorisme de l'autre, on ne saurait choisir. Quand il quitte l'Université d'Iowa pour Stanford en 1952, Bandura est prêt pour la grande aventure de la construction théorique hors des sentiers battus qui, en 50 ans, le mènera à la reconnaissance que l'on sait...

### ***Déjà cinquante ans... à Stanford***

Dès son arrivée, il s'établit une relation passionnée entre Bandura et Stanford, relation toujours aussi vive cinquante ans plus tard : lors de la visite que nous lui avons rendue en 2002, ses premières phrases furent pour vanter le milieu intellectuel de Stanford, tout entière consacrée à gérer l'harmonie entre l'excellence académique et l'efficacité opérationnelle : la Silicon Valley n'est pas loin. Il y appréciera, tout au long de sa carrière, la richesse des possibilités de travail codisciplinaire offertes par la proximité d'expertises pointues et complémentaires entre la psychologie et d'autres disciplines connexes : psychiatrie, médecine, cardiologie... Ces collaborations exceptionnelles mèneront, par exemple, à un ensemble de recherches démontrant le rôle des pratiques d'autorégulation du stress par le contrôle du sentiment d'efficacité personnelle, et l'impact de celui-ci sur le débit hormonal sanguin et le déclenchement des neurotransmetteurs concernés.

Dès 1953, Bandura a particulièrement aimé l'ambiance de cette université qui, par-delà « des collègues éminents et des étudiants brillants, donnait à ses enseignants-chercheurs une grande liberté d'aller là où leur curiosité pouvait les mener, jointe à une éthique académique qui voyait la carrière universitaire non en termes de « publier ou périr », mais en se scandalisant du fait que la quête de savoir puisse passer par quelque forme de coercition ». À l'arrivée de Bandura, des recherches étaient régulièrement lancées sur les antécédents familiaux du



comportement social et de l'apprentissage par identification. Bandura et Walters, son premier étudiant de doctorat, y démarrèrent des études de terrain sur l'apprentissage social et l'agression. Leur défi était de proposer des explications au comportement antisocial de garçons issus de familles « sans problèmes » de zones résidentielles, allant au-delà des démonstrations mécanistes selon lesquelles les comportements à problèmes sont la simple résultante de la multiplicité de conditions d'existence adverses. En effet, si l'on savait déjà que la majorité des comportements déviants trouvent leurs origines dans des circonstances socio-économiques difficiles, on sait aujourd'hui que l'inverse de la relation est loin de toujours se révéler aussi vraie. La majorité des enfants de milieux défavorisés deviennent des adultes équilibrés, de même que de nombreux cas de déviance sociale ou de violence familiale, civile ou conjugale, sont le fait d'adultes issus de familles « normales » et de milieux économiques favorisés. D'où l'intérêt d'étudier les conditions du fonctionnement humain optimal, en particulier dans les cas où les prédictions sociologiques se révèlent inversées. En initiant avec un demi-siècle d'avance les pistes d'une « psychologie positive », Bandura ouvrait la voie à de multiples découvertes fertiles aujourd'hui reconnues, de la résilience à la bien-traitance. Cette première série de découvertes le conduisit, au cours de la première partie de sa carrière, vers un programme de recherches de laboratoire sur les déterminants et les mécanismes de l'apprentissage social, par observation et l'influence des processus de « modelage » ou « vicariants »<sup>7</sup>.

***Aux origines de la construction théorique : l'apprentissage social***<sup>8</sup>

Il convient dès l'abord de l'œuvre théorique de Bandura de dissiper une fois pour toutes un mythe tenace : Bandura n'a jamais été un psychologue behavioriste. Agacé par la multiplication des insinuations plus ou moins directes des manuels de psychologie qui assimilaient abusivement, mais régulièrement, la couleur dominante du milieu scientifique dans lequel il faisait ses premiers pas d'universitaire avec ses propres choix paradigmatiques, il s'est longuement expliqué, sur le site Internet de l'Université Emory<sup>9</sup>, de cette erreur qui frôlait parfois le procès d'intention. Il y évoque avec humour ses premiers travaux,

---

7 Dans la suite de ce texte, ces termes seront considérés comme synonymes.

8 La suite de cette partie est tirée de : Bandura, A., Biographical Sketch, remis en juillet 2002 par Bandura à l'auteur.

9 Albert Bandura : Biographical Sketch : [www.emory.edu/EDUCATION/mfp.bandurabio.html](http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp.bandurabio.html)

dirigés vers le dépassement du cadre théorique de Hull et Skinner. Dans sa première publication majeure, en 1962, il conceptualise l'apprentissage par observation, en contre-jour de l'obsession behavioriste des processus de renforcement. « Dans les pages 260-261 de ce chapitre », dit-il, « je présente une caricature de la façon dont la formation aux habiletés de la conduite automobile par le conditionnement opérant aboutirait à la modification du conducteur et de l'environnement ! (...) Pendant que les behavioristes construisaient des courbes en fonction du nombre d'essais renforcés, je publiais un chapitre intitulé « l'apprentissage sans essais » dans un volume de Berkowitz ». Bien que reconnaissant la pertinence des mécanismes de conditionnement et de renforcement dans certaines situations de la vie humaine, Bandura les intègre comme opérant généralement à travers ce qu'il nommera bientôt des médiations cognitives ou symboliques. « Le renforcement affecte le comportement en diffusant des attentes de résultat plutôt qu'en imprimant des réponses », écrit-il dès 1977. « Savez-vous », dit-il comme pour conclure sur cette idée fautive, « comment je qualifierais ma position initiale ? Le cognitivisme social. Le terme insiste sur le fait que l'apprentissage est inscrit dans des réseaux sociaux et que les processus cognitifs servent de médiateurs puissants aux influences environnementales ». Bandura s'est donc détaché du cadre théorique behavioriste sans même avoir contribué à son utilisation, de nombreuses années avant que ses travaux sur l'agentivité, l'autodirection et l'auto-efficacité signent définitivement, aux yeux des commentateurs sérieux, son appartenance à la mouvance naissante de la psychologie cognitive.

Les premiers travaux de Bandura se sont centrés sur le rôle prééminent du modelage social dans la motivation, la pensée et l'action humaines. À l'époque, les psychologues concentraient quasi exclusivement leur attention sur l'étude de l'apprentissage vu à travers les conséquences des actions du sujet. Bandura démontre que le processus « trivial et risqué » d'apprentissage par essais et erreurs est souvent rendu inutile par le « court-circuit » du modelage social des connaissances et des compétences montrées par des modèles variés. Il précise en quoi le modelage a peu à voir avec la simple imitation des réponses : en extrayant les règles sous-jacentes au style comportemental du modèle, les gens produisent de nouveaux modèles comportementaux proches de ces styles, mais qui dépassent largement ce qui a simplement été vu ou entendu. Il montre encore qu'en plus de permettre l'acquisition d'une nouvelle compétence, le modelage influence la motivation en instillant des attentes de résultat nouvelles et généralement supérieures. Ce processus peut encore entraîner des choix émotionnels ou des modifications de systèmes de valeurs à travers l'observation des expressions affectives des autres. Il note également que même la créativité

comprend une bonne dose de modelage : l'innovation passe par la synthèse de découvertes préexistantes ou l'addition de nouveaux éléments à une réalité antérieure. Les modèles influents peuvent ainsi promouvoir la créativité en donnant l'exemple de la diversité des approches synthétisées et en ouvrant de nouvelles perspectives qui viennent affaiblir les tournures d'esprit conventionnelles. Aujourd'hui, l'importance de ces recherches initiales apparaît fortement à l'heure des transformations révolutionnaires des technologies de la communication : le modelage symbolique devient rapidement l'instrument-clé de la diffusion sociale des idées, des valeurs et des styles de comportement à l'échelle de la planète. Récemment, constatant l'augmentation du pouvoir de l'environnement symbolique sur la vie des gens (en particulier du fait du phénomène Internet), Bandura a entrepris d'étendre ses analyses aux modalités planétaires de modelage symbolique et à l'étendue de leurs effets sociaux sur des domaines variés : contrôle des naissances, désengagement moral, SIDA, etc.

***Le cœur épistémologique : la théorie sociocognitive***

Le développement de son travail théorique des années 70 et 80 conduit Bandura à abandonner progressivement le cadre dit de l'« apprentissage social » (titre de son livre paru en 1977) pour celui de la théorie sociocognitive, largement développée dix ans plus tard dans un ouvrage majeur, non traduit en français et paru sous le titre *Social Foundations of Thought and Action (Les fondations sociales de la pensée et de l'action)*. L'auteur y formalise une théorie qui accorde un rôle central aux processus cognitifs, vicariants, autorégulateurs et autoréflexifs dans l'adaptation et le changement humains : il parlera dès lors de perspective « agentive » (*agentiv*) pour exprimer l'objet central de ses travaux : le rôle du sujet social, sous ses différentes facettes, dans l'action. Dans cette perspective, loin d'être des organismes réactifs, formés et guidés par les forces de leurs environnements, ou encore pilotés par des forces intérieures inconscientes, les gens sont considérés comme des agents auto-organiseurs, proactifs, autoréfléchis et autorégulés, constamment en train de négocier leurs actions, leurs affects et leurs projets avec les différentes facettes de leurs environnements. Le fonctionnement humain devient le produit d'une interaction dynamique entre des influences contextuelles, comportementales et internes. Dans ce modèle de la « causalité triadique réciproque », les sujets sociaux sont *à la fois* les producteurs et les produits de leur environnement.

Psychologie *sociale* par l'importance accordée aux interactions tripolaires entre la personne, son comportement et son environnement, en particulier à travers les processus vicariants, la théorie de Bandura est également,

fondamentalement une psychologie *cognitive*. Une de ses dimensions saillantes est l'importance accordée à l'extraordinaire capacité de symbolisation humaine. Grâce à cette compétence, les gens peuvent construire leur compréhension des autres et des choses, élaborer guides et schémas personnels d'action, résoudre des problèmes par le raisonnement logique, bâtir des programmes et des plans par anticipation, acquérir de nouvelles connaissances par la pensée réflexive, et communiquer entre eux à distance dans l'espace et le temps. La symbolisation de l'expérience nous permet de donner à nos vies une forme, un sens et une continuité.

**Le chef-d'œuvre :** La compétence d'autoréflexion sur son propre fonctionnement et son efficacité personnelle est un aspect central de la théorie sociocognitive. Pour Bandura, le système de croyance sur son auto-efficacité, ou sentiment d'efficacité personnelle, est au fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains. Pour lui, si les gens ne sont pas convaincus qu'ils peuvent obtenir les résultats qu'ils souhaitent grâce à leur propre action, ils auront peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés. Bandura a élaboré et réuni dans son ouvrage majeur publié en 1997 et simplement intitulé *Auto-efficacité*<sup>10</sup> une masse impressionnante de preuves empiriques de l'influence de ces croyances d'efficacité personnelle dans presque tous les domaines de la vie. Influence sur la façon dont on pense, de façon productive, dévalorisante, optimiste ou pessimiste ; sur la motivation et la persévérance face à l'adversité ; sur la vulnérabilité au stress et à la dépression ; sur les choix de vie que l'on fait, et sur la conduite globale de sa vie...

L'auto-efficacité n'est en aucun cas une notion individualiste : Bandura étudie les formes collectives du sentiment d'efficacité, à travers ses manifestations sur les champs politique, social, organisationnel, et dans ses variations interculturelles. La collaboration est analysée par le biais des convictions partagées dans les groupes quant à leurs capacités collectives et les finalités qu'ils peuvent atteindre ensemble. Ce complément conceptuel permet d'étendre la portée explicative de la théorie de l'auto-efficacité aux cultures plus collectives, par opposition aux seules cultures individualistes de type occidental. À travers exemples et recherches tirés d'une variété de pratiques humaines (enseignement, sport, management, action politique collective), l'auteur nous démontre à quel point c'est par le partage de croyances sur leur capacité à traiter

---

10 Ouvrage traduit en français : Bandura, A. (2002). *Auto-efficacité - Le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles : de Boeck, trad. de J. Lecomte.

les défis et les actions ensemble que les groupes soudent leur activité collective et, dès lors, déterminent une grande partie de leurs résultats. La dimension collective de l'auto-efficacité est, de plus, régulièrement abordée dans ce livre à travers les efforts constants de l'auteur pour dessiner les pistes d'action que les dispositifs d'intervention (politiques, sociosanitaires, pédagogiques ou autres) peuvent emprunter pour contribuer au développement du sentiment d'efficacité personnelle des sujets sociaux. Pour Bandura, « les systèmes sociaux qui entretiennent les compétences des gens, leur fournissent des ressources utiles, et laissent beaucoup de place à leur autodirection, leur donnent plus de chances pour qu'ils concrétisent ce qu'ils veulent eux-mêmes devenir »<sup>11</sup>.

### ***Le changement autodirigé***

Une autre dimension importante de la théorie sociocognitive que Bandura affiche particulièrement est la capacité d'autodirection humaine. Selon lui, les gens conçoivent par eux-mêmes des programmes d'action, anticipent sur leurs conséquences supposées, et se construisent buts et défis pour motiver, guider et réguler leurs activités, dans les limites de leurs possibilités perçues et objectives. Dans ce cadre, ils adoptent des standards d'action qui leur permettent de situer et d'évaluer leur motivation et leur comportement par rapport à des critères qui leur sont propres. La capacité humaine d'autodirection est un des aspects de la théorie sociocognitive qui la rend particulièrement adaptée aux temps actuels. Le rythme exponentiel des transformations technologiques et sociales donne une place de choix, dans la palette des compétences stratégiques pour vivre et se développer au XXI<sup>e</sup> siècle, aux capacités qui permettent aux sujets sociaux d'exercer un maximum d'influence sur leurs propres processus de développement à travers l'ensemble du cours de la vie humaine. Du point de vue sociocognitif, ce potentiel d'autodirection est servi par la caractéristique majeure de l'espèce humaine, à savoir sa capacité permanente à changer et à apprendre. La plasticité des structures neurophysiologiques spécialisées autorise la réalisation d'un immense potentiel d'apprentissage par l'expérience directe ou vicariante, à partir des potentiels biologiques initiaux. Pour Bandura, la grande variabilité interculturelle des conduites humaines et la rapidité de l'adaptation des humains aux changements eux-mêmes accélérés de leur environnement, sont des preuves suffisantes des possibles de l'autotransformation des sujets sociaux.

---

11 Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

Des premières expériences sur l'agression, et des premières avancées conceptuelles iconoclastes au-delà des postulats fixistes du behaviorisme et de la psychodynamique des années 50, jusqu'à la publication de ses articles les plus récents sur le désengagement moral ou le contrôle démographique, en passant par l'élaboration des trois jalons théoriques majeurs brièvement passés en revue ci-dessus, Bandura se sera construit, par-delà les contraintes lourdes de son environnement familial et scolaire, et grâce à sa juste perception du possible et du souhaitable, une stature majeure dans la psychologie d'aujourd'hui. Parmi les multiples responsabilités scientifiques prestigieuses et distinctions honorifiques rares qui égrènent une carrière académique d'un demi-siècle, notons simplement qu'Albert Bandura a été président de l'Association Américaine de Psychologie, est actuellement président honoraire de l'Association Canadienne de Psychologie, membre de l'Académie Américaine des Arts et des Sciences et de l'Institut de Médecine de l'Académie Nationale des Sciences. Son itinéraire, de la petite école de Mundare jusqu'au couronnement de son itinéraire scientifique exceptionnel en 2002, évoquera Camus, pour qui « l'homme n'est rien en lui-même. Il n'est qu'une chance infinie. Mais il est le responsable infini de cette chance ».

## 2. L'apprentissage social

« Dans ce livre, j'ai tenté de fournir un cadrage théorique unifié pour l'analyse de la pensée et du comportement ». Dès la première ligne de l'ouvrage qui l'a fait connaître en France à la fin des années 70<sup>12</sup>, Bandura annonce à la fois le bilan de vingt-cinq années de recherche et annonce le programme de construction d'une psychologie qu'il voulait fédératrice, ouverte, voire œcuménique. Mais cette volonté d'intégration théorique ne signifiait aucunement laxisme conceptuel ou tolérance méthodologique : « si on limite la recherche à certains processus psychologiques en excluant d'autres processus importants, on arrive à une vue tronquée des capacités humaines », poursuit-il dans le même texte. Par exemple, « les théoriciens qui excluent la capacité d'autodirection de leur conception de l'économie humaine restreignent leur recherche aux sources extérieures d'influence ». C'est évidemment là le grief sur lequel, dès le début de sa carrière, Bandura construira sa critique des approches de l'apprentissage par les théories du renforcement, dans le cadre behavioriste du conditionnement opérant.

---

12 Bandura, A. (1976). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall. Traduction française : *L'apprentissage social*. Bruxelles : Mardaga.

Après avoir payé son tribut au rôle qu'ont joué les théories behavioristes dans l'élaboration d'une psychologie scientifique, Bandura plaide pour le dépassement de ce cadre théorique restrictif, trop orienté vers la reproduction des modèles mécanistes du fonctionnement humain hérités d'une époque révolue. Sans nier à l'approche comportementaliste son rôle dans l'analyse de certaines activités humaines, il plaide pour un élargissement radical des analyses et des hypothèses relatives à l'acquisition des compétences et à la régulation des comportements humains.

La théorie de l'apprentissage social construite par Bandura repose sur trois piliers théoriques fondamentaux : le rôle des processus vicariants<sup>13</sup>, symboliques et autorégulateurs. À l'énoncé de cette base tripolaire, on s'aperçoit à quel point Bandura s'est détaché, dès la première période de sa carrière, des postulats behavioristes, pour annoncer, avant son essor des années 80, sa contribution au programme cognitiviste. Sa psychologie sera cependant toujours *sociocognitiviste*, pour autant que Bandura n'a jamais pensé possible de séparer l'individuel du social, sous peine, comme l'aurait dit le psychologue français Henri Wallon (dont il connaît les travaux), de chercher à lui « décortiquer le cerveau ». De ce point de vue, Bandura s'inscrit dans la tradition des psychologies d'inspiration sociohistorique où l'on pourrait inscrire, outre les noms de Wallon, ceux de Meyerson, Vygotski et Bruner.

### ***Trois dimensions de l'apprentissage social***

Les premières recherches de Bandura sur l'agression l'ont conduit, dès le début des années 60, à mettre en évidence le fait que la pensée, les émotions et le comportement humains peuvent être profondément influencés par l'observation, et à développer un important courant de recherche sur la propagation de la violence à travers l'apprentissage vicariant. La suite de cet article permettra de préciser cette dimension initiale de la théorie, élaborée en réaction contre le paradigme dominant de la psychologie du comportement des années 50, dont les modèles explicatifs se maintenaient entre les bornes étriquées de la notion de renforcement. L'apprentissage, en particulier, y était massivement étudié par le biais exclusif des effets de l'expérience directe à travers les mécanismes de renforcement. Or, constate Bandura dès cette époque, l'acquisition des compétences et des connaissances humaines ne saurait se faire exclusivement par essais et erreurs : ce serait un scénario peu

---

13 Comme on va le voir, l'apprentissage vicariant, ou par modelage, repose sur l'observation réfléchie d'un « modèle » remplissant certaines conditions favorables aux yeux de l'observateur.

économique pour le sujet, formidablement long, et souvent dangereux si l'on pense par exemple à l'apprentissage des conditions de sécurité dans le pilotage d'un avion !

Un deuxième pilier de la théorie de l'apprentissage social se construit sur le constat de l'extraordinaire capacité humaine à utiliser des symboles pour se représenter les autres et le monde, pour analyser ses propres expériences, pour communiquer, créer, imaginer et prévoir l'avenir, ainsi que pour anticiper ou évaluer ses propres actions. Par cette insistance sur le formidable potentiel humain de symbolisation, Bandura signe définitivement son appartenance au micromilieu des précurseurs de la psychologie cognitive.

Enfin, le troisième aspect de la théorie de l'apprentissage social concerne le rôle des processus autorégulateurs. Il s'agit à présent, et c'est sans doute la caractéristique majeure de l'originalité et de la puissance de la pensée de notre auteur, de mettre en exergue le rôle de l'action propre du sujet dans ce qu'il appellera plus tard l'agentivité humaine. Pour Bandura, la personne n'est pas seulement un acteur réagissant aux stimulations de l'environnement ou s'adaptant aux contraintes de son contexte social, ni l'objet plus ou moins impuissant de ses instincts biologiquement inscrits ou de ses pulsions inconscientes archaïques. Quotidiennement, affirme-t-il, nous sélectionnons, organisons, transformons, de façon proactive les stimuli, opportunités et contraintes de notre environnement. Nous pouvons influencer notre comportement en agissant sur nos motivations, et par l'anticipation de la conséquence de nos choix. « Toute action comporte parmi ses déterminants les influences produites par le sujet lui-même », dit-il dans le document cité ci-dessus. Cette « capacité à nous diriger nous-mêmes » indique la part des individus eux-mêmes comme agents actifs de leur propre changement, en interaction dynamique avec les facteurs contextuels, sociostructurels, groupaux, microsociaux, écologiques... C'est là l'origine du système de « causalité triadique réciproque » qu'il a élaboré sur la base de cette première formalisation de l'apprentissage social. Dans les termes de l'auteur :

« La théorie de l'apprentissage social tente d'expliquer le comportement humain en termes d'interactions continues entre les déterminants cognitifs, comportementaux et environnementaux. C'est dans le processus du déterminisme réciproque que réside la possibilité pour les individus d'influencer leur propre destinée ainsi que les limites de l'autodirection. Une telle conception du fonctionnement humain ne fixe pas les individus dans des rôles d'objets dénués de tout pouvoir et entièrement à la merci des forces de l'environnement non plus qu'elle les établit comme des agents libres qui peuvent déterminer entièrement leurs



propres devenirs. Les individus et leurs environnements sont des déterminants réciproques l'un de l'autre ».

### **La poupée Bobo**

Au cours de ses premières années à Stanford, Bandura s'est attaché, en collaboration avec son collègue R. Walters, à analyser le phénomène de l'agressivité chez les adolescents. Ils ont en particulier montré comment les comportements de jeunes hyperagressifs étaient modelés sur l'exemple de parents qui, bien que n'acceptant aucune déviance à la maison, se montraient eux-mêmes violents ou encourageaient l'agressivité à l'extérieur, allant jusqu'à pousser leurs enfants à la violence physique vis-à-vis d'autres jeunes, ou à la rébellion face à l'autorité scolaire, et renforçant ainsi l'apprentissage vicariant de comportements agressifs observés à domicile. Ces découvertes ont été relatées dans le premier ouvrage de Bandura et Walters, puis dans un deuxième ouvrage quatorze ans plus tard, intitulé *L'agression : une analyse par l'apprentissage social*<sup>14</sup>.

Ces premières recherches ont directement conduit à une série d'études réalisées avec D. et S. Ross et connues sous le nom d'expériences de la poupée Bobo. Dans ces recherches, après avoir établi le rôle du modelage des comportements par l'exemple, Bandura et ses collègues souhaitaient étendre leurs travaux à la modélisation « désinhibitrice » de comportements moraux. À cette époque, la thèse dominante, d'origine freudienne, était que l'observation de violences devait avoir un effet « cathartique » sur l'observateur et donc réduire la fréquence des comportements agressifs par un processus de procuration et dérivation vers des activités inoffensives. Les enfants réunis dans ces expériences étaient mis en présence de modèles adultes qui se livraient à des actes violents ou non envers un mannequin de clown gonflable (la poupée « Bobo » générique). Placés ensuite en présence de ladite poupée, les enfants qui avaient observé les comportements violents les reproduisaient, voire improvisaient d'autres actes agressifs, alors que ceux qui n'avaient pas été exposés au modèle violent se révélaient significativement moins agressifs face à elle. De plus, l'imitation du modèle se faisait sur une logique de genre : les modèles masculins influençaient plus les garçons que les filles, et vice-versa (conformément aux prédictions, les garçons se révélaient globalement plus agressifs que les filles). Les modèles les plus violents généraient les comportements ultérieurs les plus agressifs chez les observateurs concernés,

---

14 Bandura, A. & Walters, R. (1959). *Adolescent aggression*. New York : Ronald. Et Bandura, A. (1973). *Aggression : a social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

jusqu'à entraîner un taux de « créativité » dans l'agression significativement supérieur à celui du groupe contrôle ; il était par là amplement démontré que l'apprentissage vicariant dépassait largement la portée d'une simple imitation. Les actes violents observés après modelage se généralisaient : les enfants du groupe expérimental étendaient leur agressivité à d'autres jouets présents dans la salle que la seule poupée Bobo, etc.

De nombreuses variables du modèle initial ont été testées dans une série d'études successives : les modalités de récompense ou de punition du modèle, les effets du genre (des enfants, des modèles), les caractéristiques du modèle, etc. De nombreuses objections ont été réfutées : par exemple, en réponse à une critique selon laquelle les poupées Bobo étaient, précisément, conçues pour être battues, les expérimentateurs l'ont remplacée par un clown vivant, obtenant de façon répétée les mêmes types d'effets ! Pour Bandura, les résultats de ces études, dans leurs multiples variantes, illustraient clairement le fait que l'apprentissage par modelage avait fréquemment lieu en l'absence de tout renforcement adressé aux observateurs. Contrairement à ce que la théorie behavioriste aurait prédit, il se révélait possible d'apprendre sans récompense ni punition.

L'ensemble de ces recherches a été réuni dans un volume publié en 1963, dans lequel Bandura et Walters établissaient la puissance du modelage dans des formes variées d'apprentissage. L'apprentissage social se dégageait de l'emprise des explications jusque-là dominantes en psychologie clinique ou comportementale. Mais c'est bien dans *L'apprentissage social*, publié en 1976, que la théorie du modelage social auquel Bandura a consacré la première époque de sa carrière prendra sa véritable dimension, et viendra donner à la psychologie de la motivation, de la pensée et de l'action, une direction résolument novatrice. Les deux jalons majeurs de la théorie de l'apprentissage social (qui sera ensuite transmutée en une théorie « sociocognitive ») étaient posés dès la fin des années 70, avec le modelage d'une part et l'autorégulation d'autre part.

***Le modelage :  
apprendre par  
l'observation et  
l'interprétation***

Pour Bandura, le modelage, ou apprentissage vicariant, est un effet de l'observation, mais se distingue radicalement d'un simple mimétisme. On entend par modelage tout un travail d'observation active par lequel, en extrayant les règles sous-jacentes aux styles de comportement observé, les gens construisent par eux-mêmes des modalités comportementales proches de celles qu'a manifestées le modèle et les dépassent en générant de nouvelles compétences et de nouveaux comportements, bien au-delà de ceux qui ont été observés. De

plus, tout en favorisant l'apparition de nouveaux comportements, le modelage agit sur la motivation, en ouvrant l'horizon de l'observateur vers de nouveaux bénéfices anticipés, en générant des affects, en agissant sur son système de valeurs. Il n'est pas jusqu'aux comportements créatifs qui ne soient influencés par le modelage, ce qui peut paraître paradoxal.

Pour Bandura, le processus de modelage comporte quatre facettes. *L'attention* est indispensable au modelage : un sujet fatigué, hyperactif, malade ou distrait par d'autres sources apprendra peu, y compris de l'observation d'un modèle adapté. De plus, l'attention portée au modèle dépendra d'un certain nombre de caractéristiques de celui-ci : ses qualités visuelles, d'attractivité, d'originalité, etc. ainsi que sa valeur affective, fonctionnelle ou sociale, et sa proximité. Enfin, l'attention dépendra de caractéristiques inhérentes à l'observateur : ses capacités perceptives, ses attentes et ses motivations. Un second processus nécessaire à l'apprentissage vicariant à trait au travail de *mémorisation* : les lois de la mémoire s'appliquent ici comme ailleurs, à travers les fonctions de stockage (imagé ou verbal), par l'encodage symbolique, l'organisation cognitive du matériau à mémoriser et les processus de rappel. Les processus de *reproduction* du comportement « modelé » interviennent ensuite, dépendant quant à eux des capacités physiques et cognitives des personnes, de la disponibilité des réponses dans le registre comportemental de l'observateur, de la qualité d'auto-observation du sujet lors de ses tentatives de reproduction de l'action observée et de la précision et de la correction des feed-back enregistrés lors des tentatives. Enfin, tout au long du processus d'apprentissage, Bandura réaffirme la nécessité de la *motivation*, sous forme de renforcement direct ou vicariant, d'attentes de résultats ou de processus d'automotivation.

Aujourd'hui, plus encore peut-être qu'à l'époque de sa découverte, la théorie de l'apprentissage social par effet vicariant de l'observation de modèles présentés dans les médias, se révèle d'une pertinence remarquable. Par-delà le renouvellement des paradigmes de recherche dans le domaine de l'agression (réfutation de la théorie freudienne de la *catharsis* et dépassement des modèles behavioristes du *drive*), elle se révèle réellement heuristique, pour l'étude du meilleur mais aussi du pire de l'apprentissage par observation. De multiples événements récents, dont de trop fameux exemples sont le terrorisme aérien et son point culminant le 11 septembre 2001, ou l'assaut sauvage de l'école de Littleton aux États-Unis par deux adolescents en 1999, dévoilent la puissance, qu'on pourrait sans trop exagérer qualifier d'infamale, des processus vicariants dans l'apprentissage des comportements déviants. Un article publié en 2000, partant de ce dernier massacre, établit de façon rigoureuse que la pratique de

jeux vidéo violents, en situation de laboratoire comme en contexte naturel, augmente la fréquence des comportements violents à court et à long termes<sup>15</sup>.

***Du traitement des phobies aux processus d'autorégulation***

Seconde dimension de la construction théorique de Bandura (qui sera complétée par un troisième volet, l'auto-efficacité, à partir de 1977), la notion d'autorégulation part de l'idée que les sujets sociaux ne sont pas uniquement de bons apprenants et des imitateurs actifs. Ils sont également des agents autodirigés, capables de participer à la motivation, à la guidance et à la régulation de leurs actions. D'où l'étude des mécanismes d'autorégulation, à travers une série de fonctions psychologiques orientées vers le changement autodirigé : par l'auto-observation et l'évaluation de leurs résultats en regard de leurs standards de réussite, puis par la comparaison cognitive et la correction des lignes d'action, les personnes peuvent intervenir sur la motivation, la pensée et l'action. Elles entreprennent généralement des actions censées entraîner satisfaction et estime de soi, et évitent de s'engager dans des cours d'actions susceptibles de générer mal-être ou mépris de soi. À partir de ce point de départ commun, l'autorégulation débute par l'anticipation des résultats matériels, symboliques et sociaux, mais elle s'applique également à l'auto-évaluation des résultats, à partir des standards personnels progressivement construits depuis les résultats obtenus. Entre 1964 et 1976, Bandura et ses collaborateurs ont conduit un ensemble de recherches sur la façon dont les standards personnels d'action sont construits, sur le pouvoir autorégulateur des conséquences de l'action, et sur les conditions auxquelles les résultats auto-évalués prennent le pas sur les résultats d'évaluations externes<sup>16</sup>.

L'ensemble des travaux sur le modelage et l'autorégulation a été lié à un programme d'applications connu sous le nom de programme de maîtrise guidée, appliqué au traitement des désordres phobiques graves. Dans ces traitements psychothérapeutiques, le changement est basé sur la réussite d'expériences de maîtrise des situations redoutées. Les programmes de maîtrise guidée permirent aux sujets phobiques de reprendre un contact progressif avec la réalité des objets de phobie, de faire l'expérience directe, progressive et

---

15 Anderson, C. & Dill, K. (2000). Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings and Behavior in the Laboratory and in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, April, vol. 78, 4, 772-790.

16 Bandura, A. (2003). *Swimming Against the Mainstream : the Early Years in Chilly Waters*. In W. Donahue & Assoc., *History of the Behavior Therapies*. Reno, NV : Context Press.

répétée du triomphe sur la crainte, le dégoût ou la hantise de l'objet en question, par la transformation des croyances phobiques et du sentiment d'efficacité personnelle<sup>17</sup>. Il s'agissait donc de faire faire au sujet phobique sa propre démonstration de sa capacité à contrôler sa peur. Les résultats sont atteints grâce à une gestion progressive et fine de différents éléments du traitement : modelage graduel du comportement et imitation progressive du modèle par le patient, verbalisation des étapes, disparition progressive de l'étagage du thérapeute dans l'accomplissement des gestes appréhendés, gradation et allongement des sous-tâches à réaliser, etc. La protection thérapeutique et la difficulté des comportements à adopter sont ainsi pondérées par le soignant en fonction des réussites progressives du patient, pour l'accompagner de la réaction phobique initiale jusqu'à la maîtrise autodirigée de l'objet menaçant. Dans cette dernière phase, différentes actions sont proposées au patient qui les exécutera sur un mode autonome, démontrant par là l'atteinte de sa capacité durable à faire face à la source de difficulté initiale.

L'expérience de maîtrise autodirigée a trois fonctions dans le succès de la thérapie : elle permet d'installer chez le patient une conception durable de sa capacité à faire face à l'objet phobique, elle renforce et généralise ses capacités de  *coping* <sup>18</sup>, elle permet de construire la résilience face aux expériences négatives. L'expérience neutre ou positive du contact régulier avec, par exemple, un chien, installe de façon durable une capacité chez l'ex-phobique à fréquenter des chiens, capacité qu'il n'aurait jamais développée si la thérapie ne lui avait fourni des occasions progressives et répétées d'apprendre à les approcher.

Les évaluations initiales de l'efficacité de la maîtrise guidée ont confirmé son exceptionnel pouvoir thérapeutique. On a pu, par ce moyen, éradiquer des phobies sévères des serpents en deux heures, en éliminant l'anxiété, les réactions du système nerveux autonome et la sécrétion d'hormones liées au stress, ainsi que les cauchemars récurrents qui duraient parfois depuis plusieurs dizaines d'années et les pensées « ruminatoires » qui hantaient l'esprit des patients jusqu'à leur interdire toute autre activité intellectuelle au quotidien. De nombreuses études comparatives ont prouvé de façon répétée cette efficacité du traitement par la maîtrise guidée, par rapport à d'autres thérapies (désensibilisation, modelage seul, thérapie cognitivo-comportementale), à court terme et cinq ans après le traitement. La généralisation de ce mode de traitement a été établie dans d'autres types de dysfonctionnements psychologiques, comme de sévères désordres anxieux ou l'agoraphobie, en

---

17 Voir dans ce même numéro, l'article de J. Lecomte.

18 De l'anglais *to cope* = se débrouiller, faire face à l'obstacle, assumer une difficulté.

particulier grâce à l'association des ressources initiales de la maîtrise guidée et de l'expérience réussie de maîtrise autodirigée ultérieure<sup>19</sup>.

***Du behaviorisme à l'autodirection des comportements***

Dans un chapitre de synthèse d'un ouvrage collectif paru en 1978<sup>20</sup>, Bandura semble avoir, avec la mise au point de sa théorie du modelage psychologique et les prémisses d'une théorie de l'autorégulation, définitivement tourné la page de la psychologie comportementaliste qui avait été le berceau intellectuel de ses premières recherches à Stanford. Il écrit avec Rosenthal au sujet de l'évolution de la psychologie : « Nous nous réorientons de la centration sur les actes observables vers les processus symboliques et les dimensions sociales qui régulent les actions concrètes. Nous passons de la vision d'une chaîne de causalités, illustrée par la métaphore S-R [stimulus – réponse] à des prototypes plus explicatifs dans lesquelles les significations personnelles et la pensée traitent des informations variées pour aboutir à des modèles d'action observables. Notre conception du réel passe d'une définition exclusivement expérimentale à une construction largement personnelle. Nous élaborons de nouveaux paradigmes de recherche pour ouvrir la « boîte noire » et nous y trouvons des connaissances explicatives et prédictives ».

La conclusion de *L'apprentissage social* est un véritable plaidoyer pour l'autodirection humaine, dont on verra dans la suite du présent ouvrage la grande actualité. Dans les termes de l'auteur :

« Dans le contexte de l'apprentissage social, la liberté est définie par le nombre d'options ouvertes aux individus et le droit de les choisir. Plus il y a d'alternatives comportementales, plus les individus ont de prérogatives, plus grande est leur liberté d'action (...). Les individus peuvent être considérés comme partiellement libres dans la mesure où ils peuvent influencer les conditions futures en dirigeant leurs propres comportements (...). La pratique du « contrôle de soi » montre que les gens sont capables de diriger le cours de leurs actions vers des buts qu'ils valorisent en arrangeant les conditions environnementales de la façon la plus propice pour produire le comportement indiqué et en créant les aides cognitives et les conséquences autorenforçantes destinées à soutenir ce comportement (...). Tout compte rendu des conditions déterminantes du comportement humain doit donc inclure à titre de composante les influences autogénérées (...). Plus les

---

19 Bandura, A. (2002). Op . cit.

20 Rosenthal, T. & Bandura, A. (1978). Psychological Modeling : Theory and Practice. In S. Garfield & A. Bergin (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change : an Empirical Analysis*. New York : Wiley.

individus peuvent prévoir, plus ils sont compétents, et plus ils sont capables de s'influencer eux-mêmes – tous ces savoirs pouvant être appris – et mieux ils progressent vers les objectifs qu'ils se sont fixés. En raison de cette capacité d'influence réciproque, les individus sont au moins partiellement maîtres de leur propre destinée ».

### 3. La théorie sociocognitive

Vers le milieu des années 80, Bandura avait élaboré sa théorie sociocognitive du fonctionnement psychologique, autour de la centralité des phénomènes cognitifs, vicariants, autorégulateurs et autoréflexifs dans l'adaptation et le changement humains. La modification d'« étiquette » de la théorie vient de ce qu'à cette époque, le label « apprentissage social », d'une part se révélait un costume trop étroit pour héberger la surface scientifique de ses découvertes et de celles de ses collaborateurs, et d'autre part que sous cette bannière se réunissaient alors des théories disparates et parfois peu compatibles avec l'édifice théorique aménagé par Bandura, qu'il s'agisse des travaux sur la théorie du *drive*, sur le modèle expectation-valeur de la motivation chez Vroom, ou encore des recherches de l'école du conditionnement opérant. Le livre *Les fondations sociales de la pensée et de l'action*, paru en 1986 et malheureusement jamais traduit en français<sup>21</sup>, présente le cadre conceptuel et les avancées de la recherche expérimentale de la théorie sociocognitive. Quatre années après sa sortie, le livre était qualifié par la très sérieuse revue *Psychological Inquiry* de « jalon majeur » dans la psychologie de la personnalité. Selon les auteurs de la note, cette publication a représenté « un événement significatif dans l'histoire de l'étude scientifique de la personnalité. Elle propose un compte rendu détaillé de l'acquisition des connaissances et habiletés placées au cœur de la personnalité et de l'interaction sociale, fournit une nouvelle perspective sur des problématiques de motivation d'un intérêt durable, et offre un cadre propice à l'intégration de la psychologie sociale et de la psychologie de la personnalité »<sup>22</sup>.

#### *Une théorie de l'agentivité*

À partir des années 70, Bandura commence à héberger l'ensemble de son travail théorique sous la bannière de l'agentivité, cette capacité humaine à influencer intentionnellement sur le cours de sa vie et de ses actions. La théorie sociocognitive distinguera trois modalités différentes de l'agentivité : elle

---

21 Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action, a Social-cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

22 Kihlstrom, J. & Harackiewicz, J. (1990). An evolutionary Milestone in the Psychology of Personality. *Psychological Inquiry*, vol. 1, 1, 86-100.

pourra être l'effet direct de l'intervention de la personne, ou opérer par le biais d'une « procuration » qui amène le sujet à compter sur l'intervention d'autres pour atteindre les résultats souhaités, ou encore collective, quand on cherche à atteindre des buts par la coordination et l'interdépendance des efforts d'un groupe<sup>23</sup>.

Dans ce cadre, la perspective choisie et mise à l'épreuve de multiples recherches empiriques conçoit le sujet social comme un agent proactif, capable d'auto-organisation, d'autoréflexion et d'autorégulation, et non plus façonné par des influences environnementales, sociologiques ou inconscientes qui le dépasseraient, comme dans les grandes théories antérieures. Il n'est pas pour autant étudié comme un acteur autonome et tout-puissant, échappant aux contingences des contextes sociaux et écologiques dans lesquels il évolue. Pour Bandura et ses collaborateurs, le fonctionnement humain est le produit de l'interaction dynamique entre trois séries de facteurs : personnels, comportementaux et environnementaux. Par sa modélisation de la « causalité triadique réciproque », la théorie sociocognitive construit une représentation ouverte du fonctionnement humain, échappant aux conceptions binaires et aux interactionnismes simplistes. Dans cette vision, à la fois acteurs de leur devenir et reliés à leurs contextes sociaux et physiques d'existence, les gens sont les coproducteurs de leurs vies.

La théorie sociocognitive élaborée par Bandura et ses collaborateurs à partir de 1977, reconnaît la puissance des effets du renforcement sur le comportement, mais n'en conclut pas que le comportement serait une réaction automatique à l'action de l'environnement, ainsi que le voudrait une conception behavioriste canonique. En effet, pour Bandura, ce sont bien les *cognitions* (représentations, pensées, prises de conscience, etc.) qui jouent le rôle majeur de médiation entre l'action de l'environnement et les « réponses » comportementales. L'histoire des renforcements de la personne n'a donc pas d'effet direct sur celle-ci : ce sont les anticipations de l'individu, filtrées par la mémoire, les interprétations personnelles et toutes sortes de biais et de reconstructions personnelles qui transforment l'expérience « brute » de l'environnement pour produire un comportement donné. De ce point de vue, la personne est un sujet qui traite activement l'information qui lui parvient et produit des attentes à l'égard des autres et des choses, plutôt qu'un acteur réagissant de façon automatique à des contingences de renforcement. La

---

23 Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory : An Agentive Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.



psychologie sociocognitive s'inscrit donc dans les théories du soi, dans la mesure où, comme l'écrit Bandura<sup>24</sup> :

« Les processus du soi commencent à traverser des domaines divers de la psychologie, car la plupart des influences externes affectent le fonctionnement humain à travers des processus intermédiaires du soi et non directement. Le système de soi est donc au coeur même des processus de causalité. Pour citer quelques exemples, ces facteurs personnels sont très largement impliqués dans la régulation des processus attentionnels, le traitement schématique de l'expérience, la reconstruction et la représentation en mémoire, la motivation d'origine cognitive, l'activation de l'émotion, le fonctionnement psychobiologique et l'efficacité avec laquelle les compétences cognitives et comportementales sont mises en jeu dans les transactions quotidiennes ».

En ce sens, la théorie sociocognitive s'inscrit bien dans la perspective de l'émergence d'une agentivité interactive (*emergent interactive agency*) par opposition aux paradigmes de l'action autonome ou de la réactivité mécanique.

***La réciprocité causale  
« triadique »***<sup>25</sup>

Traditionnellement, le comportement humain est expliqué à travers un système de causalités binaire, unidirectionnel. Les conduites sont généralement vues comme étant sous l'emprise de forces de la situation (par exemple avec le behaviorisme) ou pilotées par des dispositions internes inconscientes (comme en psychanalyse ou dans certaines sociologies structuralistes). Dans la théorie sociocognitive, le fonctionnement psychologique est analysé à travers une causalité réciproque triple, à travers un modèle dit « triadique ». Trois séries de facteurs entrent en interaction deux à deux. Les facteurs internes à la *personne* (P) concernent les événements vécus aux plans cognitif, affectif, biologique et leurs perceptions par le sujet ; en particulier les perceptions personnelles d'efficacité (ou de compétence), les buts cognitifs, le type d'analyse et les réactions affectives vis-à-vis de soi-même. Les déterminants du *comportement* (C) décrivent les *patterns* d'actions effectivement réalisées et les schémas comportementaux. Les propriétés de l'environnement social et organisationnel, les contraintes qu'il impose, les stimulations qu'il offre

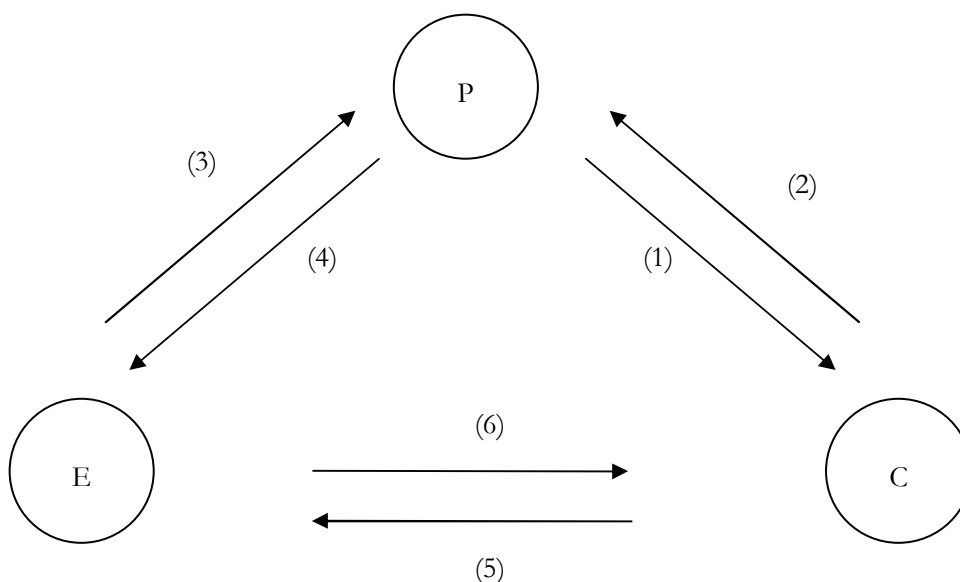
---

24 Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. In L. Pervin & O. John, *Handbook of Personality*. 2nd Ed., New York : Guilford.

25 Les développements qui suivent sont principalement tirés de Bandura, A. (1999). Op. cit.

et les réactions qu'il entraîne aux comportements représentent le déterminant *environnemental* (E).

Pour bien comprendre le fonctionnement global analysé par la théorie sociocognitive dans le cadre du modèle triadique, il est indispensable de considérer les trois séries de déterminants comme étant en interaction permanente dans des importances respectives variables et contingentes. Parler de causalité triadique réciproque n'implique pas que les trois paramètres constitutifs du modèle agissent simultanément, ou de façon symétrique, ou encore sur un schéma causal unique, dans le fonctionnement humain concret. Le sens du modèle implique que les trois facteurs agissent selon des combinaisons variables, à travers une causalité généralement bidirectionnelle, et dans des proportions différentes selon les situations de vie.



**Figure 1 :** La réciprocité causale triadique

Dans ce système de causalités multiples, les interactions réciproques sont à géométrie variable. La contribution spécifique de chacun des facteurs d'influence dépendra des activités en cours, des circonstances situationnelles et

des contraintes socioculturelles. Par exemple, la configuration opératoire des trois facteurs sera différente dans une situation d'urgence, comme par exemple un risque de noyade : l'impact du facteur (E) sera ici déterminant sur le facteur (C), et mettra la dimension (P) cognitive du choix, de l'estime de soi ou de l'attente de résultats en arrière-plan ! Inversement, le comportement d'un acheteur peu déterminé dans une gigantesque librairie fera intervenir l'influence des facteurs personnels internes (P) en interaction avec les stimuli de l'environnement (E) pour aboutir au comportement d'achat (C). Dans la plupart des situations, toutefois, les trois éléments sont intégrés dans des systèmes de causalité réciproque plus complexes. Ainsi, explique par exemple Bandura, le comportement du spectateur de télévision (C) est-il en interaction avec ses choix, préférences et intérêts (P) lesquels sont eux-mêmes sous l'influence de l'offre des chaînes (E), sur laquelle il agit en retour par la sélection du programme dans une offre globale et qu'il peut également contribuer à faire évoluer à travers sondages, audiomètres et courrier des spectateurs. Cette dernière dimension interactive du modèle tend d'ailleurs à se déployer avec la diffusion planétaire de l'Internet.

Selon ce modèle, il n'y a pas d'effet monolithique de l'environnement, mais des influences différenciées des facteurs environnementaux, comportementaux et personnels-cognitifs selon la situation. La notion même d'environnement peut ainsi être spécifiée selon qu'il s'agit d'environnement imposé, choisi ou construit.

*L'environnement imposé* recouvre des circonstances sur lesquelles les sujets ont peu, ou aucune prise, comme une grève de transports en commun, un licenciement ou le climat du jour. *L'environnement choisi* dépend de la décision prise par le sujet devant une variété d'options possibles, comme le choix d'un métier, d'une formation parmi d'autres, ou encore la participation à une activité associative ou culturelle. Enfin, *l'environnement construit* ne préexiste pas à l'action humaine, même si certaines potentialités de celui-ci sont déjà inscrites dans le tissu des possibles : par exemple, la modification de son lieu de vie, la création d'une entreprise... Les sujets sociaux ne font pas que subir des environnements : ils peuvent aussi les modifier, les détruire, les créer. Et les transformations qu'ils arrivent (ou non) à appliquer à leurs environnements vont, à leur tour, les modifier eux-mêmes sur le plan personnel.

***La relation P-C***  
**« *personne-***  
***comportement* » (1), (2)**

L'examen de la relation entre facteurs personnels et comportementaux (segment P-C ci-dessus, fig. 1) est l'objet aujourd'hui devenu traditionnel de la psychologie cognitive, après

avoir été celui de la psychologie expérimentale classique (et de la psychanalyse, si l'on intègre dans le facteur personnel les dimensions inconscientes de la vie mentale). On cherche d'abord à savoir comment les conceptions et croyances personnelles, les perceptions de soi, les aspirations et les intentions façonnent et orientent les comportements (segment  $P \rightarrow C$ , noté ci-dessus 1). Par exemple, c'est dans ce cadre que l'on pourra analyser l'influence de sa conception de soi en tant qu'apprenant, de ses attitudes vis-à-vis du savoir et de l'apprentissage sur les comportements effectifs d'engagement dans des parcours de formation. Les effets extrinsèques sur la personne de ses actions, ses affects et cognitions, seront analysés sur le segment  $C \rightarrow P$  (noté 2). Pour suivre le même exemple, c'est ici que se localise l'étude des auto-réactions et des auto-évaluations du sujet en formation quant aux expériences qu'il/elle vit ou a vécu dans un cadre éducatif. Comme dans l'ensemble du modèle, ces causalités sont dites réciproques, c'est-à-dire qu'elles interagissent en permanence, si ce n'est de façon simultanée. Le rapport au savoir (P) a des effets sur les comportements d'engagement (C) lesquels peuvent à leur tour modifier les attitudes vis-à-vis du savoir (P). Inversement, une expérience de participation à la formation (C) peut influencer positivement ou négativement sur la conception de soi-même en tant qu'apprenant (P), ce qui pourra amener à rejeter ou rechercher de nouvelles expériences de formation (C) que l'on n'aurait pas imaginées auparavant.

***La relation E-P  
« environnement -  
personne » (3), (4)***

La psychologie sociale classique étudie les modalités d'interaction entre la personne et son environnement. Dans un premier sens  $E \rightarrow P$ , représenté en (3) sur la figure ci-dessus, on cherchera à mieux comprendre l'action de l'environnement sur les conceptions personnelles, à travers les mécanismes de la persuasion, du modelage, de l'instruction, et les effets des feed-back environnementaux sur les processus affectifs et cognitifs (attitudes, motivation, mémorisation, émotion, etc.). Inversement, le segment  $P \rightarrow E$  (4), beaucoup moins étudié, illustre les effets de la perception du sujet par l'environnement. En effet, nous suscitons chez les autres, par notre simple présence, tout un ensemble de réactions diverses liées à nos caractéristiques physiques (âge, genre, origine ethnique, taille, traits) ou statutaires (fonction officielle, niveau hiérarchique, prestige, pouvoir, etc.), avant même d'avoir eu l'occasion de nous exprimer ou d'agir. Les réactions sociales ainsi suscitées sont enregistrées et agissent à leur tour sur les conceptions que nous nous faisons de nous-mêmes, en renforçant ou en affaiblissant les biais environnementaux initiaux. Pour poursuivre notre exemple en matière de formation, si les effets (réels ou supposés) de

l'environnement sur la personne (3) ont de tout temps fait l'objet d'une grande attention, les mécanismes qui président à la façon dont le sujet apprenant construit et transforme ses perceptions et conceptions de l'environnement social et éducatif (4) sont beaucoup moins bien connus. Toutefois, les (pré)conceptions de l'apprenant quant au rôle du formateur et des moyens pédagogiques, leurs effets positifs et négatifs sur l'apprentissage représentent un champ de recherches en émergence et prometteur. En particulier, les croyances et attentes que se forme l'élève quant aux réactions prévisibles de l'environnement dans une situation pédagogique de groupe peuvent puissamment inhiber, ou au contraire mobiliser ses ressources face aux activités à réaliser... De ce point de vue, comme le souligne Bandura, on peut transformer son environnement par la pensée.

***La relation E-C  
« environnement-  
comportement » (5), (6)***

De tous les segments du modèle triadique, c'est l'interaction entre environnement et comportement qui a été la plus analysée dans l'histoire de la psychologie, en particulier à travers les théorisations behavioristes ou éthologiques, ou de la plus récente psychologie de l'environnement. En particulier, la psychologie sociale expérimentale du XXe siècle a largement étudié l'impact des modifications situationnelles sur les comportements de conformisme, d'altruisme ou d'agression (E → C, noté 6). Inversement, il est trivial de noter combien, dans la vie quotidienne, nous transformons couramment nos environnements par nos conduites (C → E), en agissant sur les personnes ou les choses qui nous entourent avec le but (conscient ou non) de les transformer (5). Notre action sur l'environnement, à son tour, produit des effets sur notre comportement (6), en un processus de causalité circulaire qui a été souvent observé, comme par exemple quand un comportement agressif vis-à-vis d'autrui conduit à une escalade de violence par le jeu de l'action et de la rétroaction entre le comportement du sujet (C) et les réactions qu'il suscite dans son environnement (E). Mais cette relation bidirectionnelle implique également l'intervention des cognitions dans le cadre du système triadique. Ainsi, les réponses (C) aux actes d'autrui (E) sont déterminées non seulement en fonction des exigences de réaction « automatique » à la situation, mais également en fonction d'un jugement personnel (P) quant aux conséquences du comportement suscité par l'environnement<sup>26</sup>. En agissant, les personnes

---

26 Une analyse puissante des phénomènes de résilience peut trouver ici sa source : voir à ce propos la thèse de psychologie de Jacques Lecomte, *Briser le cycle de la violence* –

forment des représentations anticipatrices des conséquences de leurs actions qui codéterminent leurs réponses. L'anticipation est une médiation cognitive entre le comportement personnel et l'environnement. Elle peut, comme le souligne Bandura, augmenter, transformer ou annuler les effets proximaux de l'action. Par exemple, dans le cas de la formation, un sujet réagira ou non à une sollicitation de l'environnement (formateur, pairs) en fonction de la probabilité qu'il accorde à cette réaction anticipée d'aboutir à une issue satisfaisante, en particulier sur le plan de sa perception de ses propres compétences et de son estime de soi.

Dans sa forme la plus complète, le modèle de causalité triadique réciproque saisira les cycles vertueux et vicieux qui s'installent, pour le meilleur et pour le pire, dans de multiples sphères de la vie psychologique et sociale, de la performance sportive à la récurrence toxicomaniaque, de la dégradation de la vie affective au triomphe professionnel. Par un phénomène de causalité circulaire triadique, les facteurs entreront en relation réciproque dans une dynamique auto-entretenu qui pourra mener aux plus grandes réussites comme aux échecs les plus dramatiques. Des causes historiques ou biographiques génèrent ainsi des attentes vis-à-vis de personnes ou d'objets sous forme de dispositions préalables à l'action : méfiance, sympathie, disponibilité, etc. Ces dispositions à leur tour participent de l'adoption de styles de comportement donnés lors de la rencontre avec la personne ou l'objet concerné : ouverture, chaleur, amabilité ou au contraire réserve, prudence, agressivité. Ces comportements créent en retour des réactions de l'environnement qui viennent généralement renforcer les prédispositions initiales. La boucle est bouclée : on parlera alors de prophétie autoréalisatrice, ou de relation confirmatoire. Chez Bandura, ce scénario s'inscrit dans un cas de figure, certes spectaculaire, mais récurrent, de causalité triadique réciproque.

En filant l'exemple pédagogique initié plus haut, on pourra sans peine trouver de multiples exemples de biographies éducatives caractérisées par l'enchaînement implacable de comportements, de croyances sur soi et d'évaluations externes menant jusqu'à l'échec durable du rapport au savoir dans une discipline donnée (les maths, les langues étrangères, l'éducation physique sont sans doute des cas de « névralgie » du rapport au savoir fréquents...). Inversement, l'histoire des réussites scolaires (et professionnelles) les plus remarquables est jalonnée d'illustrations d'une interaction vertueuse, tripolaire entre les performances exceptionnelles, les compliments reçus et le

---

*Quand d'anciens enfants maltraités deviennent des parents non-maltraitants.* Paris : E.P.H.E., décembre 2002.

développement progressif d'une image de soi comme apprenant efficace. L'intéressant, dans cette triangulation dont nous n'avons pas fini d'épuiser les ressources explicatives et prédictives, est sans doute que si la circularité ascendante ou descendante est souvent implacablement « efficace », les modalités d'interaction des facteurs peuvent évoluer d'un cas à l'autre. Un cycle vertueux pourra s'enclencher à partir d'un premier comportement performant (C), ou d'un compliment initial indépendant de l'action (E), voire d'une image solidement construite par l'environnement sur le mode persuasif (P). Inversement, un cycle vicieux pourra partir d'une remarque maladroite au mauvais moment (E), de l'échec dans une opération importante (C) ou d'une caractéristique personnelle fortement inscrite dans le concept de soi (P). Dans les trois cas, le double caractère interactif et triadique du modèle permettra d'analyser les processus qui conduisent au mode de fonctionnement observé.

***L'individuel et le social  
dans la théorie  
sociocognitive***

La réciprocité, dans le modèle triadique, ne signifie donc pas l'équivalence des forces des différents facteurs. Leurs influences respectives vont jouer de façon variable, en fonction des circonstances et des activités du sujet. Les influences respectives des facteurs directement imputables à l'individu ou à l'environnement social, qui ont fait l'objet de débats depuis que les sciences sociales existent – et même avant – sont ici traitées de façon indissociable, dans une perspective proche des traditions de la psychologie matérialiste, de Wallon à Vygotski. L'individu n'est pas un animal solitaire : il naît dans un milieu social donné, vit en symbiose quasi permanente avec son environnement humain, interagit avec de multiples autres dans des systèmes d'action collectifs variés, en vue de finalités sociales plus ou moins partagées. Son *agentivité* (agency) ou capacité d'intervention sur les autres et le monde est à la fois d'essence sociale et médiatisée par un système cognitif de conceptions qui ressort d'un soi authentiquement singulier.

L'adaptation et le changement humain, dit Bandura<sup>27</sup>, sont « enracinés dans des systèmes sociaux ». Les sujets sont donc à la fois les produits et les producteurs de la structure sociale, qui est, elle-même, vue comme à la fois un produit et une cause de l'action individuelle. Dans cette perspective, comme Wallon avait coutume de le dire, « l'homme est un être social, *génétiquement* ». Toutefois, les contraintes structurales et les nécessités sociales prédéterminent un champ de possibles, mais elles n'ordonnent jamais, excepté dans les sociétés

---

27 Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of Personal Control*. New York : Freeman.

totalitaires, le comportement des gens. À l'intérieur du système de rôles pré-ordonné par la structure sociale, il reste des « possibilités de variations multiples dans l'interprétation, l'application, l'adoption, le détournement ou l'opposition active aux injonctions de l'environnement »<sup>28</sup>. L'empan de ces réactions possibles dépend de ce que Bandura appelle les « systèmes de soi », c'est-à-dire les médiations cognitives que le sujet, interprète actif des messages de son environnement et de ses propres réactions, introduit entre son comportement et l'environnement global (anticipations, attentes de résultats, fixation de buts, évaluations, etc.). Il n'y a donc pas de rupture ou de dichotomie entre un soi décontextualisé et une structure sociale désincarnée, mais des interactions dynamiques entre un soi porteur de dimensions sociales « par essence », et un environnement matérialisé par des sujets sociaux individuels porteurs de fonctions ou de rôles sociaux, ce qui laisse toute sa place, dans des conditions sociohistoriques données, au jeu des interactions entre soi, son comportement et l'environnement global. La théorie sociocognitive s'inscrit ainsi en faux contre tout dualisme de l'individuel et du social, en adoptant ce que Bandura nomme une « perspective de causalité intégrée » dans laquelle « les influences sociales agissent à travers des processus de soi (*“self-processes”*) qui produisent des actes ».

« Le soi est socialement constitué, mais en exerçant leur auto-influence, les individus sont des contributeurs partiels de ce qu'ils deviennent et de ce qu'ils font (...). Dans la théorie de la détermination causale triadique, les déterminants sociostructurels et personnels sont traités comme des cofacteurs en interaction dans une structure causale unifiée »<sup>29</sup>.

La théorie sociocognitive rejette donc le dualisme de la personne et du social, au profit d'une conception de l'« interactivité dynamique » des facteurs sociaux et des facteurs individuels, dans une perspective « intégrée » grâce à laquelle les influences socioculturelles fonctionnent à travers des mécanismes d'ordre psychologique pour produire des effets comportementaux. Par exemple, explique Bandura, le statut socio-économique des parents n'agit pas mécaniquement sur le parcours scolaire des enfants. C'est à travers des « processus de soi » comme les représentations d'avenir, le niveau d'attentes ou le sentiment d'auto-efficacité que transitent les influences positives ou négatives du statut économique « conféré » pour déboucher sur des comportements de retrait ou de proactivité vis-à-vis de l'institution scolaire. Même si l'on sait, dans

---

28 Bandura, A. (1999). Op. cit.

29 Bandura, A. (1997). Op. cit.



ce cas de figure, à quel point l'origine sociodémographique pèse dans l'équation finale, cette conception laisse, en conformité avec les observations des sociologues actuels, une variété de scénarios possibles et partant, une marge d'espoir et de liberté d'action aux sujets sociaux, à travers le rôle qu'elle donne aux croyances, aspirations et convictions que les sujets se forment quant à leur avenir. Loin de nier l'impact de l'environnement socio-économique sur les conduites des sujets, la théorie sociocognitive explique « le cheminement des influences sociostructurelles à travers les processus familiaux et autorégulateurs » et décrypte le rôle de l'« agentivité personnelle » à l'intérieur d'un « réseau large d'influences sociales ». Cette vision ne renie en rien la portée des analyses sociologiques des phénomènes de reproduction sociale ; elle en relativise la portée, en diversifie les manifestations et en précise les modalités d'action. Elle a en ce sens un véritable rôle à jouer dans l'analyse sociologique des inégalités. Comme l'a lui-même écrit Bourdieu, « Une loi connue apparaît comme la possibilité d'une liberté »<sup>30</sup>.

#### **4. L'auto-efficacité**

Depuis la fin des années 70, Bandura a orienté son programme de recherche, à partir des études sur le modelage et les processus d'autorégulation, vers la question centrale des contributions causales des sujets sociaux eux-mêmes à leurs propres pensées, motivations et actions. C'est là l'origine de la problématique de l'agentivité humaine, qui est au cœur de l'itinéraire scientifique de l'auteur. Au cours de ses nombreuses expérimentations et investigations des mécanismes de résorption des dysfonctionnements phobiques par le modelage et l'expérience de maîtrise, il avait été progressivement convaincu de l'importance des preuves indiquant le rôle majeur des perceptions personnelles d'efficacité dans le changement comportemental et cognitif eu égard à l'objet menaçant. En particulier, dit-il, « dans nos évaluations à froid des programmes, nous avons découvert que non seulement les patients conservaient leurs gains en termes de résorption de la phobie initiale, mais faisaient des progrès notables dans d'autres domaines de fonctionnement, a priori indépendants du dysfonctionnement initial »<sup>31</sup>. Les personnes concernées avaient, semble-t-il par le biais de l'expérience de maîtrise, profondément transformé le système de croyances qu'elles avaient quant à leurs capacités de contrôler d'autres aspects de leurs existences. D'où une nouvelle impulsion de son travail scientifique vers l'examen de la pensée autoréflexive et de son rôle dans le fonctionnement

---

30 Bourdieu, P. (1981). *Questions de sociologie*. Paris : Minuit.

31 Bandura, A. (2000). Op. cit.

psychologique, en parallèle avec la poursuite de ses recherches sur l'apprentissage vicariant, l'agression, l'autorégulation, la psychothérapie, dans le cadre de sa construction d'une théorie sociocognitive intégrative.

Selon Bandura, le vecteur le plus puissant, dans l'ensemble des capacités autoréflexives qui régissent les actions, les affects et les motivations humaines, est le sentiment d'efficacité personnelle ou « auto-efficacité ». C'est, selon lui, le fondement de la motivation, du bien-être et des réalisations humains.

« L'auto-efficacité perçue concerne les croyances des gens dans leurs capacités à agir de façon à maîtriser les événements qui affectent leurs existences. Les croyances d'efficacité forment le fondement de l'agentivité humaine (*human agency*). Si les gens ne pensent pas qu'ils peuvent produire les résultats qu'ils désirent par leurs actions, ils ont peu de raisons pour agir ou persévérer en face des difficultés »<sup>32</sup>.

La notion de « *self-efficacy* » de la théorie sociocognitive est également reliée à des concepts connexes avec lesquels elle est souvent considérée comme interchangeable : sentiment d'efficacité personnelle, perception ou sentiment de compétence. Toutefois, on pourra remarquer que, contrairement à cette dernière notion généralement utilisée pour décrire une perception globale de sa propre compétence, la notion d'auto-efficacité est utilisée par Bandura en référence à des jugements spécifiques à des situations particulières. Ces jugements personnels sont portés par le sujet sur ses propres capacités d'action sur soi-même (croyances en ses compétences au changement et au développement personnel) et le monde physique et humain (croyances en ses capacités à intervenir sur les autres ou les choses), toujours en référence à une catégorie spécifique de tâches ou d'opérations. On parlera plutôt de sentiment d'efficacité personnelle en tennis que dans le domaine global des performances sportives, par exemple.

L'auto-efficacité est également reliée aux autres concepts motivationnels que sont la formation de buts et de standards personnels, les attentes de résultats et les attributions causales, avec lesquels elle entre en interaction dans le déclenchement, l'orientation, l'intensité et la persistance du comportement. Toutefois, les études semblent indiquer la prévalence ou l'antériorité du sentiment d'efficacité personnelle sur ces autres facteurs de motivation. Ainsi des buts, à la formation et à l'atteinte desquels l'auto-efficacité préside souvent,

---

32 Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The exercise of personal control*. New York : Freeman.

des attentes de résultats auxquelles elle contribue fortement, et des attributions, souvent dépendantes de l'interprétation par le sujet de son efficacité personnelle après l'action.

Le sentiment d'efficacité peut être individuel ou collectif : dans le cadre sociocognitif, les gens sont avant tout des sujets sociaux, qu'il serait absurde de séparer de leurs contextes physique et humain d'existence. Ils interagissent dans la réalisation de buts communs, partagent des conceptions des autres et des choses qui les entourent, construisent ensemble projets, programmes d'action et ambitions. L'efficacité collective, sur laquelle nous reviendrons dans la suite de ce livre, illustre les croyances construites par des groupes sociaux relativement à leurs capacités à réaliser certaines actions ensemble. Cette extension conceptuelle a rendu possible la mise à l'épreuve de la pertinence théorique et la validité empirique de la notion d'auto-efficacité à la fois dans des cultures individualistes et communautaires<sup>33</sup>. L'étude du thème de l'auto-efficacité dans un contexte de changements sociétaux planétaires a donné lieu à la publication d'un ouvrage collectif, placé sous la direction de Bandura, intitulé *L'auto-efficacité dans des sociétés en mutation*<sup>34</sup>. La problématique sociale du sentiment d'efficacité personnelle y est abordée de front.

### **Les sources de l'auto-efficacité**

Les jugements d'auto-efficacité personnelle se construiraient, d'après Bandura, à partir de quatre sources d'apprentissage : l'expérience vécue, l'expérience vicariante, la persuasion verbale et l'état émotionnel ou physiologique.

L'expérience vécue serait la première source du sentiment d'efficacité : généralement, les succès et les échecs entraînent respectivement une augmentation ou une diminution du sentiment de sa propre efficacité. Toutefois, la relation n'est pas directe : les sujets produisent des inférences à partir de ce qui leur arrive, en fonction de leurs attentes de résultats, de leurs convictions personnelles, de leur évaluation de la difficulté du problème à résoudre, de la quantité d'effort nécessaire ou de l'aide qui leur semble disponible. L'ensemble de ces facteurs contribue à une lecture de la réussite ou de l'échec qui, à son tour, entraîne le renforcement ou l'affaiblissement des perceptions d'auto-efficacité. Par exemple, un succès obtenu facilement, sans effort, n'entraînera pas nécessairement d'amélioration du sentiment d'efficacité

---

33 Bandura, A. (1997) Op. cit.

34 Bandura, A. (Dir.). (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge : Cambridge University Press.

personnelle. Inversement, un échec vécu dans une situation particulièrement difficile ne sera pas nécessairement porteur d'une dégradation de ce même sentiment.

De plus, *l'expérience vicariante* peut affecter les perceptions d'efficacité, sous certaines conditions liées à la fois au modèle et à l'observateur (voir ci-dessus). Ainsi, le fait d'observer un partenaire jugé de compétence égale en train de réussir une action amènera le sujet à se sentir lui-même capable d'en faire autant. Inversement, les difficultés vécues par des pairs pourront affecter négativement les perceptions d'auto-efficacité du sujet. On remarquera également que l'expérience vicariante a d'autant plus d'effet sur les perceptions d'efficacité du sujet que celui-ci a peu d'expérience de la tâche à réaliser.

Deux autres sources d'élaboration et de transformation du sentiment d'efficacité ont été mises à jour, mais elles semblent avoir une portée moindre que les deux précédentes. D'une part, la *persuasion verbale* peut entraîner ou non chez le sujet une conviction sur ses propres (in)compétences que l'autre (parent, enseignant, manager, etc.) cherche à instaurer chez lui. Cette persuasion extérieure verbale ne semble se révéler efficace qu'à la condition qu'elle soit émise par une personne crédible aux yeux du sujet, qu'elle soit réaliste et suivie d'une mise en œuvre dans l'expérience réelle. D'autre part, un *état physiologique* manifestant une forme d'émotion peut induire des perceptions d'auto-efficacité favorables ou défavorables, particulièrement en situation d'apprentissage, et *a fortiori* en situation de test. Ainsi, des paumes moites et une gorge sèche peuvent être vécues comme des signaux avant-coureurs d'échec et, partant, affecter négativement l'impression que le sujet va réussir la tâche à exécuter. Inversement, un état émotionnel euphorique traduit par une accélération du rythme cardiaque et des tremblements d'excitation peut « doper » le sentiment d'efficacité personnelle en engageant à l'action réussie, par exemple dans le cas de performances sportives.

### ***Les effets de l'auto-efficacité***

Les perceptions d'auto-efficacité vont intervenir dans de multiples occasions de la vie quotidienne. D'abord à l'occasion du choix des conduites à tenir : face à des options concurrentes, nous aurons tendance à éviter les tâches et les situations auxquelles nous nous jugeons inapte à faire face, tandis que nous rechercherons celles que nous estimons à la hauteur de nos capacités telles que nous nous les représentons via notre sentiment d'efficacité personnelle dans le contexte considéré. Que l'on pense à l'impact de cette donnée en termes non seulement de gestion de son propre itinéraire de formation et de qualification, mais plus largement dans l'ensemble de la

conduite de sa carrière... Les personnes dont le sentiment d'efficacité personnelle professionnel est élevé tendront à se fixer des objectifs plus élevés, toutes choses égales par ailleurs. Les perceptions d'efficacité interviennent également de façon puissante dans la régulation et la persistance des efforts en cours d'action, par exemple dans le cas des apprentissages, et ici encore, de façon plus nette en situation d'évaluation. Le sentiment d'efficacité est en effet fortement corrélé à l'usage de l'autorégulation des apprentissages et de la métacognition (comme on peut le voir avec les travaux de B. Zimmerman<sup>35</sup>, collaborateur régulier de Bandura dans le domaine de la psychologie de l'éducation). Enfin, les jugements d'auto-efficacité sont fortement corrélés à des expériences émotionnelles fortes, négatives ou positives, qui agissent à leur tour à la fois sur la réalisation de la tâche, donc sur la performance finale, et sur le sentiment d'auto-efficacité lui-même, par une boucle de rétroaction classique dans la théorie sociocognitive.

Les résultats convergents d'une panoplie impressionnante de tests empiriques, utilisant une variété extrême de protocoles expérimentaux, de méthodologies (intra-individuelles et interindividuelles), de publics, de problématiques et d'indicateurs, ont permis d'établir avec assurance le rôle déterminant des perceptions d'efficacité dans le fonctionnement humain, dans les domaines de la motivation, de la cognition, des affects et des processus de choix. Une quantité remarquable de résultats de recherches, d'études et de méta-analyses réunis dans le volume *L'auto-efficacité*, développe les voies par lesquelles le sentiment d'efficacité personnelle touche pratiquement tous les aspects de la vie des gens. L'ouvrage présente la structure de la théorie sous-jacente, analyse la centralité des croyances de contrôle dans l'expérience humaine, spécifie les voies d'élaboration d'un sentiment résilient d'efficacité personnelle, et analyse les processus par lesquels ce sentiment impacte le fonctionnement à travers toutes les étapes du cours de la vie. Y est mesuré au fil des centaines d'études citées, comment le sentiment d'efficacité intervient comme médiateur entre les déterminants sociologiques et historiques de la construction de soi et les choix et comportements effectivement réalisés. Son impact est ainsi démontré, à l'envi sur le fait que les sujets réfléchissent de façon productive ou stérile, optimiste ou pessimiste, sur leur volonté d'agir et leur persistance face aux défis et aux obstacles, sur leur vulnérabilité face au stress et aux risques de dépression, et contribue à expliquer jusqu'aux choix de

---

35 Zimmerman, B. (2002). Efficacité perçue et autorégulation des apprentissages durant les études : une vision cyclique. In P. Carré & A. Moisan (Dir.), *La formation autodirigée. Aspects psychologiques et pédagogiques*. Paris : L'Harmattan.

vie qu'ils font dans les domaines des études, de la carrière, de la vie affective et familiale<sup>36</sup>.

Ces conséquences de l'auto-efficacité, qu'il s'agisse du choix des actions, de leur persistance, de leur mode de régulation ou des expériences émotionnelles attendues, ont à leur tour un impact sur les résultats eux-mêmes, indépendamment du niveau d'expertise atteint par les sujets dans la tâche considérée. Le sentiment d'auto-efficacité représente un vecteur majeur de la performance, en particulier pour apprendre. Il interagit avec l'ensemble des dimensions (motivationnelles, affectives, cognitives) du concept de soi en situation, qu'il s'agisse du travail, de l'éducation ou des relations interpersonnelles. On en perçoit l'importance, non seulement dans l'analyse des phénomènes motivationnels (en formation, sport, management, etc.) mais, plus largement, dans l'ensemble des sciences humaines appliquées (sciences de l'éducation, de la gestion, du travail par exemple). L'un de ses avantages capitaux est la surface de ses possibilités d'application. Le livre *L'auto-efficacité* donne des indications explicites sur les modalités de mise en route du changement dans le traitement de l'anxiété, de la dépression, de la toxicomanie, des désordres alimentaires, des phobies, mais également dans l'accompagnement des performances scolaires et formatives, le perfectionnement sportif individuel et collectif, la productivité professionnelle et organisationnelle, et jusqu'à l'efficacité politique collective dans le changement social. De nombreuses méta-analyses ont amplement confirmé ce rôle des perceptions d'efficacité dans l'adaptation et le changement humains. D'autres articles du présent numéro développeront largement les apports et applications pratiques de la théorie de Bandura, et de ses travaux sur l'auto-efficacité en particulier, sur ces différents champs de pratiques sociales.

## **5. Une psychologie pour demain**

### ***Quatre domaines de recherche***

représentations à partir desquelles nous élaborons nos conceptions du réel et sur lesquelles nous basons nos actions sont issues de l'expérience vicariante, et ce phénomène prend une ampleur sans précédent aujourd'hui avec la

Les efforts de recherche de Bandura se répartissent aujourd'hui entre quatre domaines. Le premier, dans la continuité de ses travaux initiaux, concerne le rôle du modelage dans la construction de la pensée, de la vie émotionnelle et de l'action. Selon lui, la plupart des

---

36 Bandura, A. (2002). *L'auto-efficacité*. Bruxelles : de Boeck (trad. de J. Lecomte).

multiplication planétaire des effets des médias. « Les avancées technologiques extraordinaires des technologies de la communication ont amplifié les choses », dit-il. « Un monde immense et nouveau d'images pénètre électroniquement dans nos foyers. Or la plupart des théories psychologiques ont été conçues bien avant ces progrès technologiques révolutionnaires, qui ont augmenté de façon radicale la vitesse et la portée de l'influence humaine. Nos théories psychologiques doivent s'adapter à ces réalités nouvelles ». Fidèle à sa parole et à sa conception contingente d'une psychologie historiquement située, Bandura s'attache désormais à démontrer, toujours à partir d'études empiriques rigoureuses et contrôlées, l'impact du nouvel espace médiatique planétaire sur la vie quotidienne des gens.

Il poursuit dans un deuxième domaine de recherche ses efforts sur la notion d'agentivité, qui vise à mieux saisir comment les sujets sociaux exercent leur influence propre sur leur motivation et leur action. « La capacité à exercer un contrôle sur la nature et la qualité de sa vie est à l'essence de l'humanité », écrit-il<sup>37</sup> dans un article récent. « L'agentivité humaine se caractérise par plusieurs aspects majeurs qui opèrent consciemment de manière fonctionnelle et phénoménale. Il s'agit de l'intentionnalité et de l'anticipation, qui permettent une extension temporelle de l'agentivité, de l'autorégulation par l'influence réactive sur soi-même, et de l'autoréflexion sur ses capacités personnelles, la qualité de son propre fonctionnement et le sens et la finalité des entreprises de son existence ». La notion d'agentivité personnelle se construit, pour Bandura, « à travers un large réseau d'influences sociales. Par ces transactions, les gens se révèlent être les producteurs tout autant que les produits des systèmes sociaux ». Comme le pressent l'auteur, l'accélération de l'intégration mutuelle et de l'interdépendance entre les pays met aujourd'hui au premier plan la dimension collective de l'agentivité et pose la question de l'efficacité collective à maîtriser destinées personnelles et avenir des nations. Au plan de la circulation des idées, cette conception du fonctionnement humain s'inscrit aujourd'hui en faux contre les visions du paradigme dominant des sciences cognitives. Dans les termes de l'auteur, « La théorie à la mode attribue le comportement à des réseaux neuronaux multiples et infra-personnels, dépourvus de dimensions conscientes, subjectives ou identitaires. Face à cette option théorique qui conçoit les êtres humains comme des automates de niveau supérieur, j'insiste sur la pratique humaine de l'agentivité ».

---

37 Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory : An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.

Ce deuxième domaine est directement relié au troisième, plus précisément attaché à l'étude des perceptions que les gens ont de leurs capacités à influencer le cours de leur vie, et leur impact sur le fonctionnement psychologique. « La plupart des réussites, insiste Bandura, exige la persistance dans l'effort, de sorte qu'une auto-efficacité trop faible devient un processus limitant pour le sujet ». Pour réussir, les gens ont besoin d'un sentiment de leur efficacité personnelle à entreprendre et poursuivre l'action. La prise en compte de ce vecteur puissant de l'agentivité humaine n'éradique aucunement d'autres sources d'influence sur le cours de nos vies. En particulier, la mise en évidence des interactions entre le niveau socio-économique et le sentiment d'efficacité personnelle a amené à renforcer la dimension médiatrice des perceptions d'efficacité, entre déterminants sociologiques et comportements concrets. De nombreuses études sur des thèmes divers, comme la performance scolaire (Schunk) ou l'éducation familiale (Elder), ont démontré comment, dans la dialectique entre milieu social et agentivité individuelle, le niveau d'auto-efficacité joue, toutes choses égales par ailleurs, un rôle majeur dans la concrétisation des réussites et des échecs. Loin de gommer l'influence du social sur la construction de soi, la théorie de Bandura permet d'en préciser les mécanismes psychologiques de médiation. Pour lui, rappelons-le, les sujets sociaux sont *à la fois* producteurs et produits des systèmes sociaux.

Le quatrième domaine d'investigation occupé par Bandura aujourd'hui concerne un ensemble de thématiques comme l'étiologie du stress et de la dépression ou les causes du désengagement moral. Sur ce dernier champ, il travaille sur un modèle conceptuel qui permette une meilleure compréhension des conditions auxquelles les personnes peuvent se désimpliquer moralement de la responsabilité d'actes destructeurs, grâce en particulier aux processus de justification morale. Dans ses termes, « La conduite destructrice devient personnellement et socialement acceptable dès lors que l'on se la représente comme étant au service de finalités morales. C'est ainsi que la plupart des appels à éviter la violence tombe dans l'oreille de sourds ». Pour illustrer cette thématique aujourd'hui largement investie par l'auteur, citons par exemple les titres de certains de ses articles les plus récents : « le désengagement moral dans la perpétuation des actes inhumains » (1999), « les transgressions organisationnelles par le désengagement moral » (2002), et surtout « les mécanismes du désengagement moral dans le soutien à l'action militaire : l'impact du 11 septembre » ou « le rôle du désengagement moral sélectif dans le terrorisme » (2003), titres dont on ne pourra malheureusement que souligner le caractère d'actualité...



**Une théorie du soi pour un siècle nouveau**

Au cœur de la conception que Bandura construit du fonctionnement humain, la notion d'autodirection vient illustrer le rôle du *soi*, à travers ses différents mécanismes cognitifs, conatifs et affectifs, dans l'agentivité du sujet. Au sujet de l'impact des technologies de l'information sur la vie quotidienne et l'éducation, il remarque qu'il existe aujourd'hui « une déconnexion éducative entre la rapidité d'évolution des technologies et le déficit de développement de compétences de haut niveau et de capacités d'autodirection chez les étudiants ». Ce diagnostic appelle un traitement d'urgence, selon lui : « Les systèmes d'enseignement doivent changer de priorité, et passer de la simple transmission d'information à la formation des étudiants pour qu'ils se forment eux-mêmes tout au long de leur vie (...) L'éducation à l'autodirectivité est aujourd'hui vitale pour une société productive et innovante »<sup>38</sup>.

L'insistance, accentuée à mesure que progresse son travail, que Bandura met à développer l'importance des capacités d'autodirection, est en phase parfaite avec l'évolution des cultures et des pratiques sociales de notre époque, que Giddens appelle la « modernité avancée ». La phase historique que nous traversons depuis la dernière décennie du XXe siècle, qualifiée ici de « postmodernisme », là de « mondialisation » ou de « globalisation », est caractérisée par l'influence simultanée de l'explosion des technologies de la communication, de la diffusion planétaire du modèle capitaliste libéral, et de l'individualisation des pratiques sociales. Dans ce contexte, souligne Bandura, les sujets sociaux sont placés devant des défis multiples qui ne pourront être confrontés avec succès qu'à l'aide, d'une part, d'un solide sentiment d'efficacité personnelle et collective et, d'autre part, de nouvelles compétences d'autorégulation dans tous les domaines de l'existence. Perceptions d'efficacité et pratiques autorégulées sont ainsi placées au centre vital de l'attitude autodirigée que réclament les besoins de résistance et de développement individuel ou collectif dans ce contexte nouveau. De l'apprentissage vicariant à l'auto-efficacité, en passant par la construction d'une théorie sociocognitive à spectre large, l'œuvre de Bandura peut être lue comme la tentative passionnée de réponse psychologique, empiriquement validée, aux grandes questions posées par les transformations socio-économiques de la deuxième moitié du

---

38 Bandura, A. (2002). Human Agency in Adaptation and Change in the Electronic Era. *European Psychologist*, vol. 7, 1, March, 2-16.

XXe siècle. De ses résultats émerge une théorie du soi en phase avec les enjeux drastiques de « nos temps modernes »<sup>39</sup>.

***Une psychologie optimiste, ouverte et porteuse d'avenir***

Les objets de recherche et le corps d'hypothèses de Bandura font de lui, et c'est sans doute là une nouvelle preuve de l'actualité de sa pensée, l'un des précurseurs d'une jeune « psychologie positive » en plein essor. Celle-ci, avec les thèmes de la résilience (Cyrulnik), de l'optimisme (Seligman), ou encore du pardon (Mullet), travaille sur la réalité humaine à partir de l'optimisation de son fonctionnement, après que plus d'un siècle d'étude des dysfonctionnements humains a dominé l'orientation des recherches, non seulement en psychologie de la personnalité, mais également en psychologie sociale ou expérimentale. « Nos théories, dit-il, prédisent artificiellement des pathologies. Si vous observiez les conditions dans lesquelles les habitants du ghetto ont grandi, vous pourriez en conclure que la plupart de ces enfants sont devenus aujourd'hui criminels et drogués. Mais ce n'est pas le cas. Comment sont-ils arrivés à échapper à leur sort ? »<sup>40</sup>.

Avec la théorie sociocognitive, Bandura a produit l'une des seules théories « englobantes » qui survivent au début du XXIe siècle. Dépassant les grands modèles historiques qui ont marqué le milieu du XXe (sociostructuralisme, psychanalyse, behaviorisme), tout en intégrant certaines de leurs influences à une conception bio-socio-psychologique ouverte, il a également évité l'écueil fréquent des « mini-théories » locales, partielles, réductrices qui caractérisent aujourd'hui la production scientifique en psychologie et en éducation. Il a su reformuler, pour mieux en faire de nouvelles synthèses, d'anciennes questions comme celle de la motivation, de l'apprentissage ou de la dépression, et les articuler dans une théorie globale authentiquement dialectique de l'individuel et du social. Pour ce faire, il a concentré ses efforts de recherche sur l'étude de processus précis (modelage, auto-efficacité, autorégulation...) contribuant fortement au fonctionnement humain dans des sphères d'activité multiples. De plus, les objets sur lesquels il porte son attention de chercheur depuis plus d'un demi-siècle s'inscrivent dans la quasi-totalité des pratiques sociales aujourd'hui : éducation, travail, organisation, médecine, sport, management, action politique. De ce fait, sa théorie sociocognitive est par essence une pensée de l'interaction, ouverte à différentes « entrées » scientifiques et accueillante à des collaborations

---

39 Cohen, D. (1999). *Nos temps modernes*. Paris : Flammarion.

40 *Stanford Alumni Magazine*, janvier 2000.

interdisciplinaires avec, par exemple, la sociologie, la psychologie clinique ou les neurosciences.

La surface scientifique de cette œuvre est liée à cette triple capacité à expliquer le fonctionnement humain par un modèle général conceptuellement cohérent, à prédire des attitudes et des comportements dans de multiples recherches de terrain et à être mise en application dans des programmes d'intervention variés. Explicative, prédictive et opérationnelle, la théorie sociocognitive répond aux défis posés à une psychologie scientifique par la complexité des enjeux épistémologiques, pragmatiques et sociaux du XXI<sup>e</sup> siècle.