

Personnaliser pour apprendre à s'aimer, et mieux apprendre

Daphné JOSEK

Professeuse d'EPS, Le Mans (72)

« L'estime de soi est la conscience d'être quelqu'un de bien. » Campbell (1984).

L'enseignant est un maillon essentiel de la réussite des élèves. Cette réussite est sous-tendue par une meilleure connaissance et estime de soi, de la part des élèves. Il s'agit d'en comprendre ces mécanismes et d'aider les élèves à l'introspection, en relation avec le contexte et le regard des autres, pour en retirer les bénéfices sur les apprentissages.



L'estime de soi et l'enseignement

La personnalisation est au cœur d'un double processus :

- un processus d'individuation, qui correspond à la prise de conscience de l'individualité profonde. Il donne l'accès à l'autonomie, à la responsabilisation, à l'estime de soi, à l'enrichissement de ses savoirs et de ses compétences, au sentiment d'accomplissement personnel.
- un processus de socialisation, qui permet le développement de la coopération et de la solidarité entre les individus.

L'estime de soi chez les élèves et chez les enseignants

L'estime de soi occupe une position centrale dans l'explication du comportement humain et détermine la manière dont l'individu s'aime, s'accepte et se respecte en tant que personne. Le sentiment de sa valeur personnelle est lié à l'image que les autres lui renvoient. D'abord considérée de façon unidimensionnelle, l'estime de soi est aujourd'hui conçue comme multidimensionnelle et organisée de façon hiérarchique.

La construction de cette estime de soi se fait dès la plus jeune enfance. Elle commence dans le milieu familial pour s'étendre peu à peu au contexte scolaire, extrascolaire puis professionnel. Le rôle de l'enseignant est central, il peut ainsi agir sur un des leviers de l'individuation : l'estime de soi. Henri Boudreault dit « qu'un cours n'est pas conçu pour celui qui enseigne, mais pour celui qui apprend ».

L'enseignant apprend à faire différemment. Cette remise en question n'est possible que s'il prend conscience de ce qu'il est vraiment, avec ses points faibles et ses points forts. Un enseignant qui n'a pas une bonne estime de lui, c'est-à-dire une image véhiculée par l'institution, une réputation au sein de l'établissement éprouve des difficultés à agir sur l'estime de soi de ses élèves. D'où l'importance de la formation continue et de l'encadrement des enseignants. P. Perrenoud évoque les dix compétences essentielles pour enseigner, dont celle qui consiste à « concevoir et faire évoluer des dispositifs de différenciation ». Cela n'est possible qu'à condition que l'enseignant accepte de se remettre en

question. Il peut ainsi agir sur sa manière d'enseigner. En prenant en compte ce qu'il est, il conduit les élèves à se questionner sur ce qu'ils sont, et les fait évoluer grâce à un enseignement adapté.

La caractérisation des élèves

L'image de soi est l'idée que chacun se fait de son identité physique, psychologique et sociale. Elle est liée à la perception de son propre corps. Cette image peut être déformée et être à l'origine par exemple de troubles alimentaires. Elle est aussi liée à l'estime de soi, la façon dont on se juge. La connaissance de soi requiert la connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité. L'estime de soi dépend du degré de cohésion entre les aspirations et les succès de chaque personne.

Les quatre « soi »

Il semble essentiel de considérer l'estime de soi comme une notion multidimensionnelle ayant un rôle fondamental dans la réussite scolaire. Apprendre n'est pas seulement un processus cognitif, il y a également l'interaction d'autres paramètres : affectifs, émotionnels, motivationnels et relationnels.

- Le soi scolaire est la représentation de ses possibilités. Cette dimension n'est pas toujours objective. Un élève se perçoit meilleur ou moins bon qu'il ne l'est vraiment. C'est lié à sa famille, à son histoire personnelle, aux relations aux autres.
- Le soi émotionnel est la manière dont les émotions sont comprises et gérées. La connaissance de soi, la confiance en soi, la motivation permettent une plus grande réussite.
- Le soi social est la capacité que l'on a, à aller vers les autres, à éprouver de l'empathie.
- Le soi physique sépare les habiletés physiques ou l'efficacité perçue et l'apparence physique.

La construction de l'image de soi en EPS est possible en caractérisant les élèves. Cette caractérisation peut se faire à partir des quatre « soi ». Elle permet de détailler les scores entre émotion, scolaire, social et physique. L'élève prend ainsi conscience de lui-même.

La caractérisation des enseignants

Mike Baker répond à cette question par le biais des témoignages d'élèves et établit une classification qui détermine ce que pourrait être un bon enseignant. Par ce biais, l'enseignant peut mettre en parallèle l'image qu'il a de lui-même et l'image du « prof » parfait, vu par les élèves.

Qualité d'un bon professeur (selon Mike Baker)

	s'adresse à des élèves comme à des adultes
	s'adresse aux élèves dans leur individualité plutôt que membre d'un groupe
	fait preuve de fermeté
	fait que les élèves veulent travailler pour lui
	ne craint pas de dévoiler sa personnalité
	éprouve de l'enthousiasme pour son sujet
	stimule les élèves à l'imiter
	incite les élèves à découvrir des réponses
	est énergique
	faire preuve d'humour
	possède de profondes connaissances
	prend des risques
	montre de la compassion et de la curiosité pour les élèves
	aime les élèves

Il apparaît dans les qualités recensées qu'un enseignant doit faire preuve de bienveillance, d'empathie voire de compassion envers ses élèves.

« *Enseigner est un métier qui s'apprend* » (P. Watrelot) .

Il est nécessaire de se remettre en question assez souvent. Le métier d'enseignant est un métier assez narcissique. Afin de pouvoir s'ouvrir aux autres, il faut soi-même être assez ouvert.

« *Pour s'aimer soi, il faut d'abord aimer l'autre* » (S.Freud).

Le regard que porte l'enseignant peut valoriser ou oublier certains « soi ». D'où l'importance de porter un regard sur soi afin de n'oublier aucun « soi ».



Le travail de l'enseignant

Que disent les textes ?

Les textes du socle commun et les derniers programmes de l'EPS évoquent la « construction d'un élève plus autonome et plus responsable ». Pour ce faire, il s'agit de « construire et mobiliser ses ressources afin de développer l'estime de soi, [...], la gestion de sa vie physique permet d'apprendre à se connaître, agir dans le respect de soi, des autres ». Ce sont autant d'indicateurs qui contribuent à la construction de ce sentiment de réussite.

L'estime de soi revêt plusieurs aspects pris en compte par l'enseignant : la valeur que les individus s'accordent, la vision de soi plus ou moins positive, le bien être psychologique de tout individu, le sentiment de compétence et la notion d'effort et de persévérance. Cette construction de l'estime de soi est soumise à la prise en compte de l'apparence physique, du statut social, de la compétence physique et de la conformité comportementale.

Des pistes pour l'enseignant

Les enjeux pour l'EPS sont de plusieurs ordres et sont intimement liés aux caractérisations des élèves. Il est possible de classer les pistes selon les différents « soi ».

Le soi social

- Tutorat
- Faire en sorte que chacun trouve sa place au sein du groupe pour développer l'entraide, le sentiment de compétence, valoriser les points positifs de chacun (encouragements) ;
- Proposer des petits contrats individualisés où l'élève ne va pas se mesurer à ses pairs ;
- Développer des rapports privilégiés avec les pairs (coopération, entente) = socialisation.

Le soi émotionnel

- Développer le sentiment de compétence (acquisition de savoirs être, savoirs faire...).

Le soi scolaire

- Avoir des repères précis (critères de réalisation et de réussite mesurables) ;
- Avoir des dispositifs évolutifs (progression par étapes).

Le soi physique

- L'engagement physique, le goût de l'effort (Effet prépondérant pour les garçons) ;
- Développer les connaissances sur soi, sur son corps (prise de conscience) ;
- Contribuer à la réconciliation de l'élève avec son apparence.

Le but est de construire des parcours différenciés pour construire le sentiment de réussite, de compétence et accéder à un niveau satisfaisant d'estime de soi.

En EPS, le choix des APSA est un atout supplémentaire et conditionne la motivation des élèves.

L'enseignement de l'estime de soi

Il est possible de construire l'estime de soi chez les élèves. La connaissance du concept permet d'offrir des méthodes d'apprentissage différentes qui touchent un public assez large. Si les principes d'enseignement sont appliqués, l'estime de soi augmente ou diminue. Très souvent, est évoquée la relation enseignant / élève, mais les contenus sont à aménager. C'est pourquoi il est préférable d'évoque une personnalisation des contenus en fonction de ce qu'est l'élève.

connaissances	capacités	attitudes
De ses points faibles De ses points forts De ses représentations De ses ressources (cognitives, motrices...)	Prendre des repères précis sur soi, sur les autres (verbaliser à l'oral ou à l'écrit) Ne pas sauter d'étapes d'apprentissage (situations positives)	Être persévérant Affirmer ses opinions sans écraser autrui (concertation, dialogue) Aider autrui en l'encourageant, le conseillant (tutorat) Respecter des consignes des camarades

Il est, par ailleurs, possible de construire l'estime de soi chez les enseignants. Cette construction paraît essentielle pour que les élèves aient une bonne estime d'eux même. Il semble, en effet, inconcevable de transmettre ces principes sans posséder, soi-même, une bonne estime de soi ou tout au moins une bonne connaissance de soi.

connaissances	capacités	attitudes
De ses points faibles De ses points forts De ses représentations et de celles de ses élèves Auto évaluation de soi, co évaluation avec une tierce personne	Prendre des repères précis sur soi, sur les élèves (verbaliser à l'oral ou à l'écrit) Expérimenter de nouvelles idées (prise de risque) Préparer minutieusement ses cours pour motiver ses élèves	Être persévérant Affirmer ses opinions sans écraser autrui (concertation, dialogue) Encourager les élèves (pour apaiser le climat de la classe et travailler son image) Être passionné (cultiver l'émerveillement, afficher son enthousiasme,

Conclusion

L'élaboration d'outils ouvrant la connaissance qu'il a de lui-même et l'estime de soi est fondamentale pour l'enseignant ainsi que pour les élèves car celle-ci produit des effets mesurables sur l'apprentissage comme la réussite des élèves. Les résultats représentent des repères pour l'ensemble de la communauté éducative. Ces derniers servent également cette communauté afin de mieux comprendre les élèves et mieux personnaliser les parcours de chacun.

L'estime de soi est un des processus qui conduit à la résilience, à l'autocritique et au self contrôle de chaque individu.