

Recherche PAREA

(PA2002-006)

Le sentiment d'efficacité personnelle par rapport à certaines habitudes de vie.

AUTEURS

Luc Chiasson

Enseignant-chercheur en éducation physique, Cégep de Lévis-Lauzon

lucchiasson@videotron.ca

833-5110 poste 3603

Gilles Lapointe,

Enseignant en philosophie, Cégep de Lévis-Lauzon

gilles-lapointe@videotron.ca

833-5110 poste 3706

Gilles LeBlanc

Conseiller pédagogique, Cégep de Lévis-Lauzon

gilles.leblanc@clevislauzon.qc.ca

833-5110 poste 3430

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous présentons quatre questionnaires qui permettent de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et cégépiennes de 17 à 20 ans par rapport à la pratique de l'activité physique, aux habitudes alimentaires et à la consommation de boissons alcoolisées et de tabac. Ces outils d'évaluation élaborés et validés dans le cadre d'une recherche PAREA (PA2002-006) peuvent être utilisés dans les cours d'éducation physique ou lors de démarches visant l'adoption de nouveaux comportements.

1. INTRODUCTION

L'expérience commune nous apprend que les habitudes de vie contribuent soit à améliorer, soit à détériorer la santé ou à tout le moins lui nuire. D'où l'hypothèse posée que les élèves peuvent en partie influencer leur niveau de santé s'ils contrôlent un tant soit peu leurs habitudes de vie. Pour contrôler ou modifier une habitude de vie, ils doivent avoir confiance en leur capacité de changement et en leur pouvoir de surmonter les difficultés rencontrées. Cette confiance est ce qu'on appelle « le sentiment d'efficacité personnelle perçu », qui est « la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités » (Bandura, 2003).

La confiance et le sentiment d'efficacité influent sur chacun des trois processus fondamentaux du changement personnel, soit l'adoption de nouveaux comportements, leur usage généralisé dans diverses circonstances et enfin leur maintien au fil du temps (Bandura, 1986 ; Bandura, 2003).

La décision de changer ou non de mauvaises habitudes de vie s'enracine dans la conviction personnelle de son propre pouvoir de motivation et de contrôle d'un comportement donné. De nombreuses personnes choisissent trop souvent des habitudes de vie néfastes parce qu'elles craignent l'inefficacité dans leur démarche pour en adopter de bonnes. Dans la plupart des cas, elles estiment en effet ne pas posséder ce qu'il faut pour réussir. Elles abandonnent facilement si les résultats se font attendre ou si elles ont des rechutes. L'évaluation du sentiment d'efficacité personnelle permet de prédire avec une certaine assurance quels sont les

individus qui adopteront un comportement favorable à leur santé (McAuley, 1991 ; McAuley, 1992 ; Gist, 1992).

C'est en termes de capacités pouvant varier selon l'habitude de vie, le niveau d'exigence de la tâche et les circonstances qu'il faut évaluer le sentiment d'efficacité personnelle. En effet, un sentiment d'efficacité élevé pour une habitude de vie donnée, ne se transpose pas nécessairement sur une autre habitude de vie. Dans le cadre de notre recherche, nous avons voulu évaluer le sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et cégépiennes par rapport aux différentes habitudes de vie retenues. Nous avons procédé à l'élaboration et à la validation de différents instruments de mesure qui mettent en relief le niveau des difficultés à surmonter, le niveau de généralité des croyances d'efficacité ainsi que le niveau de force des capacités perçues d'un élève (Bandura, 2003).

2. MÉTHODE

2.1 Les sujets

Comme il est très difficile de constituer un échantillon aléatoire dans un cégep, nous avons eu recours à un échantillon subjectif (Bertrand, 1986) correspondant à des groupes classes. Ce type d'échantillon ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble des cégeps du Québec, mais il autorisera néanmoins certaines relations d'inférence pour les collèges dont la population étudiante a des caractéristiques semblables à celles de notre échantillon. La population du cégep de Lévis-Lauzon est composée de près de 3 000 élèves (52 % de femmes et 48 % d'hommes) très majoritairement blancs et francophones, provenant à 50 % d'un milieu semi-rural. Le secteur des programmes techniques compte pour 57 % des inscriptions et le secteur général, 43 %. Notre

échantillon était composé de 366 femmes et 293 hommes inscrits aux cours d'éducation physique de l'ensemble 1, à l'hiver 2004.

2.2 L'élaboration des questionnaires

Les questionnaires concernant l'évaluation du sentiment d'efficacité personnelle doivent être beaucoup plus spécifiques que les questionnaires portant sur l'évaluation de la santé. Après avoir fait l'inventaire de plusieurs de ces instruments concernant les habitudes de vie (Shirley, 1986 ; Sherer, 1982 ; Velicer, 1990 ; Laforge, 1998 ; Rossi, 1992 ; Dussault, 2001), nous n'avons pas identifié d'instrument convenant spécifiquement à notre projet et couvrant l'ensemble des habitudes de vie visées par l'étude. De plus, les problèmes liés à la validation de la traduction des questionnaires (de Vellis, 1991; Nunnaly, 1994), nous ont incité à construire et à valider nos propres instruments de mesures en fonction d'élèves du niveau collégial, âgés de 17 à 20 ans. Nous avons donc conçu et administré des questionnaires adéquats selon les différentes étapes généralement reconnues d'élaboration de questionnaires: la rédaction des éléments, la révision des éléments par des experts, la détermination de l'échelle de mesure en fonction du concept à mesurer, et enfin l'expérimentation préalable du questionnaire.

L'échelle de mesure des questionnaires a été choisie en fonction du concept à mesurer, du contexte particulier de l'étude et des caractéristiques des répondants. Traditionnellement, les questionnaires qui mesurent le sentiment d'efficacité personnelle utilisent des échelles de mesure de 1 à 10 ou de 0 à 100. Comme nous étions insatisfaits des arguments invoqués pour appuyer cette méthode, nous avons plutôt choisi l'échelle de difficulté suivante : (Lee, 1994; Chang, 1994).

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

2.3 Le coefficient de fidélité

L'analyse du coefficient de fidélité d'un test procure généralement une information pertinente sur la cohérence interne d'un questionnaire. Compte tenu de la longueur réduite de nos questionnaires (de 14 à 21 éléments), un coefficient de fidélité situé entre 0,832 et 0,920 nous indique (voir tableau 2.3.1) un degré de covariance élevé entre les différents éléments de chaque questionnaire. On s'assure ainsi que chaque élément peut être considéré comme une partie du questionnaire et que l'ensemble des éléments mesure la même chose (Lavault, 2002).

Tableau 2.3.1 : Coefficient de fidélité pour les divers questionnaires concernant les différentes habitudes de vies, selon les sexes réunis, de la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004.

Sentiment d'efficacité personnelle	Nombre d'items	α
Activité physique	14	0,831
Habitudes alimentaires	21	0,891
Boissons alcoolisées	14	0,898
Tabac	18	0,920

α = coefficient de fidélité *alpha* de Cronbach

3. LES QUESTIONNAIRES

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

3.1 L'activité physique

Pour que des élèves modifient leur style de vie sédentaire, ils doivent s'estimer capables de pratiquer régulièrement des activités physiques. Or, l'on constate très souvent chez eux un faible sentiment d'efficacité personnelle, ce qui réduit rapidement leur motivation. De plus, ils ont également des désirs exagérés quant à la rapidité d'atteinte des objectifs visés (Desharnais, 1986). De façon générale, chez les personnes doutant de leur efficacité personnelle, la durée, ainsi que la fréquence et l'intensité des exercices laissent souvent à désirer. Lorsqu'elles n'abandonnent pas tout simplement leur programme d'entraînement,

leurs présences deviennent irrégulières. (McAuley,1993).

Par contre, plus le sentiment d'efficacité personnelle est élevé, plus il est facile de faire régulièrement de l'activité physique à un niveau bénéfique pour la santé (Sallis, 1988). Les individus qui ont un sentiment d'efficacité personnelle fort reprennent plus facilement les activités physiques qu'elles ont délaissées pour des raisons très variables. On observe cependant un comportement inverse chez les personnes dont le sentiment d'efficacité personnelle est faible (Sallis, 1990). Puisqu'elles ne réussissent pas à mobiliser leurs efforts pour surmonter les difficultés (fatigue, humeur dépressive, contraintes de temps, etc.), cela les pousse à des comportements casaniers.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

TEST DE MESURE DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

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

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à faire de l'activité physique?

CHOIX DE RÉPONSES

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

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

Total _____

3.2 Les habitudes alimentaires

On mesure le sentiment d'efficacité personnelle à contrôler ses habitudes alimentaires en termes de capacité à contrôler efficacement le comportement alimentaire lors d'activités sociales agréables où les invitations à manger sont pressantes, ou encore lorsqu'une alimentation riche en calories est facilement accessible (Clark, 1991).

Plus un individu croit en son efficacité personnelle à contrôler son comportement, plus il contrôle ses habitudes alimentaires et plus il maintient ce changement longtemps (Desmond, 1988 ; Bernier, 1986 ; Jeffreys, 1984). En outre, un sentiment élevé d'efficacité personnelle s'accompagne d'une meilleure estime de soi (Glynn, 1986).

HABITUDES ALIMENTAIRES

MESURE DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à avoir une alimentation saine et équilibrée?

- Encercler le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluer toutes les situations

CHOIX DE RÉPONSES

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

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

Total _____

3.3 Les boissons alcoolisées

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

Certains aspects du sentiment d'efficacité personnelle ont une importance relative et peuvent varier selon que l'on est un jeune buveur ou un buveur chronique. En effet, les jeunes buveurs qui n'ont pas le sentiment de pouvoir résister aux pressions sociales sont amenés à une consommation élevée et ont des problèmes liés à l'alcool (Evans, 1995). Chez les buveurs chroniques, la consommation excessive est induite par le sentiment de ne pas être personnellement en mesure de gérer les émotions désagréables.

BOISSONS ALCOOLISÉES

MESURE DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à consommer modérément des boissons alcoolisées?

- Encercler le chiffre correspondant à votre niveau de difficulté ou de facilité
- Évaluer toutes les situations

CHOIX DE RÉPONSES

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

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

Total _____

3.4 Le tabac

Les fumeurs qui se disent incapables d'abandonner la consommation de cigarettes n'essaient même pas de le faire (Brod, 1988). Ceux-là même qui admettent que cette consommation est dommageable pour leur santé modifient peu leur comportement, s'ils n'ont pas un sentiment d'efficacité personnelle élevé (Strecher, 1985). Au contraire, ceux qui croient pouvoir réussir à cesser de fumer font plus d'efforts pour surmonter les difficultés et atteignent ainsi leur objectif (Carey, 1993).

Le niveau de sentiment d'efficacité personnelle perçu permet donc de distinguer les fumeurs qui rechutent de ceux qui réussissent à cesser leur consommation de tabac (Barrios, 1985 ; Haaga, 1989 ; Killen, 1984 ; Shadel, 1993, Yates, 1985) Par contre, on ne parvient pas à faire cette distinction en analysant des facteurs comme l'histoire personnelle de tabagisme, le nombre de tentatives d'arrêt, la durée de l'abstinence antérieure ou le degré de dépendance physique à la nicotine. Cela nous autorise à penser que le sentiment d'efficacité personnelle perçu est un facteur prépondérant dans l'adoption de changement d'habitudes.

TABAC

MESURE DU SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Lors des situations suivantes, quel est votre niveau de difficulté ou de facilité à ne pas fumer?

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

CHOIX DE RÉPONSES

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

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

Total _____

4. L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Afin de faciliter l'interprétation des résultats d'un questionnaire (la somme de tous les éléments), nous avons créé des catégories qui permettent à l'élève de savoir si son sentiment d'efficacité par rapport à une habitude de vie donnée est très fort ou très faible. Nous avons déterminé les catégories en utilisant la méthode des écarts types à la moyenne (Barrow, 1964). Le tableau 4.1 illustre comment les différentes catégories sont déterminées par cette méthode et quel est le pourcentage approximatif d'élèves qui se retrouvent dans chacune des celles-ci.

Tableau 4.1 : Catégories du sentiment d'efficacité personnelle selon l'écart-type à la moyenne et le pourcentage approximatif d'une population normale

CATÉGORIE	ÉCART TYPE À LA MOYENNE	POURCENTAGE
		APPROXIMATIF D'UNE POPULATION NORMALE
Très élevé	Plus d'un écart type et demi de la moyenne	7
Élevé	De + 0,5 écart type à + 1,4 écart type de la moyenne	24
Moyen	De + 0,4 écart type à - 0,4 écart type de la moyenne	38
Faible	De - 0,5 écart type à - 1,4 écart type de la moyenne	24
Très faible	Moins d'un écart type et demi de la moyenne	7

L'élève qui complète un questionnaire doit additionner le résultat de son évaluation de toutes les situations. Comme le montre le tableau 4.2, le total obtenu permet à l'élève d'observer quelle est la catégorie d'habitude de vie dans laquelle la force de son sentiment d'efficacité personnelle est la plus grande.

Tableau 4.2 : Catégories du sentiment d'efficacité personnelle selon les différentes habitudes de vie et le résultat obtenu pour la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004

CATÉGORIE	HABITUDES DE VIE			
	Activité physique	Habitudes alimentaires	Boissons alcoolisées	Tabac
Très élevé	63 et plus	105 et plus	80 et plus	74 et plus
Élevé	54 à 62	92 à 104	70 à 79	60 à 73
Moyen	42 à 53	73 à 91	54 à 69	40 à 59
Faible	35 à 41	61 à 72	42 à 53	23 à 39
Très faible	34 et moins	60 et moins	42 et moins	22 et moins

5. CONCLUSION

Les instruments de mesure élaborés et validés dans cette étude devraient amener les élèves à connaître et prendre conscience de leur sentiment d'efficacité personnelle par rapport aux habitudes de vie observées. C'est le premier pas d'une démarche menant vers l'adoption de nouveaux comportements. Pour que les élèves adoptent un fonctionnement personnel efficace par rapport à leurs habitudes de vie, il ne suffit pas qu'ils soient motivés et qu'ils sachent quoi faire. Ils doivent également développer leur aptitude à intégrer l'ensemble de leurs compétences cognitives, affectives, comportementales et sociales dans des actions

appropriées, et de plus, utiliser correctement ces compétences dans des circonstances difficiles.

Ces outils permettront éventuellement aux enseignantes et enseignants en éducation physique d'aider les élèves à construire ou à renforcer leur sentiment d'efficacité personnelle dans la maîtrise de leurs habitudes de vie. Cela peut se faire par l'acquisition de compétences qui favoriseront la motivation et le contrôle de leurs comportements.

De façon plus générale, le résultat de nos recherches nous a convaincu que la mesure du sentiment d'efficacité personnelle pourrait être un outil pédagogique extrêmement utile dans de nombreux domaines de l'enseignement collégial, principalement pour favoriser la réussite scolaire. Si un élève est au départ convaincu de son incapacité à maîtriser une matière, à comprendre ou rédiger un texte, il a certes moins de chance de réussite qu'un autre qui a le sentiment de pouvoir être efficace et de réussir.

Par ailleurs, il serait pertinent de vérifier dans une autre recherche, la relation possible entre la réussite scolaire et le sentiment d'efficacité personnelle mesuré en fonction des quatre habitudes de vie observées.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité - le sentiment d'efficacité personnelle* (J. Lecompte, Trans.). Bruxelles: de Boeck.
- Bandura, A. (1986). Self-efficacy beliefs in human functioning. 19 Août 2002
<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/effpassages.html>
- Barrios, F. X. (1985). A comparison of global and specific estimates of self-control. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 455-469.
- Barrow, H. M., & McGee, R. (1964). *A practical approach to measurement in physical education*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Bernier, M., & Avard, J. (1986). Self-efficacy, outcome, and attrition in a weight-reduction program. *Cognitive Therapy and Research*, 10 no.3, 319-338.
- Bertrand, J. (1986). *Pratique de l'analyse statistique des données*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Brod, M. L., & Hall, S. M. (1988). Joiners and nonjoiners in smoking treatment: A comparison of psychosocial variables. *Addictive Behaviors*, 9, 217-221.
- Chang, L. (1994). A psychometric evaluation of 4-point and 6-point likert-type scales in relation to reliability and validity. *Applied Psychological Measurement*, 18 no.3, 205-215.
- Clark, M. M., Abrams, D.B., Niaura, R.S., Eaton, C.A., & Rossi, J.S. (1991). Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 no.5, 739-744.

- Desharnais, R., Bouillon, J., & Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Reports, 59*, 1155-1159.
- Desmond, S. M., & Price, J. H. (1988). Self-efficacy and weight control. *Health Education, 19*, 12-18.
- De Vellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*: Sage Publication: Newbury Park: California.
- Dussault, M., Deaudelin, C., & Villeneuve, P. (2001). L'échelle d'autoefficacité des enseignants: Validation canadienne-française du *teacher efficacy scale*. *Revue des sciences de l'éducation, XXVII(1)*, 181-194.
- Evans, D. M., & Dunn, N. J. (1995). Alcohol expectancies, coping responses a self-efficacy judgments: A replication and extension of cooper et al's 1988 study in a college sample. *Journal of Studies on Alcohol, 56*, 186-193.
- Gist, M. E., & Mitchell, T.R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review, 17 no.2*, 183-211.
- Glynn, S. M., & Ruderman, A J. (1986). The development and validation of an eating self-efficacy scale. *Cognitive Therapy and Research, 10 no.4*, 403-420.
- Haaga, D. A. F. (1989). Articulated thoughts and endorsement procedures for cognitive assessment in the prediction of smoking relapse. *Psychological Assessment, 1*, 112-119.
- Jeffreys, R. W., Bjornson-Benson, W. M., Rosenthal, B. S., Lindquist, R. A., Kurth, C. L., & Johnson, S. L. (1984). Correlates of weight loss and its maintenance over two years of follow-up among middle-aged men. *Preventive Medicine, 13*, 155-168.
- Killen, J. D., Maccoby, N., & Taylor, C. B. (1984). Nicotine gum and self-regulation training in

- smoking relapse prevention. *Behavior Therapy*, 15, 234-248.
- Laforge, R. G., Maddock, J.E., & Rossi, J.S. (1998). Comparison of five stage methods for alcohol abuse among college students. *Annals of Behavioral Medicine*, 20, 170.
- Laveault, D., & Grégoire, J. (2002). *Introduction aux théories des tests en psychologie et en sciences de l'éducation*. (2s ed.) Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Lee, C., & Bobko, P. (1994). Self-efficacy beliefs: Comparison of five measures. *Journal of Applied Psychology*, 79 no.3, 364-369.
- McAuley, E. (1993). Self-efficacy, physical activity, and aging. In J. R. Kelly (Ed.), *Activity and aging: Staying involve in rater life* (pp. 187-206). Newbury Park, California: Sage.
- McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T.E. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 21 no.2, 139-155.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15 no.1, 65-88.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.): McGraw-Hill Inc.
- Rossi, J. S. (1992). *Common processes of change across nine problem behaviors*. Paper presented at the Paper presented at the 100th annual convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Sallis, J. F., & Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. In J. O. Holloszy & K. B. Pandolf (Eds.), *Exercise and sport sciences reviews* (Vol. 18, pp. 307-330). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., Nader, P.R. (1988). The development of self-efficacy scales for health related diet and exercises behaviors.

Health Education Research(3), 283-292.

- Shadel, W. G., & Mermelstein, R. J. (1993). Cigarette smoking under stress: The role of coping expectancies among smokers in a clinic-based smoking cessation program. *Health Psychology, 12*, 443-450.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.
- Shirley, M. G., & Ruderman, A. J. (1986). The development and validation of an eating self-efficacy scale. *Cognitive Therapy and Research, 10*(4), 403-420.
- Velicer, W. F., DiClemente, C.C., Rossi, J.S., & Prochaska, J.O. (1990). Relapse situations and self-efficacy: An integrate model. *Addictive Behaviors, 15*, 271-283.
- Yates, A. J., & Thain, J. (1985). Self-efficacy as a predictor of relapse following voluntary cessation of smoking. *Addictive Behaviors, 10*, 291-298.
- Young, R. M., Oei, T. P. S., & Crook, G. M. (1991). Development of a drinking self-efficacy questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 13*, 1-15.

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

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

Gilles LEBLANC est conseiller pédagogique à l'enseignement régulier au Cégep de Lévis-Lauzon depuis 2001, après avoir été enseignant au département des technologies de la mécanique, conseiller pédagogique au Centre de robotique industriel, agent d'administration au service du cheminement scolaire et conseiller pédagogique à la direction de la formation continue. Son projet d'études à la maîtrise portant sur l'élaboration d'un outil d'évaluation lié au « facteur qualité sommeil pour les étudiants de niveau collégial » motive sa collaboration à cet article et à la recherche sur les habitudes de vie.

Les documents suivants qui sont disponibles sur le site du centre de documentation collégial (CDC) fournissent des informations supplémentaires sur les résultats de cette étude.

<http://www.cdc.qc.ca>

Chiasson, Luc (2005). **Analyse des habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes (PA2002-006) : rapport synthèse 1 : points saillants.**

http://www.cdc.qc.ca/parea/785194_chiasson_PAREA_rapport_synthese1_Habitude_de_vie_2005.pdf

Chiasson, Luc (2005). **Analyse des mesures anthropométriques et de la composition corporelle des cégépiens et des cégépiennes (PA2002-006) : rapport synthèse 2 : points saillants.**

http://www.cdc.qc.ca/parea/785193_chiasson_PAREA_rapport_synthese2_Composition_corporelle_2005.pdf

Chiasson, Luc (2005). **Analyse des mesures de la condition physique des cégépiens et des cégépiennes (PA2002-006) : rapport synthèse 3 : points saillants 3.**

http://www.cdc.qc.ca/parea/785191_chiasson_PAREA_rapport_synthese3_Condition_physique_2005.pdf

Chiasson, Luc (2005). **Analyse du sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et des cégépiennes relativement à l'activité physique, à l'alimentation, aux boissons alcoolisées et au tabagisme (PA2002-006) : rapport synthèse 4 : points saillants .**

http://www.cdc.qc.ca/parea/785192_chiasson_PAREA_rapport_synthese4_Sentiment_efficacite_personnelle_2005.pdf

Chiasson, Luc (2004). **Sentiment d'efficacité personnelle, habitudes de vie et niveau de condition physique (PA2002-006) : rapport de recherche : l'analyse exploratoire des données / Luc Chiasson**

Collection générale - Cote : **729790**

Collection générale - Cote : **729790 EX.2**

Et Rapport complet en ligne :

URL = http://www.cdc.qc.ca/parea/729790_chiasson_Levis_lauzon_PAREA_2006.pdf