

Parcours essaimeurs

Promo 1

essaim



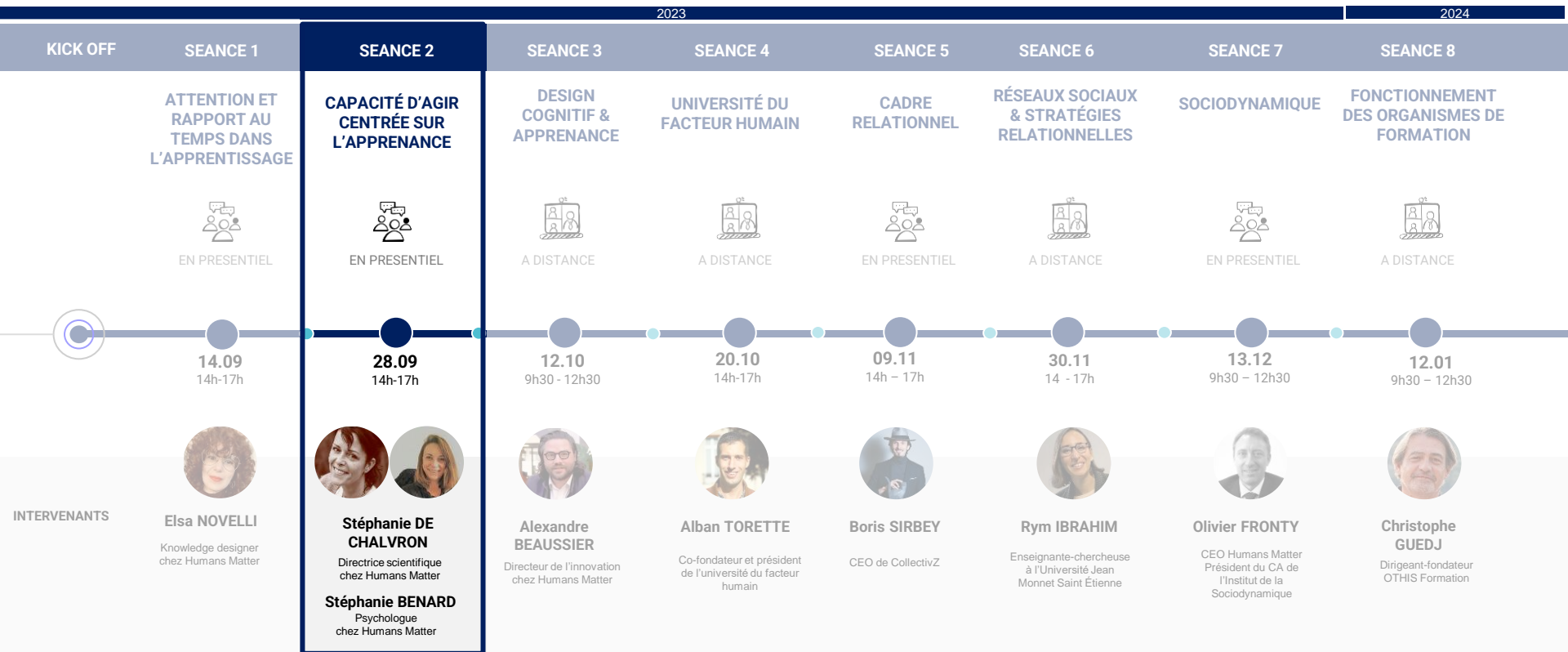
Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU



BANQUE des
TERRITOIRES



Vue macro du parcours Essaimeurs



28.09

Séance 2 – Parcours essaimeurs

Transaction, interaction & modèle écologique
ou comment développer sa capacité d'agir,
et la mesurer

essaim



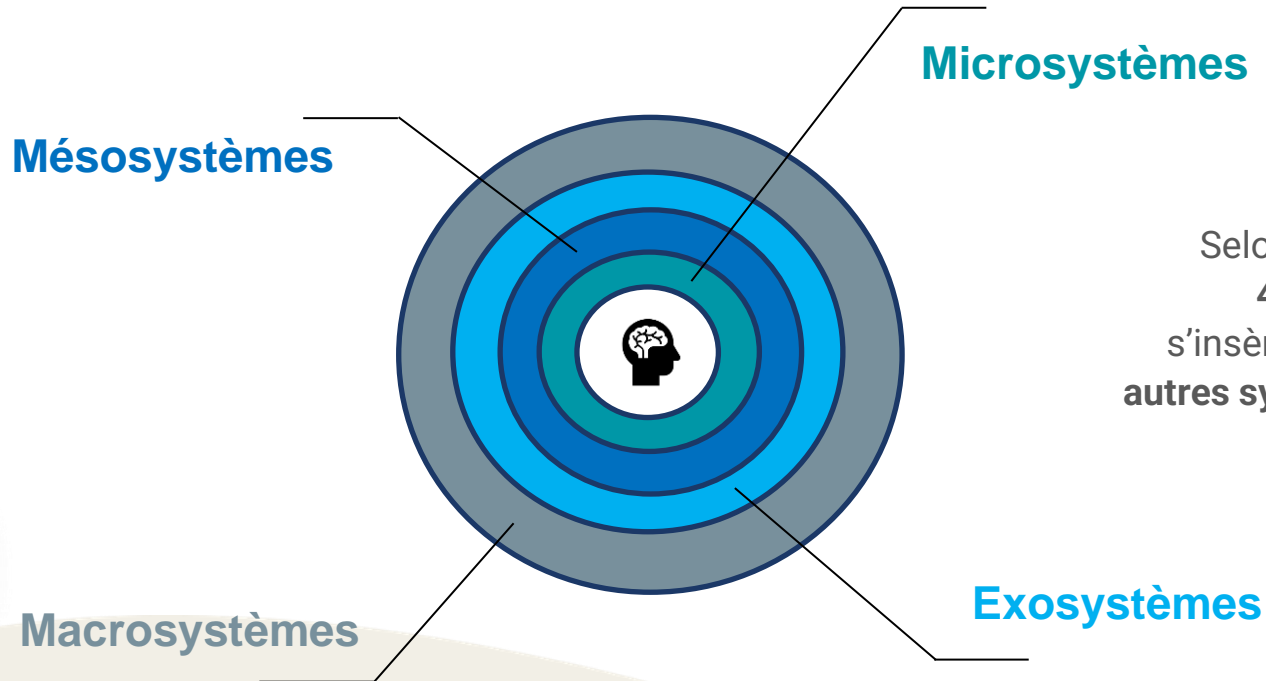
Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU



BANQUE des
TERRITOIRES



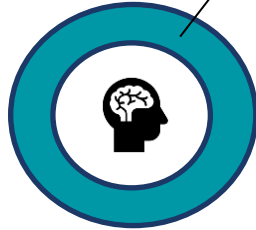
Le modèle écologique de Bronfenbrenner



Selon Bronfenbrenner,
4 grands systèmes
s'insèrent dans 4 grands
autres systèmes parallèles

Microsystème

Microsystèmes

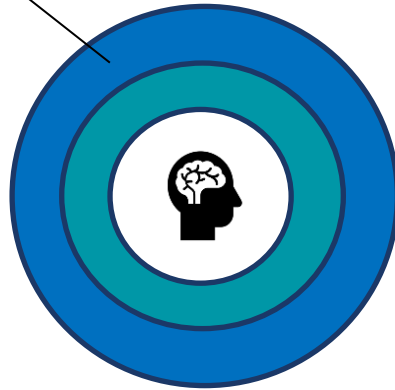


Les **microsystèmes** contiennent tout ce avec quoi ou qui vous **entretenez des relations directes et quotidiennes**.

« Un microsystème est un pattern d'activités, de rôles et de relations interpersonnelles vécu par la personne en développement dans un contexte qui possède des caractéristiques physiques et matérielles particulières » . Bronfenbrenner (1979).

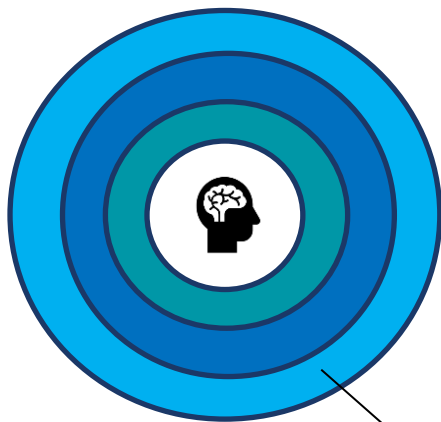
Mésosystème

Mésosystème



Les **mésosystèmes** correspondent à la mise en relation de plusieurs microsystemes via la communication (orale, gestuelle, écrite, imagée...).

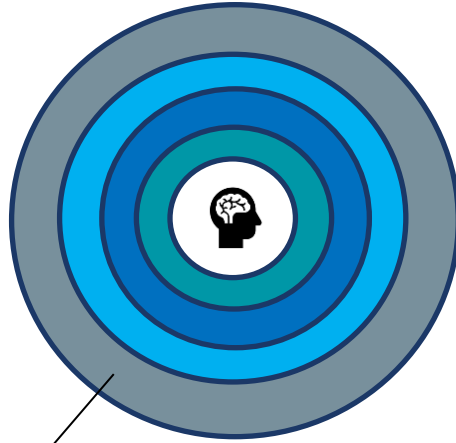
Exosystème



Les **exosystèmes** correspondent aux systèmes qui ont **indirectement une influence sur vous**, mais dans lesquels vous n'êtes pas acteur et ne pouvez pas l'être à un instant T.

Exosystème

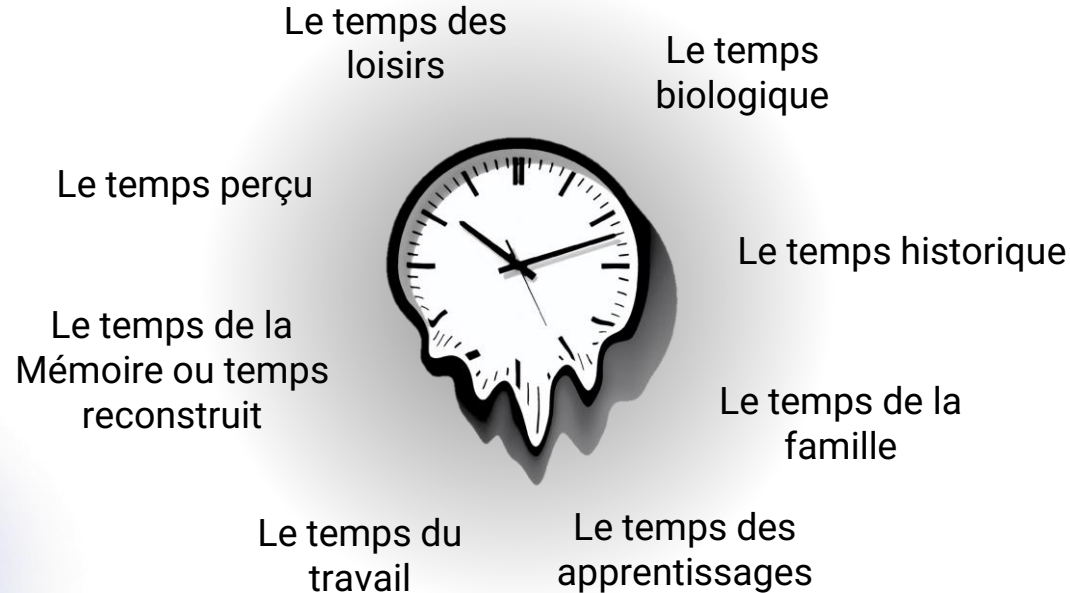
Macrosystème



Les **macrosystèmes** englobent tous les autres systèmes. Il s'agit de l'ensemble des modèles qui définissent la vie en société.

Macrosystème

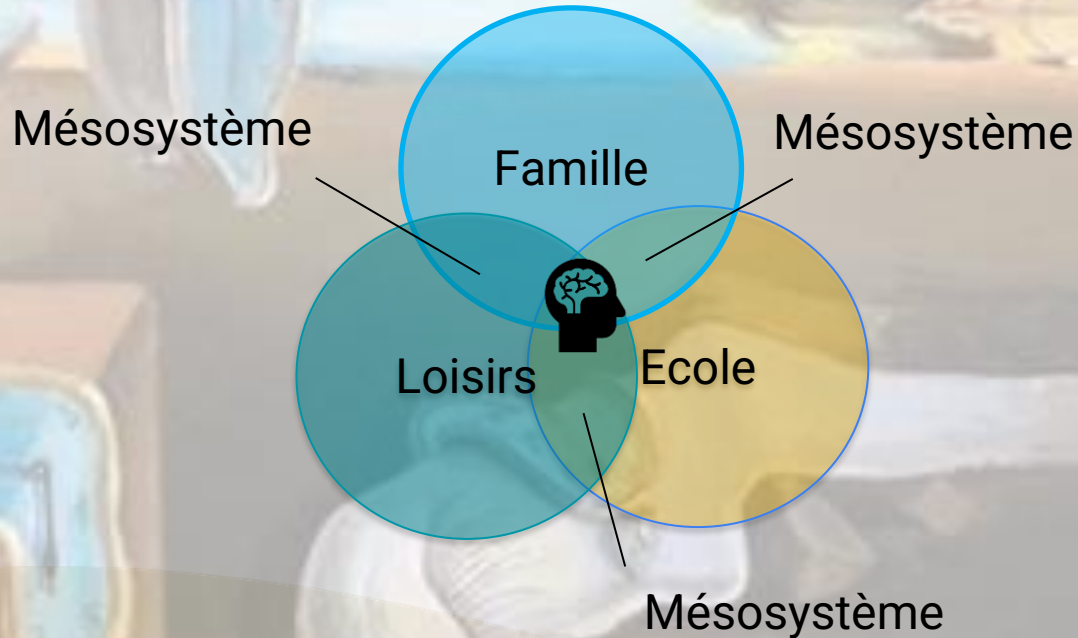
Les 4 systèmes parallèles



Les micro-chronosystèmes, les méso-chronosystèmes, les exo-chronosystèmes et les macro-chronosystèmes.

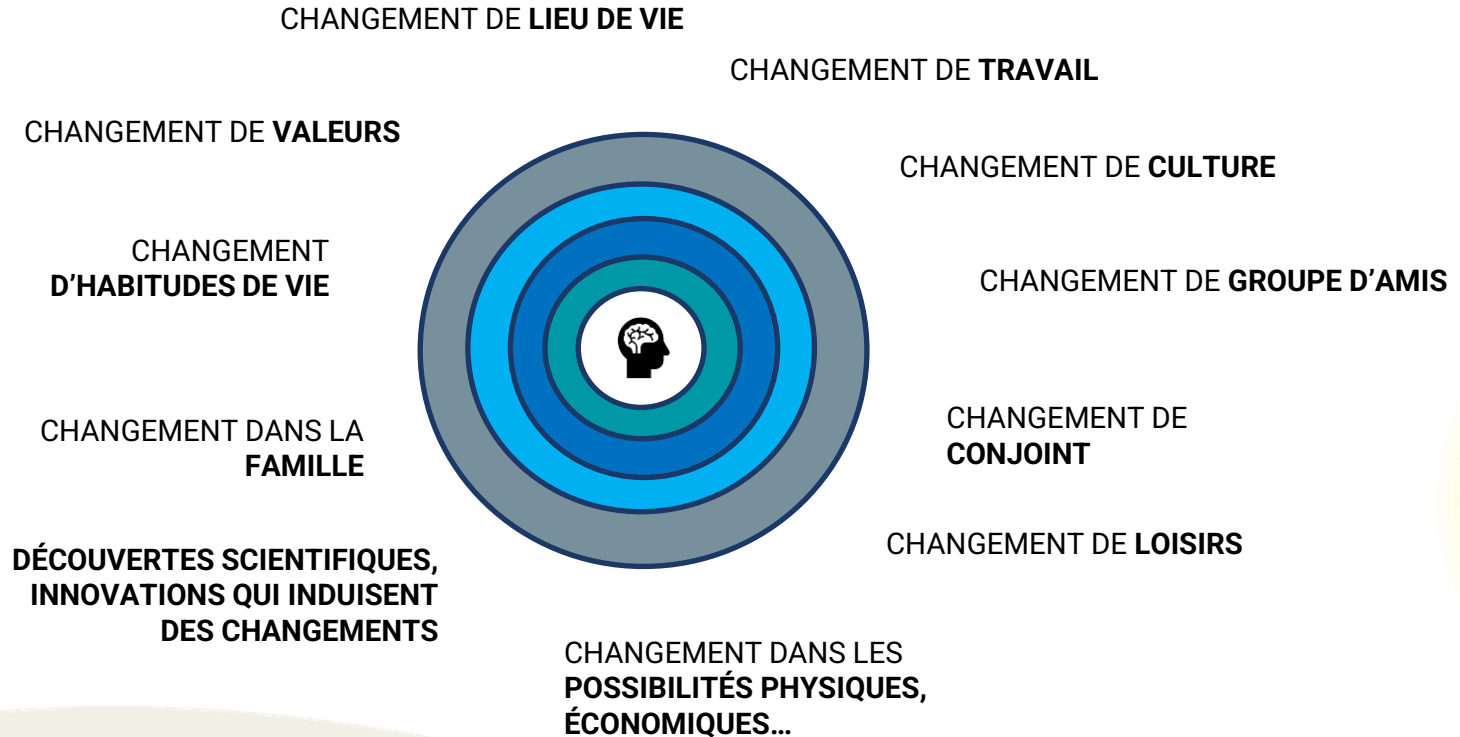
Les cercles concentriques de Bronfenbrenner

Exemple pour un **enfant** :



le temps ?

Les transitions écologiques



Changements, interaction et transaction

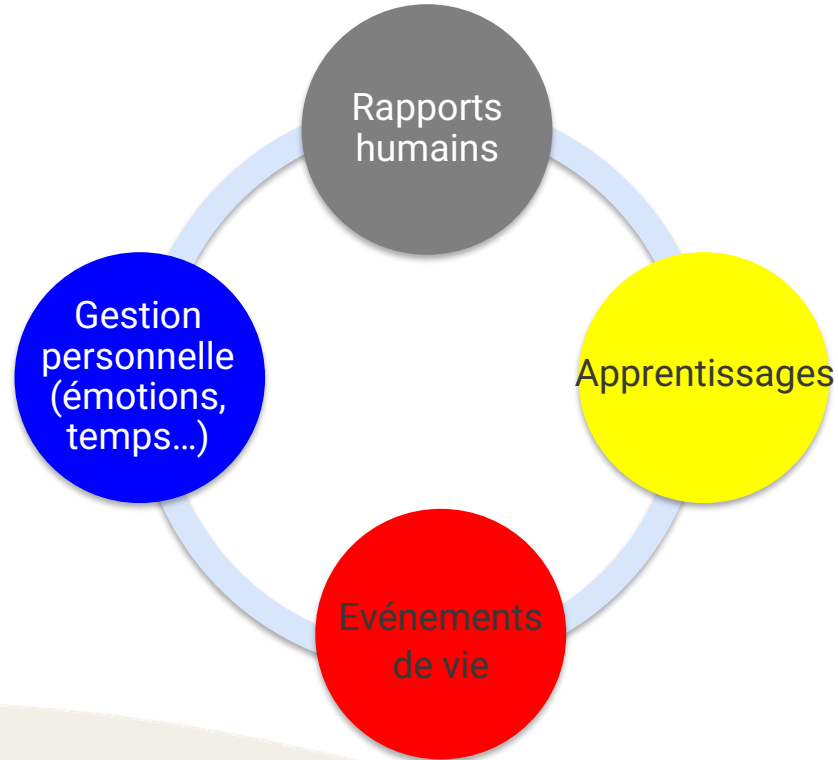
Cas d'étude . la meteo

Prenons le cas de la meteo, c'est le printemps, depuis plusieurs jours il fait doux, ni trop chaud, ni trop froid, vous sentez une brise tiède. Vous avez regardé la météo la veille, vous savez que le temps est stable encore pour plusieurs jours. Le matin, vous vous levez, un rapide coup d'œil par la fenêtre vous renseigne, oui la météo avait raison. Vous vous habillez en fonction de vos préférences ou éventuellement de ce que vous aurez à faire dans la journée mais vous n'avez pas à vous adapter à la météo, vous n'avez aucune transaction à faire avec elle.


Si vous vous levez un jour d'hiver, où le vent glacial de la veille semble encore présent puisque les arbres que vous voyez par la fenêtre bougent, où le ciel est lourd, et qu'il va probablement neiger, il est certain que vous choisirez votre tenue en fonction de cette météo, vous allez devoir vous adapter.

Mais si, toujours un jour d'hiver, vous arrivez à la montagne avec la ferme intention de dévaler les pentes à skis, vous serez en interaction avec la météo s'il a neigé, et en transaction s'il n'y a pas de neige, autrement dit, (et si vous êtes agent) vous chercherez une autre activité, vous pourrez toujours dévaler les pentes certes, à pied, à vélo... mais pas à skis.

Ce qu'on comprend pour la météo est valable pour...




Pour simplifier

A large blue circle with a black dot at its top-left edge. The text is centered within the circle.

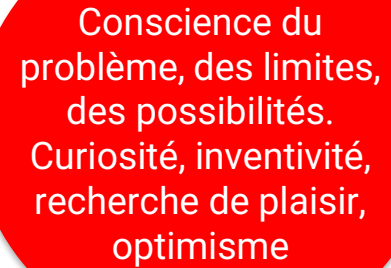
Une transaction
sert à faire d'une
situation délicate,
aversive, pas
souhaitée une
interaction

Elle permet

A large yellow circle with a black dot at its top-left edge. The text is centered within the circle.

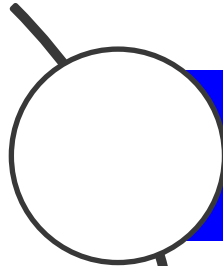
Une transformation
des différents
protagonistes et de la
situation elle-même

Elle nécessite

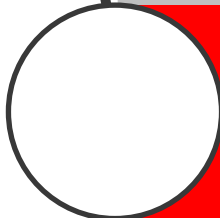
A large red circle with a black dot at its top-left edge. The text is centered within the circle.

Conscience du
problème, des limites,
des possibilités.
Curiosité, inventivité,
recherche de plaisir,
optimisme

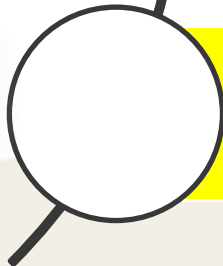
Capacité d'agir ou capacité à transiger ?



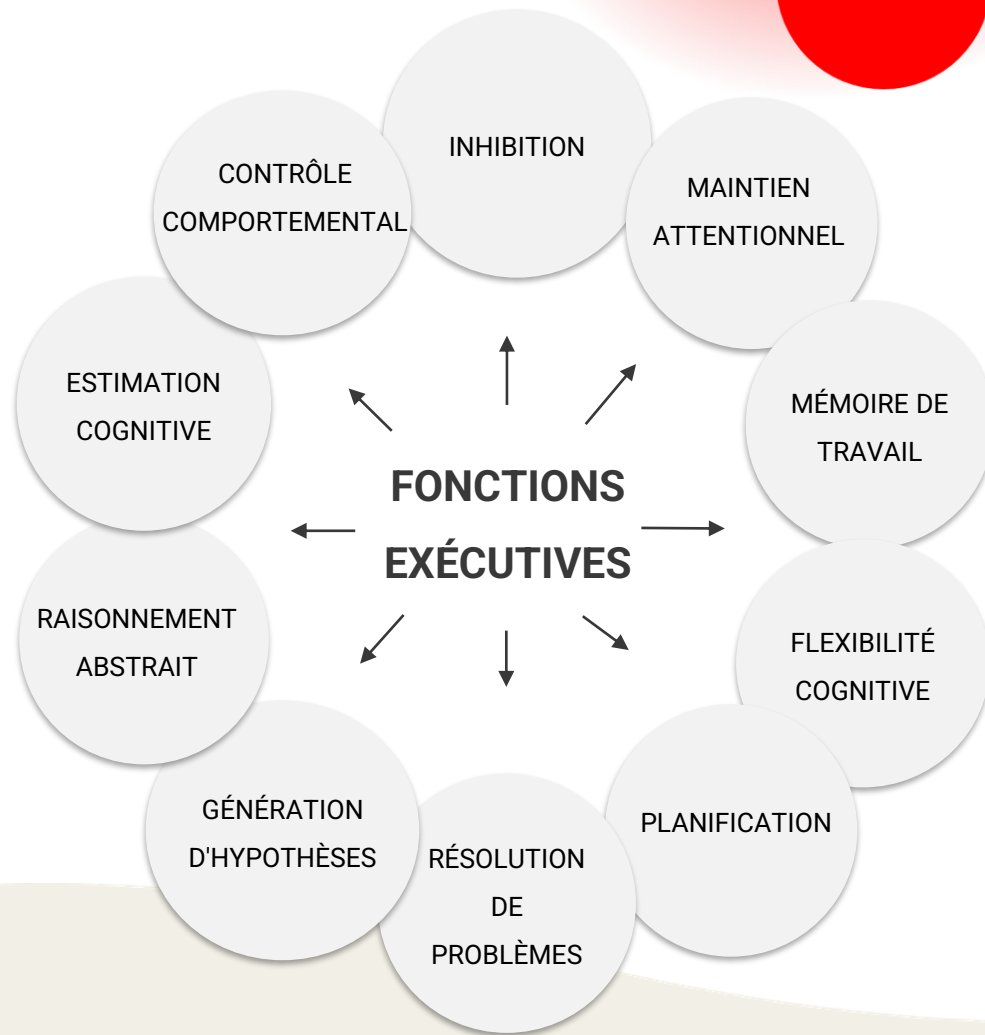
Les pathologies (non exhaustif) qui bloquent cette capacité :
dépression, burnout, épuisement professionnel, harcèlement, stress post-traumatique



En dehors de ces pathologies : absence de curiosité, rigidité mentale (ou faible flexibilité), incapacité à prévoir, anticiper, élaborer et suivre un plan d'actions, mauvaise mémoire, mauvaise capacité d'inhibition (concentration, attention), incapacité à se contrôler...
Ce qu'on appelle un trouble des fonctions exécutives.



**ÊTRE CAPABLE D'AGIR C'EST AUSSI ÊTRE CAPABLE D'ACTIVER
SES FONCTIONS EXÉCUTIVES NÉCESSAIRES AUX TRANSACTIONS**



MEMOIRE

rire
un joli

ednom

PEAMEINE

PEAMEINE

Mais pas que...



Le **Sentiment d'Efficacité Personnelle** (SEP), croyance en ses capacités à accomplir avec succès une tâche quelconque.

Le SEP renvoie « *aux jugements que les personnes font à propos de leur capacité à organiser et réaliser des ensembles d'actions requises pour atteindre des types de performances attendus* » (Bandura, 1986), mais aussi aux croyances à propos de **leurs capacités à mobiliser leurs motivation, ressources cognitives et comportements** nécessaires pour exercer un contrôle sur les événements de leur vie (Wood et Bandura, 1989).

4 sources d'élaboration du SEP



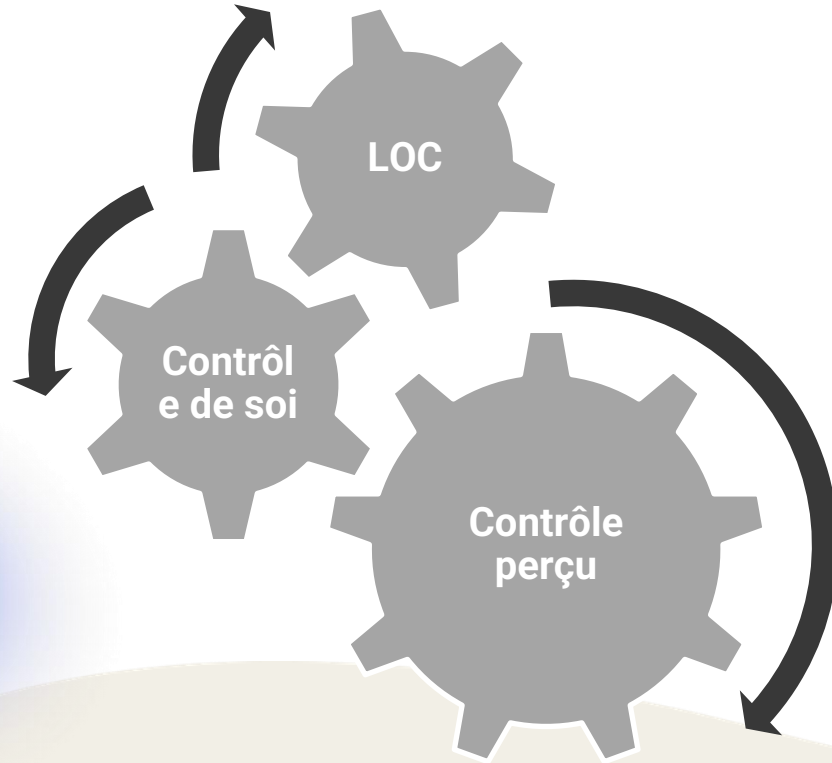
L'expérience de maîtrise :
expériences
actives passées
réussies

**L'expérience
vicariante :**
observer les
autres réussir

**La persuasion
verbale :**
ressource,
conseil,
encouragement
(soutien social)

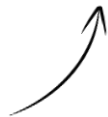
**Etats psychique,
physiologique et
physique
(présents et
passés) :** être en
forme, de bonne
humeur

La notion de contrôle



La bi-directionnalité de l'influence signifie aussi que les personnes sont à la fois produits et productrices de leur environnement (Wood & Bandura, 1989, p. 362).

Capacité d'un individu à exercer
un contrôle sur son propre fonctionnement
et sur les phénomènes environnementaux

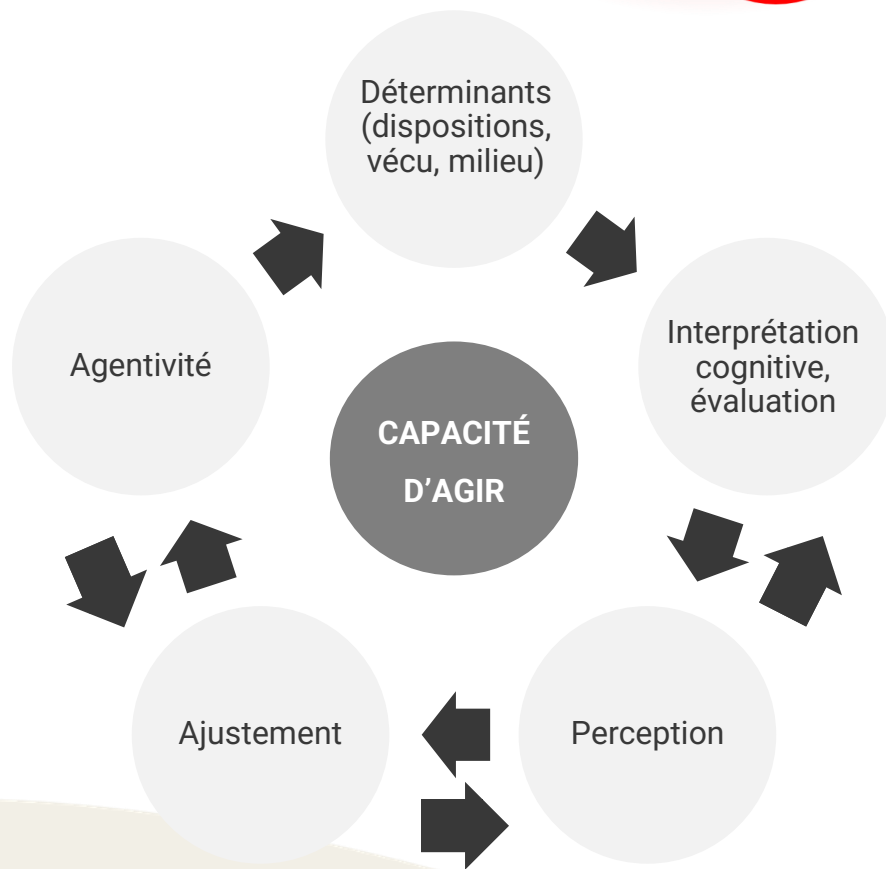


AGENTIVITÉ

CAPACITÉ D'AGIR



Capacité à exercer son agentivité
dans le temps





LA MESURE DE LA CAPACITÉ D'AGIR

DEBRIEF DE VOTRE MESURE T0

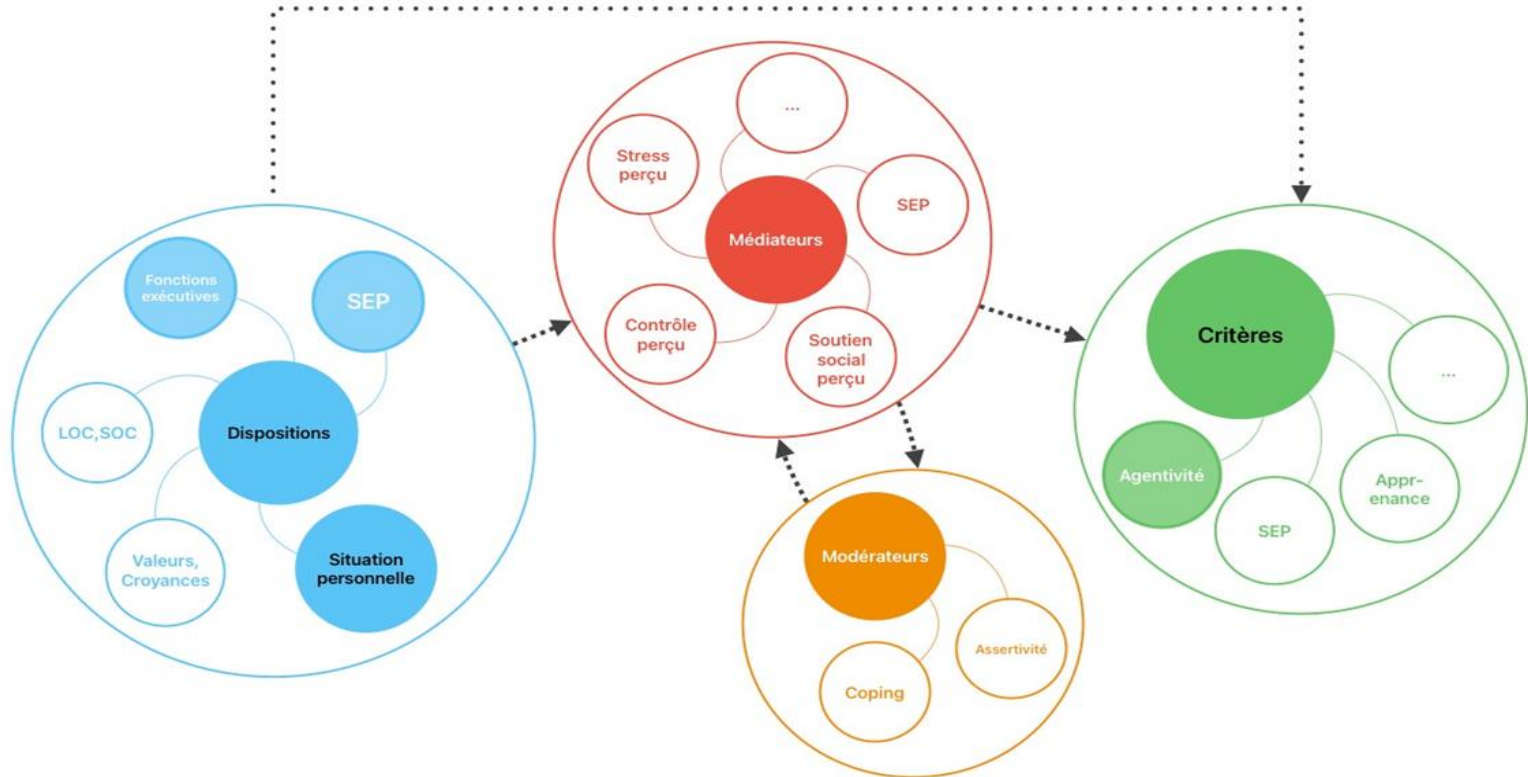
C'est quoi la capacité d'agir ?

L'ensemble de **nos déterminants**, l'**évaluation cognitive** des situations, **notre perception** et notre façon de nous **ajuster** va permettre de déclencher l'**agentivité**, c'est-à-dire le passage à l'action qui peut être intellectuel, physique ou les deux. Cette agentivité en fonction de l'objectif atteint ou non va renforcer ou diminuer le Sentiment d'Efficacité Personnelle (la croyance subjective en mes capacités à apprendre, à atteindre mon objectif). Il s'agit donc d'un processus transactionnel, je pars des déterminants (ce qui me conditionne) pour arriver à une issue (l'agentivité, l'apprenance...), et au milieu il se passe des choses :

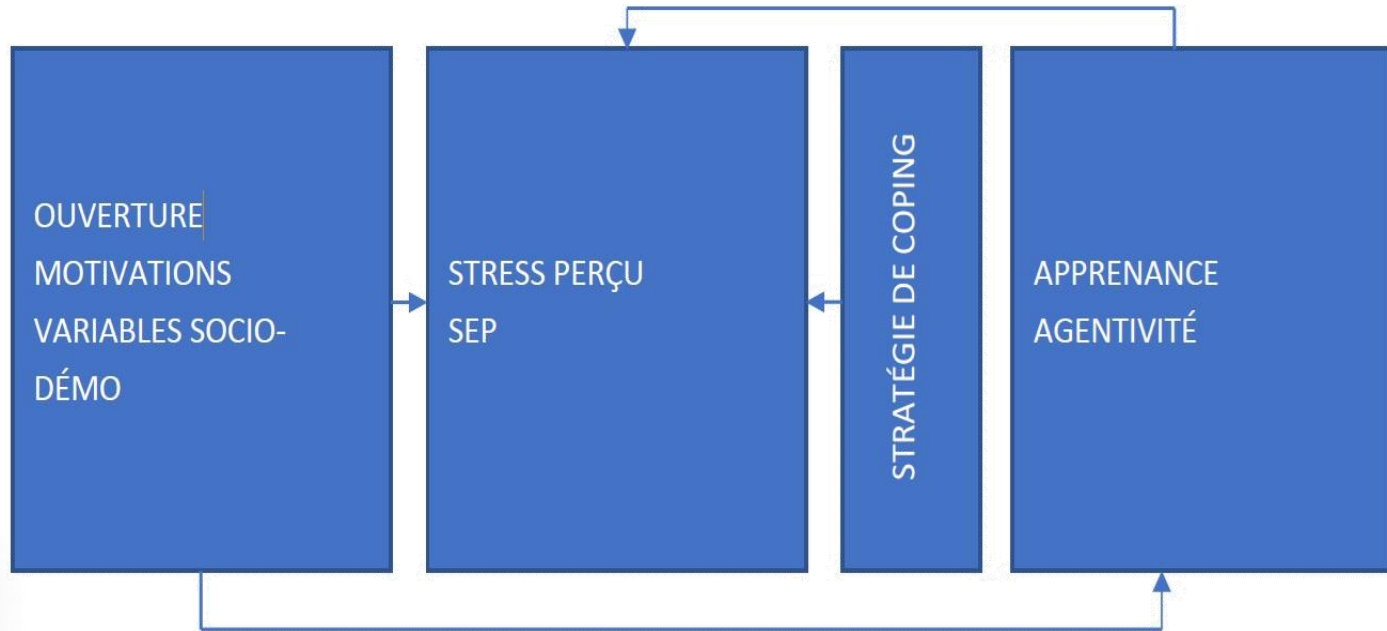
- avec la perception que j'ai des situations à travers
mon stress perçu : je me sens stressé.e ou non ;
le soutien social perçu : je sens mon entourage disponible et efficace pour m'aider, différent du réseau social ;
le contrôle perçu : à quel point je pense que la situation que je vis actuellement est contrôlable ou non ;
- et avec mes stratégies de coping : ma capacité à m'ajuster aux situations.

→ C'est cela la capacité d'agir.

La capacité d'agir : un modèle transactionnel et évolutif



Le **PROTOCOLE** de mesure des ESSAIMEURS



L'OUVERTURE comme déterminant

Nous avons souligné l'**Ouverture** car elle demeure une nécessité dans le fait de transformer la donnée en connaissance, autrement dit dans le processus d'apprentissage. Elle englobe en effet des traits de personnalité qui facilitent ce processus car ils le transforment en plaisir. Ces traits sont regroupés en six facettes : l'ouverture aux rêveries, à l'esthétique, aux sentiments, à la diversité des activités (aux actions, aimer le changement), aux valeurs nouvelles, et aux idées nouvelles.

Cependant il s'agit bien de trait de personnalité donc « d'une tendance à... ».

Cela ne signifie pas :

1. qu'une personne présentant des traits élevés d'ouverture sera systématiquement curieuse, ouverte à l'inconnu, proactif dans ses recherches
2. qu'une personne ayant des traits d'ouverture faibles sera systématiquement fermée à l'inconnu, peu autonome dans ses apprentissages et peu curieuse.

La présence du trait est cependant un élément facilitateur et en son absence le renforcement du SEP (je suis capable d'apprendre) est probablement un préliminaire incontournable pour développer la curiosité car au même titre que pour les connaissances, elle facilite l'agentivité.

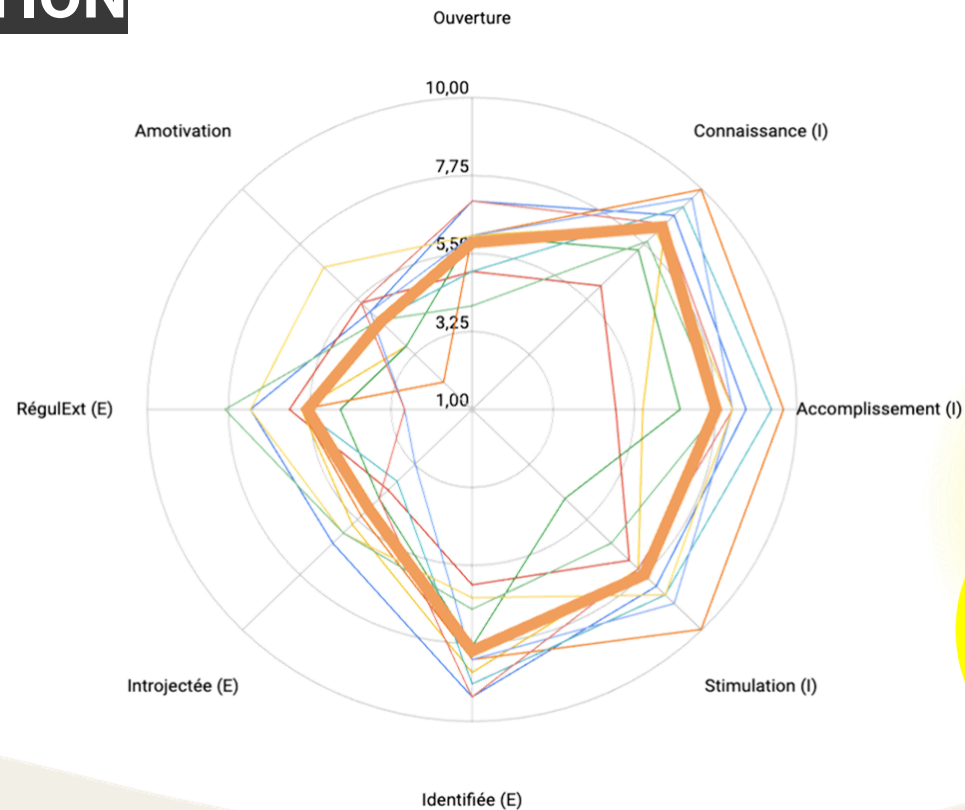
La MOTIVATION comme déterminant

On trouve deux grands ensembles de motivations :

- **Les motivations intrinsèques** : elles sont liées à une satisfaction personnelle (l'accomplissement de soi dans le travail, l'acquisition de nouvelles connaissances, le plaisir ressenti) qu'on peut trouver à réaliser une activité, elles sont associées à la mise en œuvre spontanée et autodéterminée d'activités d'apprentissage, sans qu'il y ait à user de pressions externes ou à élaborer un système de récompenses extrinsèques.
→ La motivation intrinsèque consiste à être **le propre moteur de sa satisfaction.**
- **Les motivations extrinsèques** : elles sont reliées aux avantages externes (sociaux, économiques, reliées à la satisfaction que l'on peut avoir à obtenir une récompense provenant de l'extérieur ou aux conséquences de cette récompense pour l'image de soi et les objectifs personnels) mais restent régulées par les motivations intrinsèques. Elles sont plus faiblement autodéterminées car dépendantes de l'extérieur.
→ La motivation extrinsèque vise à **éviter des sanctions externes** ou à **obtenir des récompenses.**

Retours sur vos déterminants

OUVERTURE et **MOTIVATION**



Le SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNEL (SEP) comme médiateur

Les motivations sont également sous-tendues par le **Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP)**, dès 2000, Bandura souligne la centralité du SEP dans le processus de motivation à l'égard des apprentissages mais aussi du travail et de la vie professionnelle en général.

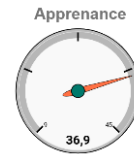
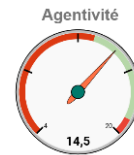
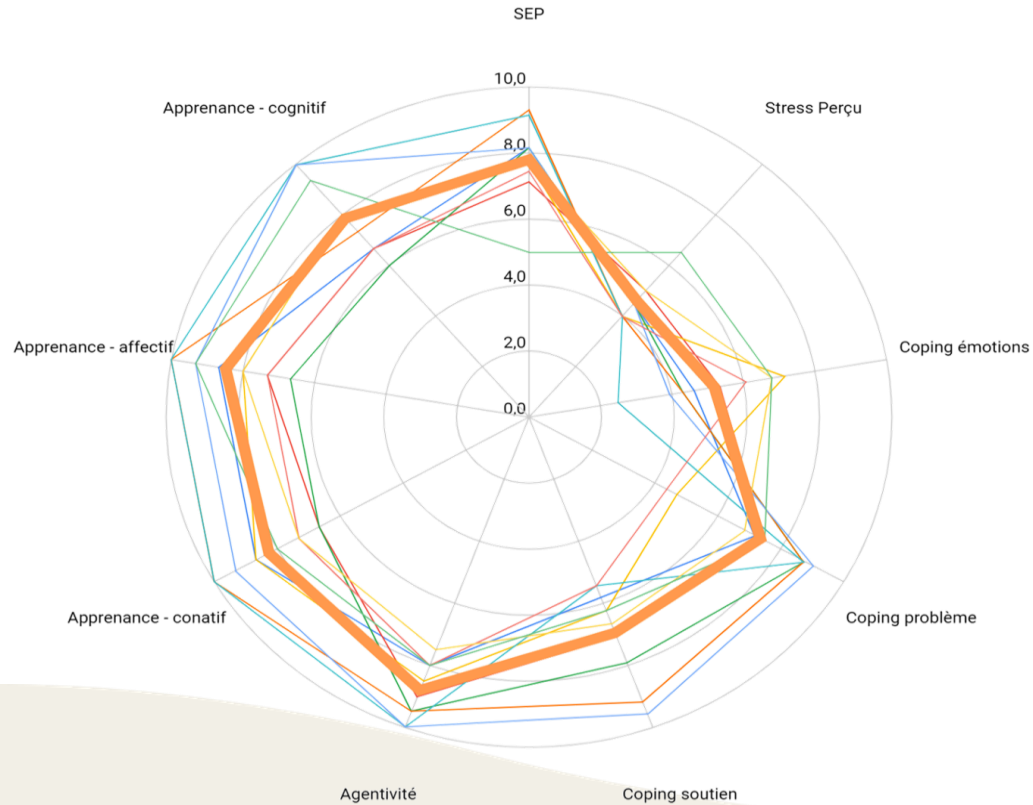
Pour Bandura (1980, 1986), les croyances d'un individu à l'égard de ses capacités à accomplir avec succès une tâche ou un ensemble de tâches sont à compter parmi les **principaux mécanismes régulateurs** des comportements. Le SEP renvoie « *aux jugements que les personnes font à propos de leur capacité à organiser et réaliser des ensembles d'actions requises pour atteindre des types de performances attendus* » (Bandura, 1986), mais aussi aux croyances à propos de leurs capacités à mobiliser leurs motivation, ressources cognitives et comportements nécessaires pour exercer un contrôle sur les événements de leur vie (Wood et Bandura, 1989).

Le stress perçu comme médiateur

Le stress perçu concerne ma perception des situations comme menaçantes (ou non), c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles. **Il s'agit d'une estimation de la menace et d'une auto-évaluation de ses ressources pour y répondre.**

Le stress psychologique (stress perçu) s'exprime lorsqu'une situation est évaluée par une personne comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être. Certaines situations sont objectivement plus stressantes que d'autres, par exemple apprendre qu'on est atteint d'une maladie grave est sans doute plus stressant que de perdre son passeport la veille d'un voyage international, mais dans le stress psychologique **ce n'est pas l'objectif qui est important mais le subjectif**, soit la manière dont on évalue et perçoit les situations et nos capacités à y faire face. Et cette perception dépend elle-même de nos déterminants

Médiateurs, modérateurs, critères (issues)



Les STRATÉGIES DE COPING comme modérateurs

En 1984, Lazarus et Folkman identifient **3 types de coping** qui représentent les efforts cognitifs et comportementaux qu'une personne déploie pour faire face aux exigences d'un moment de tension.

On peut définir **le coping comme les stratégies d'adaptation** que l'on met en place pour répondre à une situation de stress. Le coping est tout ce qu'on va mettre en œuvre pour ne pas exploser en plein vol quand on passe un examen, qu'on a de nouvelles responsabilités au travail, que l'on attend 15 personnes pour dîner dans une heure et que l'on n'a pas de dessert, ou encore que l'on doive faire face à une pandémie mondiale.

On note 3 types de stratégies de coping :

- **Le coping centré sur le problème** : Face à une situation stressante, on se concentre sur le problème, soit on agit activement dessus, soit on réduit nos exigences, soit on augmente nos ressources pour faire face à ce problème.
- **Le coping centré sur l'émotion** : Il s'agit de [gérer et réguler les émotions](#) induites par la situation stressante, de faire face à ces émotions.
- **Le coping centré sur le soutien social** : Il intervient lorsque l'on va rechercher la sympathie, l'appui et l'aide des autres.



L'APPRENANCE comme critère

On peut considérer l'apprenance comme une forme d'agentivité consciente tournée vers les apprentissages.

Selon la théorie sociocognitive de Bandura, l'agentivité se produit quand l'individu **exerce volontairement et en toute conscience** son influence sur ses propres actions, sur autrui, et sur l'ensemble des systèmes qui forment son environnement (Bandura, 2006).

Quand l'individu est agentif lorsqu'il **s'autorégule** en mobilisant l'ensemble de ses ressources (cognitives, émotionnelles, physiques et environnementales).

L'agentivité est également reliée à l'**autodétermination** car elle suppose que l'individu se fixe un objectif et qu'il soit en capacité de faire des choix, de s'engager et de persévérer pour atteindre l'objectif fixé.

L'autorégulation avec l'**autodétermination** sont le fondement de l'agentivité (Bandura, 2001).



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Eclairages précieux sur

- le concept (CA / A / SEP)
- La méthode d'évaluation
- La frustration car trop court et dense par rapport à l'importance de ce sujet pour notre rôle d'essaisseur

Transiger

Moi, mes
déterminants et
mon environnement

De la frustration

Du concret
Des questions

SEP

Je reste sur
ma faim !

+ d'attentes sur
les mesures
d'impact

J'ai compris comment
Humans Matter mesure
la capacité d'agir

Le SEP

Besoin de mettre en
pratique sur le terrain

Déterminants
et capacité
d'agir

Comprendre la
capacité d'agir
L'agentivité

Comment formuler les
hypothèses de la
mesure d'impact pour
mon terrain
d'expérimentation ?

essaim

<https://essaim-community.com/>



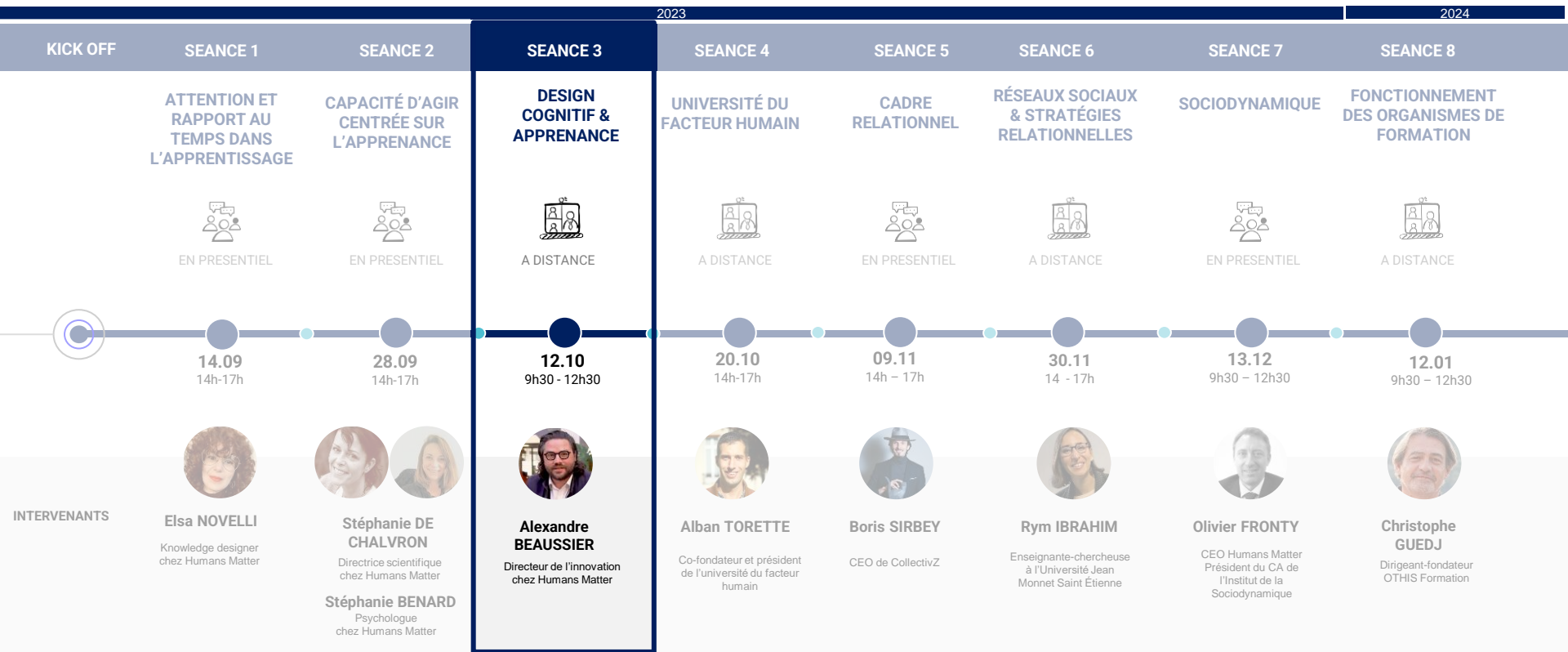
Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU



BANQUE des
TERRITOIRES



Prochaine séance



12.10
A DISTANCE

Vos défis à réaliser d'ici la séance 3 !



Défi à réaliser d'ici le 20.10 (séance 4) : **inscrivez-vous pour participer à une fresque du facteur humain !**



Exercice d'explicitation autour d'une expérience apprenante & débrief en binôme

→ plus d'information sur votre jardin numérique bientôt



Challenge essaimeur : identifiez dans votre écosystème un essaimeur potentiel à embarquer sur les promos à venir !