

## LES ÉTUDES DÉMONTRENT QUE 10% DES GENS PEUVENT CONTRIBUER À CHANGER LE MONDE. EN FAITES-VOUS PARTIE?

*Valérie Houle, M.Ps.  
Agente de planification, de programmation et de recherche  
Direction de santé publique*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec



## Comment créer l'effet boule de neige?

- Une opinion majoritairement partagée peut être renversée par une minorité convaincue
- À partir de 10%, l'opinion de la minorité est plus rapidement adoptée par la majorité
- Mais au départ, il faut croire que l'on peut le faire...

Source: Xie et coll. (2011) Social consensus through the influence of committed minorities. Physical Review E. DOI: 10.1103/PhysRevE.84.011130

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec





## Perception d'efficacité collective (PEC)

- Croyance partagée par les membres du groupe qu'il a la capacité d'organiser et de réaliser le changement souhaité
- $PEC > \sum PEP$ 
  - Nécessite collaboration et interaction
- Membres du groupe ayant PEP élevée :
  - Saisir les opportunités
  - Éliminer les contraintes environnementales

Source: Bandura (1997) Self-efficacy – The exercise of control. W.H. Freeman and Company, New-York.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale



## Tentons de mesurer votre PEP

 **Mentimeter**

[www.menti.com](http://www.menti.com)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale





## Sources d'influence de la PEC

- Observations d'expériences de succès
  - Modèles crédibles et similaires
- Rétroaction positive
  - Consolide les croyances
  - Permet de surmonter les difficultés
- Performance du groupe

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale



« Si les gens ne croient pas qu'ils peuvent obtenir les résultats qu'ils désirent grâce à leurs actes, ils ont bien peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés. »

*Albert Bandura*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale



(Carré, 2003, préface in Bandura, 2003)