

## L'approche par compétences pour réguler l'estime de soi et engendrer l'acquisition de nouvelles compétences

Jérémie GIBON  
Professeur d'EPS, Le Mans (72)

*Dans sa pratique quotidienne, le professeur d'EPS perçoit deux grands profils d'élèves qui ne veulent pas apprendre. Ceux qui pensent "tout savoir" ne voient pas en quoi les situations motrices proposées peuvent leur apporter quelque chose, et ceux qui pensent être « trop mauvais ou pas assez fort" et ne veulent pas subir un nouvel échec ou faire preuve d'incompétence. Dès lors, quelles procédures l'enseignant peut-il élaborer pour "ajuster" positivement ou négativement ce ressenti lié à l'estime de soi ? L'objet de cet article est de montrer qu'en générant tout à la fois un sentiment de compétence chez l'élève en lui révélant ce qu'il « sait déjà faire » ; et une meilleure connaissance de soi en lui dévoilant ce qu'il « peut encore accomplir », un enseignement par compétence permet de réguler l'estime de soi des élèves en leur permettant de s'inscrire dans une perspective de progrès personnel. Cette démarche d'éducation à la connaissance de soi est envisagée au travers d'une illustration précédée de l'identification de la problématique engagée et de ses répercussions dans la discipline. Du fait de l'harmonisation des programmes du collège aux lycées, cette démarche est dorénavant envisageable sur tout le cursus scolaire avec une dévolution progressive des outils aux élèves.*



### **L'estime et la connaissance de soi en EPS**

#### Sur le terrain

Un élève qui a une faible estime de lui en EPS refuse souvent de s'engager dans les apprentissages pour ne pas témoigner publiquement de son incompétence. Il adopte alors des attitudes de repli, d'agressivité, d'abandon, se dévalorise, suit naïvement les autres, attribue à la chance ses rares réussites... ses échecs constituant pour lui la confirmation de son incompétence, il finit par penser qu'il est « nul » ou « bon à rien », plutôt que de constater qu'il a seulement manqué une tâche spécifique. Plus généralement, il préfère ne rien tenter plutôt que d'échouer, ce qui rend les sources de progrès inexistantes. Pour renforcer son estime de lui, il est envisageable de lui révéler ce qu'il maîtrise déjà en termes de connaissances, capacités et attitudes pour qu'il reprenne confiance et ait envie

d'apprendre. À l'inverse, un élève qui a une très haute estime de lui déclare souvent « tout connaître » et/ou « tout savoir-faire ». Ainsi, sont observables parfois des attitudes condescendantes vis-à-vis des autres (moqueries), d'agressivité ou de violence face à ceux qui n'y arrivent pas, le rejet systématiquement des échecs sur les autres. Il est alors nécessaire de le rendre plus lucide sur ses compétences, en lui dévoilant les différentes composantes de la compétence attendue ou du socle commun pour qu'il prenne conscience de sa marge de progression, de la direction à suivre et des moyens pour y parvenir. Il est à noter que, parfois, les élèves utilisent des stratégies inconscientes d'auto-complaisance leur permettant de protéger leur inclusion sociale au sein de la classe. C'est un moyen de préserver leur estime de soi. Cela se traduit par des douleurs imaginaires, la critique des équipes, du matériel...

### Pour résumer

Sur une échelle allant de 1 à 10, il est souhaitable que l'estime de soi des élèves oscille entre 6 et 9 pour qu'ils s'engagent et persévèrent durablement dans les apprentissages. En deçà ou au-delà, ils risquent d'adopter des stratégies d'évitement (faire en partie), de contournement (faire autre chose) ou de refus (ne rien faire). Cependant, bien que la régulation de l'estime de soi détermine le niveau d'engagement des élèves dans l'activité (motivation) ainsi que leur persévérance jusqu'à l'atteinte du but (volition), c'est moins l'estime de soi des élèves qui va intéresser l'enseignant que les moyens de la réguler. Ce sentiment étant subjectif et dépendant du regard de l'autre, c'est l'élaboration et la mise en œuvre d'une procédure d'enseignement permettant à l'élève de se connaître et d'être plus lucide sur ses compétences qui est recherchée afin de favoriser, pour lui, la construction des compétences du programme.



### Quels outils ?

#### L'expertise et la connaissance des élèves

À partir de l'identification d'un élève qui refuse de s'engager ou qui décroche, divers moyens de communication pour objectiver ensemble les connaissances, capacités et attitudes sont utilisés afin qu'il se connaisse et qu'il puisse réaliser une régulation (renforcer, stabiliser ou dévaluer) de son estime de lui. La confrontation au milieu, aux autres (adultes, pairs), à soi (limites) et aux règles, aide l'élève à se connaître, dès lors où ce dernier devient capable d'analyser sa pratique. L'enjeu est donc de favoriser cette analyse. Au niveau de l'estime de soi, un travail sur les « attitudes » est un moyen de faire raccrocher l'élève à l'activité quand les « capacités » décrochent. Faire prendre conscience à l'élève qu'il a un rôle au sein de la classe (ou au sein d'un groupe), peut contribuer à le « remettre en selle ». Il en est de même avec l'autorisation « d'une marge d'erreur » ou d'une plage de travail acceptable plutôt qu'une logique binaire « bon ou pas » associé à un temps suffisant de pratique pour réussir (cycle long ou sur plusieurs cycles, répétitions, choix restreints de compétences...).

#### Le bilan de compétences

La démarche pédagogique vise à permettre aux élèves de réaliser un « bilan de compétences » afin de faire ressortir ses points forts et faibles qui serviront d'appui pour qu'il s'engage durablement dans les apprentissages. L'outil utilisé doit comporter les connaissances, les capacités et les attitudes à faire acquérir aux élèves. Il s'agit bien d'une adaptation à un profil d'élèves particulier. L'idée est de lui faire prendre conscience que son travail est source de progrès : « j'ai déjà des acquis identifiés sur

lesquels je peux m'appuyer mais je peux encore m'améliorer en visant des buts clairement identifiés ». Un affichage de cette grille est possible au sein de l'installation sportive (pour une démarche autonome de l'élève).

### L'échelle d'estime de soi ou échelle d'EDS

C'est une échelle qui renseigne l'enseignant sur le ressenti de l'élève à l'instant « T », et qui est fondée sur le même principe que l'échelle de la douleur en milieu hospitalier (graduée de 1 à 10) :

- le chiffre 1 correspondant à une incertitude : « je ne sais pas »
- le 3, une incapacité : « je ne suis pas capable »
- le 5, une éventualité dans la difficulté : « je peux essayer mais... »
- le 7, une capacité : « je pense que je suis capable d'y arriver »
- le 10, une certitude de réussite : « je suis sûr de réussir »

Une marge d'interprétation subsiste volontairement pour ne pas bloquer l'élève et ainsi lui permettre d'entrer dans le processus d'analyse de sa pratique. Cet outil complémentaire peut-être utile avec les élèves qui sont en rupture sociale ponctuelle ou durable et/ou qui ne se livrent pas aisément. Sa pertinence réside surtout dans sa capacité à engager le dialogue avec l'élève décrocheur en jouant sur le côté ludique, surprenant et dans sa faculté à détourner l'attention (du fait de l'objet) pour ensuite permettre à l'enseignant d'ajuster son intervention. Une délégation progressive de l'outil est envisageable avec l'ensemble des élèves afin qu'ils construisent les compétences méthodologiques et sociales grâce à une plus grande compréhension / action (CMS 3&4 en collège, CMS 1&3 aux lycées).

Ainsi, quand l'enseignant détecte un élève décrocheur ou refusant d'entrer en activité, il peut lui proposer le test en lui disant : « Sur cette échelle allant de 1 à 10, peux-tu déplacer le curseur sur le chiffre qui correspond à ce que tu te sens capable de faire ». En fonction des informations recueillies, il peut alors orienter ses actions : valoriser les acquis et/ou renseigner les pistes de travail.

## L'échelle d'EDS

(Estime De Soi)

Face proposée à l'élève (Recto)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Interprétation de l'enseignant (Verso)

Faible EDS	EDS satisfaisante	Haute EDS
------------	-------------------	-----------



## Construire des compétences

Pour faciliter la construction d'une compétence, le professeur peut d'abord faire le point avec l'élève sur ce qu'il maîtrise et sur ce qui lui reste à travailler pour acquérir la compétence visée. Dans un second temps, il est alors possible d'établir avec lui une démarche pour progresser en identifiant les points spécifiques à travailler en fonction du thème d'étude choisit. En d'autres termes, identifier le « déjà là » pour faire un « pas en avant ». En fonction du profil (niveau d'EDS), il s'agit d'insister sur la valence « sentiment de compétence » ou « connaissance de soi ».

### Une illustration en aérobic

[Illustration du bilan de compétences](#) au travers d'un cycle d'aérobic dans une classe de 6ème dont un élève refusant de s'engager car il pense qu'il n'y arrivera jamais et une fille de l'AS aérobic qui ne voit pas ce qu'elle peut encore apprendre.

## Conclusion

Cet article tente la démonstration de la pertinence de l'approche par compétence comme outil permettant de réguler l'estime de soi des élèves afin de les inscrire dans une perspective de progrès personnel en leur permettant d'être plus lucide sur leur expertise au travers d'une meilleure connaissance de soi. Le dispositif, illustré dans un cycle d'aérobic avec deux profils d'élèves, contribue à obtenir un niveau satisfaisant d'engagement de l'élève dans les apprentissages, mais également de sa persévérance à moyen et long terme. Ainsi, à la question : « Que change concrètement l'enseignement par compétence pour l'élève ? », une réponse possible est envisagée. Il permet d'amorcer un cercle vertueux où l'ajustement du niveau d'estime de soi de l'élève par une meilleure connaissance de soi facilite sa mise en action, elle-même vectrice de progrès, de compétences nouvelles et donc d'une gratification de l'EDS et ainsi de suite. L'activité de l'enseignant vise alors à permettre à l'élève de prendre conscience de « ce qu'il est déjà » et de « ce dont il est capable » lors d'un bilan de compétences, pour ensuite le renseigner sur les points spécifiques à travailler. Ainsi, l'approche par compétence est une pédagogie de la réussite et du sens.

En définitive, il faut concevoir que l'approche par compétences demande à différencier une évaluation des acquis, d'une évaluation discriminante performative. Les connaissances, capacités et attitudes se révèlent alors maîtrisées ou non. De ce bilan, il faut retenir que le résultat compte moins que le processus. Dès lors, l'élève peut évoluer vers la régulation de son nouvel apprentissage.