

PARTIE I

1/ Introduction :

Positionnement dans l'actualité : dans notre société, le regard des autres prend une place prépondérante dans la construction du soi. Notre société construit elle-même des stéréotypes de la beauté, du travailleur respecté (cadre/ éboueur), de la meilleure mère...les jeunes qui cherchent à construire leur identité sont influencés par ces normes critériées. On peut voir dans les magazines des images de mannequins dont une partie des adolescentes prennent comme modèle et sont prêtes à mettre leur santé en péril pour leur ressembler. On peut penser que ces jeunes filles ont une estime de soi très faible et ainsi le regard des autres est pour elles un rappel de leur écart avec la norme. Elles ont un sentiment d'exclusion envers les autres jeunes.

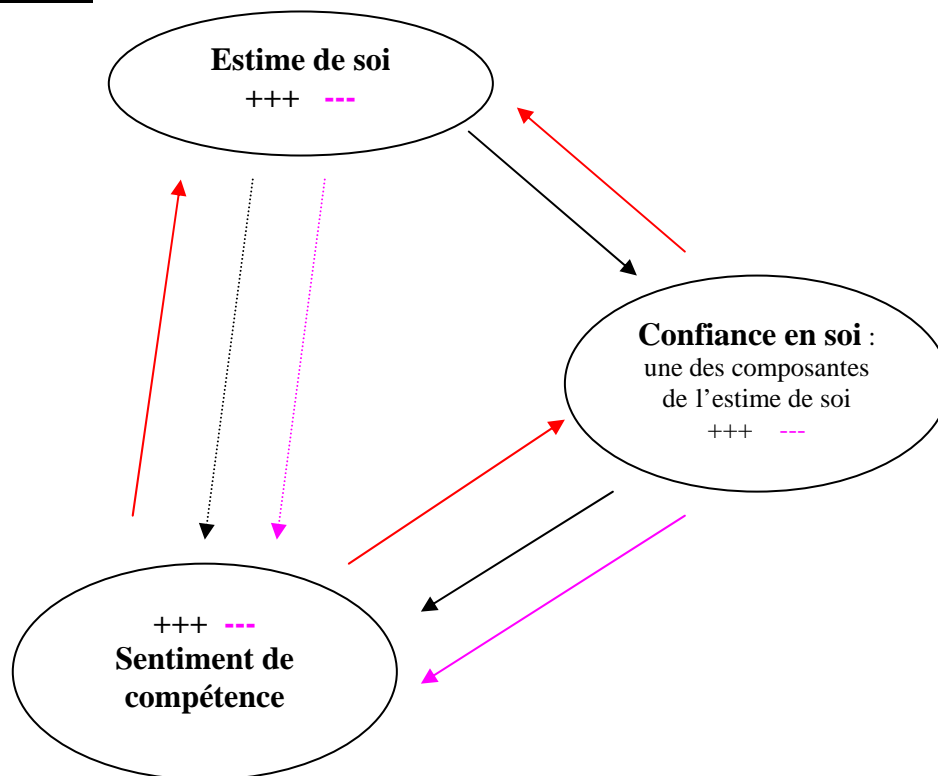
2/ Les définitions :

	Estime de soi	Confiance en soi	Sentiment de compétence
« Dictionnaire des APS » FERRE ; PHILLIPE ; LEROUX ; SANOU 1998	« Jugement, sentiment d'approbation ou de désapprobation porté sur soi même. Il traduit généralement le degré de confiance et de compétence estimé sur soi même. Trait de personnalité, fondement de la confiance chez le sportif, l'estime de soi repose sur une appréciation subjective variable suivant les situations vécues »	« Conviction qu'un sujet a de ces capacités pour réussir un comportement ou une performance attendue »	
« Les émotions » Luc RIA 2005	« Représentation globale et subjective qu'à un individu de sa propre valeur »		Sentiment : « Phénomène reflétant de manière furtive et plus ou moins explicite l'expérience des émotions » Percevoir qu'on a réussi ce qu'on a entrepris ou qu'on est capable de...
<u>Education Pour la santé par l'EPS :</u> LANTZ ; ALEXANDRE revue EPS n°327			la compétence se différencie de la performance et la réussite par la possibilité de reproduire les comportements efficaces qui sont à la source de ses résultats. Pour qu'un individu se perçoive compétent, il faut non seulement que celui-ci réussisse dans une activité ayant de la valeur pour lui, mais encore faut-il qu'il identifie les procédures qui conduisent à cette réussite et surtout qu'il s'en rende responsable et ne renvoie pas ces performances à des données extérieures ou aléatoires. Il faut aussi que cet élève stabilise et automatise cette habileté. Ces par ces dernières acquisitions que l'élève pourra reproduire et réussir à nouveau concourant à la construction d'une certaine confiance en soi.
« La psychologie de l'enfant » LATERASSE ; BEAUMATIN 1997	Image de soi : « image que chacun se forge de lui même est largement marquée par une histoire singulière : elle est liée au réussite ou aux échecs du sujet, à l'amour que lui ont porté ses parents, aux jugements et aux attentes dont il a été l'objet »		Idéal du moi : « point symbolique dans l'autre auquel le sujet se sent tenu de se conformer. L'idéal du moi provient pour une part des signifiants parentaux qui guident le sujet »

Rappel psychologique : « La psychologie de l'enfant » LATERASSE ; BEAUMATIN 1997 → « ainsi, vers 3 ans, l'enfant qui a les moyens d'une certaine indépendance physique cherche à s'autonomiser psychiquement. Très dépendant de ces proches, il supporte mal cette situation : il veut faire « tout seul », il est jaloux, il alterne mauvaise humeur et séduction. Il est alors particulièrement sensible au jugement et au regard d'autrui. Les conduites des adolescents (soin de leur image, nouvelles identifications) ne sont pas sans rappelés la crise de 3 ans. Les représentations que les enfants se font d'eux mêmes subissent l'influence de facteurs familiaux, scolaires, socio économiques et culturel »

Image de soi, estime de soi, idéal du moi → « chacun se trouve affecté d'image multiple. Selon de nombreuses études, il apparaît fondamentale de présenter une image positive de soi dans toute relation sociale, ce qui commente tout un ensemble de conduite : réaction de prestance, présentation d'un « masque » à usage social... d'où la multiplication des études sur l'estime de soi (valorisation de soi, sentiment de positivité). La valorisation de soi apparaît associée à celle des parents, l'enfant répondant aux idéaux parentaux. Avec la notion idéale du moi, Freud nous explique en fonction de quoi le sujet choisit et organise ses identifications : certaines sont structurantes tout au long de la vie du sujet, et d'autres restent plus superficielles, changeant pour préserver les identifications principales. Celles qui modèlent durablement notre rapport aux autres et au monde se constituent à partir de l'idéal du moi qui peut se définir comme le point dans l'autre d'où le sujet se voit aimable. Le sujet n'est pas conscient de ce ressort de sa personnalité, et ses choix identificatoires le surprennent parfois lui-même » « La représentation de soi est indissociable de la façon dont l'autre perçoit le sujet » « Les enfants font l'objet de nombreuses images normalisatrices. Elles varient selon le milieu social et certaines se forgent dès avant la naissance »

Liens entre les termes :



Lecture en 2 temps :

- si un élève a un niveau d'estime de soi **faible**, il a peu confiance en lui et il n'a pas de sentiment de compétence : il se fixe des buts peu ambitieux et met en place des stratégies d'évitement et d'auto handicap.
- Si un élève a un niveau d'estime de soi **fort**, il a une confiance en lui et il a un sentiment de compétence : il se fixe des buts ambitieux et d'approche.
- Si un élève se sent **compétent** dans une tâche, il peut retrouver confiance en lui et augmenter son niveau d'estime de soi et réciproquement l'inverse : une faible estime de soi est souvent associée à une évaluation défailante de ses possibilités ; manque de lucidité sur soi.

PARTIE 2

1/ Les concepts dans le système scolaire :

Questions :

- qu'est ce qui permet à l'élève d'avoir confiance en lui et donc d'avoir une estime de soi juste, pour pouvoir construire un sentiment de compétence ?
- pourquoi certains élèves n'ont pas confiance en eux ?
- d'où vient ce manque de confiance ?
- comment y remédier ?
- comment favoriser l'élaboration d'une image de soi positive ?

Les textes qui s'y rapportent :

- mission du professeur (BO n°22 du 29 mai 1997) : « le professeur a la responsabilité de créer dans la classe les conditions favorables à la réussite de tous. »
- programme classe de seconde (BO HS n°6 du 29 août 2002) : l'enseignement de l'EPS fait vivre à tous les élèves des expériences corporelles collectives et individuelles qui permettent au travers de la réussite l'accès à une citoyenneté en actes, l'équilibre et le développement personnel, la réalisation de soi. »
- arrêté du 31 juillet 2000 (BO HS n°6 du 31 août 2000) : « le développement des ressources afin de rechercher par la réussite l'efficacité dans l'action individuelle et collective, la confiance et la réalisation de soi »
- arrêté du 18 juin 1996 : « on veille à enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration d'une image positive de soi »
- arrêté du 10 janvier 1997 : « assumer sa silhouette dans ou devant un groupe »
- collège 6^{ème} objectifs généraux : Dans le cadre du développement de la connaissance de soi, on veille à enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration d'une image de soi positive. A cette fin, on privilégie les objectifs suivants : « développer les perceptions sensorielles, surmonter les appréhensions... »
- lycée : « ... des expériences corporelles collectives et individuelles qui permettent au travers de la réussite,... l'équilibre et le développement personnel, la réalisation de soi... »
- lycée : « ... apprendre à s'engager dans l'activité, ... à développer leur propre ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi, à planifier un projet... »
- lycée : les connaissances sur soi : « issues de l'action... s'acquèrent par l'expérience,... constituent un répertoire de sensations, d'émotions. Elles font surtout appel à une mobilisation des sens... à une réflexion sur sa propre pratique, et permette ultérieurement une adaptation à une situation nouvelle »

Les solutions proposées par l'institution :

A travers les IDD et les TPE, les élèves peuvent s'investir et montrer leurs compétences dans des domaines transversaux. Ainsi, ils peuvent prendre confiance en eux et avoir une meilleure estime de soi.

Les PPRE et le soutien scolaire peuvent leur permettre de reprendre confiance en eux en essayant de résoudre leurs difficultés et par la même les rendre plus compétent.

Divers parcours scolaires sont proposés aux élèves leur permettant ainsi de s'orienter vers une formation professionnelle convenant à leurs envies (filière générale, technologique, BEP, CAP...) et leur permettant de se sentir confiant dans un domaine qui les intéresse.

Les apports de l'EPS :

Dès le plus jeune âge, l'enfant apprend à se connaître et à connaître les autres par l'intermédiaire des interactions sociales. Plus tard, l'individu continue de construire son identité sociale en s'intégrant à différents groupes. Cette intégration qui répond à des besoins et des aspirations, impose de se conformer à des normes et de se soumettre à une autorité. Cependant, si chacun est enclin à favoriser son groupe d'appartenance et à y trouver des repères d'auto évaluation, tout individu a besoin d'être reconnu comme une entité singulière. Ce double mouvement d'identification et de différenciation sociale caractérise la construction de l'identité.

L'identité sociale peut se définir comme le sentiment d'être reconnue et de jouer un rôle tout en se percevant comme différent des autres. A cet égard, les groupes constituent un vecteur majeur d'identité sociale : la manière dont les individus se perçoivent dépend avant tout des groupes auxquels ils appartiennent. Le besoin d'une estime de soi positive conduit l'individu vers des groupes qu'il peut comparer à d'autres pour les en différencier favorablement. Une comparaison défavorable avec les membres d'un autre groupe a généralement un effet néfaste sur l'estime de soi.

La construction de l'identité dépend aussi de groupes auxquels l'individu n'appartient pas forcément mais qui influencent ses opinions et lui fournissent des critères de comparaisons. On parle alors de groupe de référence : « *Les groupes de références sont les groupes auxquels l'individu se rattache personnellement en tant que membre actuel ou auxquels il aspire à se rattacher psychologiquement ou en d'autres termes, ceux auxquels il s'identifie ou désire s'identifier* » (SHERIF M. « An outline of social psychology » 1956). D'après L. FESTINGER dans « Théorie des processus de comparaison sociale », un individu éprouve ce besoin de comparaison sociale lorsqu'il se trouve dans un état d'incertitude quant à ses capacités ou ses opinions.

L'EPS représente une discipline particulièrement riche dans la construction de l'identité sociale. D'une part parce qu'elle s'appuie sur de nombreuses pratiques qui intègrent la notion de groupe, d'autre part, parce que le professeur fonde souvent son enseignement sur des relations entre élèves (coopération, coévaluation, arbitrage, entraide...)

La différenciation sociale est toute aussi importante que l'identification pour développer une estime de soi positive. Dans une équipe de sports collectifs, bien qu'il soit tenu de se conformer à certains schémas de jeu, les joueurs ont besoin que leur singularité soit reconnue. On parle alors d'unicité pour désigner la motivation à se différencier des autres, qui peut conduire à préférer des activités auxquelles ils n'ont pas forcément accès. Cependant, à couloir trop se singulariser, certains individus en deviennent déviants et sont pratiquement exclus du groupe auquel ils appartiennent. L'individu se décrit ou se comporte comme plus conforme aux normes requises par la situation que les autres membres du groupe on nomme ce phénomène « conformité supérieure de soi ».

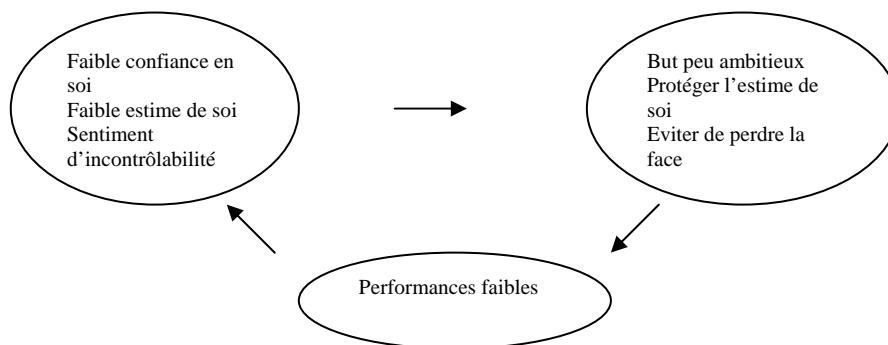
« *Le conformisme se manifeste par le fait qu'un individu modifie ses comportements, ses attitudes, ses opinions pour les mettre en harmonie avec ce qu'il perçoit être les comportements, les attitudes, les opinions du groupe dans lequel il est inséré ou souhaite être accepté* » (AEBBISCHER ; OBERLE dans « Le groupe en psychologie sociale » 1990). Le processus de conformisation présente des visages très différents, mais 3 pôles sont à prendre en compte pour en comprendre les mécanismes : la cible d'influence (l'individu qui transforme ses conduites) ; la source d'influence (l'individu ou le groupe qui suscite la conduite de conformisation) ; le contexte normatif (la pression plus ou moins forte qu'exerce l'environnement sur la conformisation).

➔ « **Le groupe** » REY J-P. 2000

L'apprentissage de connaissances sur soi permet à l'élève de mieux évaluer ses compétences et ses difficultés pour ainsi élaborer un projet personnel adapté à ses propres possibilités.

Les déterminants de la confiance en soi sont un ensemble de variables sur lesquels l'enseignant peut jouer (FAMOSE 2001 :

- influence des interprétations des résultats antérieurs sur la confiance en soi : attitude optimiste ou pessimiste vis-à-vis de l'apprentissage
- la difficulté de la tâche : notion d'impuissance ou de résignation apprise (SELIGMAN 1975) → l'élève rentre dans un cercle vicieux (schéma)



- Famose propose « la mise en place de conceptions progressistes sur la nature de l'habileté et de configurations adaptatives d'attributions causales » afin de viser une égalité motivationnelle.
- Mise en place d'un climat motivationnel de maîtrise
- Mise en place de configurations adaptatives d'attributions : rationalisation et objectivisation des déterminants de l'action, attribution des succès à des causes internes et stables et échecs à des causes internes contrôlables
- Développement des stratégies de fixation de but et d'une réflexivité centrée sur ses propres réactions.
- Exemple de mises en œuvre pour : « comment dépasser l'impuissance apprise ? » (MASCREY 2004)

Le problème de la situation de référence en course de durée réside dans une performance trop exigeante par rapport aux perceptions de leur possibilité par les élèves. La solution serait de fractionner la solution de référence. Elle permet alors des effets sur la prise de conscience de ses possibilités, la confiance en soi pour les séances d'apprentissages qui suivent, la construction d'attributions internes et contrôlables.

- Le climat motivationnel : le système TARGET (EPSTEIN, 1988) :
 - ⊕ Tâche : défis personnels ambitieux réalisables
 - ⊕ Autorité : autodétermination des élèves
 - ⊕ Reconnaissance : marquer les progrès
 - ⊕ Groupement : climat coopératif entre pairs
 - ⊕ Evaluation : explicite, continue, autoévaluation
 - ⊕ Temps : suffisant pour permettre des apprentissages
- La métacognition : connaître et comprendre sa propre activité, son propre apprentissage : « la connaissance du sujet, de ses propres processus cognitifs, de leur produit et de tout ce qui s'y rapporte » FLAVELL 1985
- Apprendre à se relaxer, à trouver un bien être psychologique → relaxation, sophrologie... ASDEP
- Le tutorat entre pairs a des effets sur le développement de l'estime de soi à travers le sentiment d'efficacité personnel pour les tuteurs (LAFONT ; MOULIN 2006)
- Prendre différents rôles comme coacher (exemple : catch à 4 au badminton → LEVEAU 2005)

PARTIE 3

Nous voulons démontrer que si l'élève se sent compétent au sein du groupe, il aura une plus grande estime en ses capacités et s'épanouira psychologiquement et physiquement. Pour cela, l'élève doit être acteur dans ses apprentissages et assumer ses responsabilités. L'enseignant peut alors amener l'élève à s'inscrire dans un projet collectif ou individuel (MARION, BERGE, la course de durée à Saint-Chamond, 5^{ème} compétence culturelle).

L'enseignant au sein de sa programmation, mettra en projet l'élève individuellement dans une APSA puis continuera son objectif de valorisation de chacun en mettant les élèves en projet collectif dans une APSA.

Une classe de Terminale en tennis de table avec trente heures de pratique où l'enseignant propose le choix de projet offensif différents par les élèves. Tout au long du cycle, l'enseignant leur propose et leur fait découvrir des projets tactiques divers et selon ses capacités et ses autoévaluations, l'élève fait un choix sur les dernières séances de la tactique privilégiée qu'il veut pratiquer. Si il évalue au cours des matchs que sa tactique n'est pas efficace, il peut en changer.

La compétence demandée aux élèves est alors : savoir élaborer un projet tactique personnel et les connaissances à acquérir par l'élève sont : connaissance sur soi : savoir s'auto évaluer, savoir évaluer la mise en œuvre de son projet.

L'activité collective de mise en projet peut être bénéfique dans le travail sur l'estime de soi par rapport au groupe.

L'organisation de l'équipe doit laisser une certaine liberté à l'expression individuelle des joueurs et le joueur doit sentir l'importance de son rôle dans l'équipe et son influence dans les orientations du jeu. De plus, au sein de l'équipe, se développe un réseau de relations affectives qui constitue à la fois une ressource et un danger pour la cohésion du groupe. Le professeur doit donc connaître les liens qui unissent les joueurs et donc être attentifs à leur comportement. L'efficacité de l'équipe dépend en partie de l'adéquation entre l'organisation et le système de relations affectives entre joueurs. La cohésion du groupe va déterminer la motivation de chacun et son investissement dans le projet commun.

Une classe de Terminale en Basket-ball avec cinquante heures de pratique, l'enseignant peut proposer aux élèves un projet d'attaque et de défense à mettre en œuvre pendant les matchs.

La compétence demandée aux élèves serait : élaborer et mettre en œuvre un projet collectif offensif et défensif. L'élève devra acquérir des connaissances de type savoir faire sociaux telles que « j'écoute les propositions de mes coéquipiers », « ne pas se moquer de mes coéquipiers », « proposer des idées constructives »,...

PRODUCTION ORALE

THEMATIQUE Construction d'une image positive de soi par les élèves

PROBLEME PROFESSIONNEL N°1

L'élève dans le groupe, sa reconnaissance, son affirmation de soi et de ses idées au sein du groupe

Problématique : Nous démontrerons que l'élève qui trouve sa place au sein d'un groupe dans l'affirmation de ses choix et de ses idées construira une image positive de lui et possédera une plus grande estime de lui-même.

1^{er} cadre théorique : UBALDI

Exemple en BB avec une classe de Terminale

Objectif : la construction d'un projet collectif par les élèves

- **Homme debout** : fixe les groupes, les règles au sein du groupe fixées avec les élèves

L'enseignant met en place des groupes hétérogènes à l'intérieur du groupe mais homogènes entre les équipes. Il définit un projet qui demande aux élèves de s'attribuer chacun des rôles offensifs et défensifs.

- **Ligne jaune** : les règles non négociables que l'homme debout impose aux élèves

L'enseignant impose des règles non négociables aux élèves pour protéger leur intégrité physique (loi 2004 sécurité)

Pendant le match : « je ne pousse pas mon adversaire, je respecte les décisions de l'arbitre, aucune critique négative sur le physique n'est tolérée et accepter les erreurs de mes partenaires respecter les différences de niveau dans l'équipe »

Pendant la concertation pour projet : « savoir accepter et respecter les différences de point de vue ou d'idées »

- **Fils rouges** : contenus d'enseignement en lien avec les connaissances sur soi et les savoirs faire sociaux.

Fil rouge : tous les joueurs ont tentés au moins un tir pendant le match ; on observe une organisation collective offensive et défensive cohérente et permanente ; tous les élèves ont notés leur rôle offensif et défensif.

Contenus d'enseignement :

Pendant le match : « utiliser les différences au sein de son équipe pour gagner contre ses adversaires, j'encourage mon partenaire, je conseil mon partenaire, j'adapte mes actions aux aptitudes de mes partenaires » → CS : mettre en place une organisation collective intégrant l'action individuelle et collective du groupe pour récupérer la balle et marquer.

Pendant la concertation : « je sais négocier avec les autres, j'écoute les propositions de mes partenaires, je prend la parole au sein du groupe, j'énonce des idées claires » → CS : être capable de construire un projet collectif d'attaque et de défense.

PROBLEME PROFESSIONNEL N°2

Le renforcement de l'estime de soi et du sentiment de compétence

Problématique : Nous démontrerons qu'à différentes étapes d'apprentissages, l'élève, par la construction d'une plus grande autonomie et par la réussite d'objectifs qu'il se fixe, il augmentera son sentiment de compétence et par ce biais enrichir son estime de soi.

2^{ème} cadre théorique : Les stades de BUI XUAN dans « Enseigner l'EPS »

Exemple en natation avec une classe de 6^{ème} (élèves non nageur)

Objectif : accéder à une autonomie dans le milieu aquatique

Pour dépasser le stade émotionnel :

Construction de groupes homogènes et affinitaires.
Décalage optimal entre les contraintes de la tâche et les ressources de l'élève.
Atteinte d'objectifs réalisables.

L'enseignant propose différentes situations de niveaux divers permettant de viser la compétence spécifique : être capable de s'immerger.

N1 : plonger pour aller chercher un objet

N2 : plongeur canard

N3 : suivre un câble pour aller chercher un objet

N4 : descendre à l'échelle pour aller chercher un objet

N5 : descendre à l'échelle pour mettre la tête sous l'eau

Contenus d'enseignement :

« J'ouvre les yeux dans l'eau, j'inspire avant d'aller sous l'eau, j'ouvre la bouche sous l'eau, je fais des bulles en soufflant avec ma bouche et mon nez, je m'informe sur la distance à parcourir pour atteindre l'objet »
Il existe d'autres contenus pour le N1 et N2.

→ Le fait que l'élève passe d'un niveau à un autre permet d'augmenter son sentiment de compétence et donc son estime de soi.

Pour passer de l'étape fonctionnelle à l'étape technique :

auto et coévaluation, pédagogie du contrat, pédagogie du projet.

La recherche par l'individu de solutions motrices pour résoudre une tâche.

Pour passer à l'étape contextuelle : transfert de compétence à travers les APSA dont le transfert du sentiment de compétence et le renforcement de l'estime de soi dans toutes les APSA.