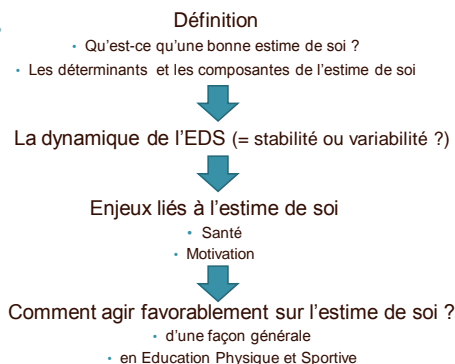


Logique de la réflexion (de l'estime de soi aux interventions de l'enseignant)



Résumé du CM

Nous montrerons que l'estime de soi est un jugement de valeur sur le soi qui entretient d'étroites relations avec la santé et la motivation. Ce jugement de valeur est inséparable de la connaissance de soi, car il dépend de la perception que chacun se construit sur son soi réel. Comme ce jugement de valeur n'est pas immuable et reste sous l'influence des interactions avec le milieu (et notamment la présence des autres), l'enseignant d'EPS dispose de plusieurs leviers pour agir favorablement sur l'estime de soi de ses élèves. Ces leviers pourront inspirer le choix et la mise en œuvre des procédures d'enseignement, à condition qu'elles soient guidées par la connaissance des mécanismes psychologiques réglant le niveau d'estime de soi des adolescents.

Définition de l'estime de soi

Une première approche « triviale »

Concepts proches utilisés souvent dans la vie courante ou plus spécifiquement en éducation physique et sportive

→ se sentir bien dans sa peau, image de soi, réalisation de soi, fierté, sentiment de compétence, habileté perçue, confiance en soi, s'accepter, s'aimer...

Estime de soi = avoir de soi une image + ou – positive.

Définition de l'estime de soi

Origine avec W.James (1890) : « *L'estime de soi est de deux sortes : la satisfaction et le mécontentement de soi* ».

« *Expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable important* » (S.Coopersmith, 1984).

Concept de soi = descriptions, dénominations, représentations, qu'un individu se fait de lui-même (attributs physiques, apparence, caractéristiques comportementales, qualités affectives...).

« *L'estime de soi représente le composant évaluatif et affectif du concept de soi* » (J.-P.Famose, 2001).

Définition de l'estime de soi

Concept de soi = description de soi



Estime de soi = jugement personnel de mérite
bon vs mauvais

fierté-joie vs honte-tristesse (=états affectifs)

« *Le concept de soi résume les perceptions et les connaissances que nous avons de nos compétences physiques, intellectuelles ou sociales* ». Edgar Thill, Motivation et effort, PUF, Paris, 1999.

« *L'estime de soi renvoie aux jugements de valeur que nous portons sur nos compétences physiques, intellectuelles ou sociales* ». Ibid.

Qu'est-ce qu'une bonne estime de soi (C.André, 2006) ?

1. Hauteur = estime de soi haute (aspect quantitatif, mais cela ne suffit pas)
2. Stabilité = solidité, notamment face aux échecs (→ constance du comportement face aux événements)
3. Harmonie = elle s'exprime dans divers champs (→ plus les domaines sont nombreux, + ils permettent des réparations croisées)
4. Autonomie = par rapport aux pressions sociales sur ce qu'il faut avoir, faire, ou montrer pour se sentir estimé des autres
5. Non surinvestie = place légitime sans excès (=elle n'occupe pas toutes les pensées)

Les déterminants de l'estime de soi

L'estime de soi reflète la discrédance (= l'écart) perçue entre le soi réel et le soi idéal (M.Rosenberg, 1979)

$$\text{Estime de soi} = \frac{\text{soi réel perçu}}{\text{soi idéal}}$$

→ l'estime de soi peut donc être améliorée soit en élevant son concept de soi actuel (→ connaissance de soi), soit en réduisant son concept de soi idéal.

Les déterminants de l'estime de soi

Pour S.Harter (1996), l'estime de soi ne dépend pas que de l'évaluation de soi, elle dépend aussi de **l'importance du domaine** aux yeux du sujet

→ cette importance augmente la valeur du soi idéal.

= il ne suffit pas de se sentir compétent pour ressentir une émotion de joie et de fierté, encore faut-il valoriser la compétence dans le domaine concerné.

→ un élève en EPS peut se décrire comme pas très bon en sport et donc avoir un concept de soi physique bas. Mais s'il considère le domaine de la compétence en sport comme peu important, son estime de soi sera très peu affectée.

Les composantes de l'estime de soi

S.Harter (1987) a identifié cinq principaux domaines d'évaluation de soi :

- ❖ la compétence scolaire,
- ❖ la compétence sportive,
- ❖ l'acceptation sociale,
- ❖ l'apparence physique,
- ❖ la conduite comportementale.

Les composantes de l'estime de soi

Laquelle des évaluation de soi est-elle la plus fortement reliée à l'estime de soi ?

→ **l'apparence physique** (S.Harter, 1993) : « Ces études ont montré, de manière répétée, que l'estime de soi globale est inextricablement liée aux évaluations de soi dans le domaine de l'apparence physique. Tout au long de la vie, les corrélations entre l'apparence physique perçue et l'estime de soi sont exceptionnellement hautes et robustes (...) l'évaluation de sa propre apparence physique prend la prévalence sur tous les autres domaines prédicteurs de l'estime de soi » (J.-P.Famose, 2005).

A
prendre
en
compte
en
EPS

❖ **2 raisons invoquées** : l'apparence constitue une caractéristique omniprésente du soi (difficilement dissimulable) + accent que met la société sur l'apparence physique à tous les âges de la vie → modèles physiques (standards sociaux) que l'on doit imiter (J.-F. Amadiou, 2002).

Les composantes de l'estime de soi

Laquelle des évaluation de soi est-elle la plus fortement reliée à l'estime de soi ?

→ **La compétence perçue** contribue aussi à l'estime de soi, mais moins que l'apparence.

❖ la compétence perçue contribue à l'estime de soi surtout dans les domaines qui sont jugés importants pour les sujets (S.Harter, 1993).

A
prendre
en
compte
en
EPS

La dynamique de l'estime de soi : stabilité ou instabilité ?

L'estime de soi est-elle un trait (stabilité) ou un état (labilité) ?

✓ **Relative stabilité** = rôle des parents pt l'enfance, voire la prime enfance (D.Winnicott, 1970) ; fluctuations sur le long terme en cas de changements imp. dans la vie (perte d'un emploi, déception sentimentale...).

✓ **Variabilité à court terme** aussi mise en évidence par des recherches (Kernis & Waschull, 1995) = fluctuations importantes d'un moment à l'autre selon les influences extérieures (insultes, approbations ou désapprobations, félicitations...)

La recherche de D.Delignières, M.Fortes et G.Ninot (2004) va aussi dans ce sens : l'estime de soi ne peut être considérée comme un trait de personnalité stable : **elle évolue dans le temps.**

Rôle
de
l'EPS

Qu'est-ce qui différencie les sujets à haute et basse estime de soi ?

Sujets à haute estime de soi = ils ont une idée claire sur ce qu'ils sont et sont convaincus de posséder des attributs positifs (jugements sur eux-mêmes assez stables).

Sujets à basse estime de soi = absence de connaissance de soi ferme, confusion du concept de soi (= ils ont le sentiment de mal se connaître) : « *la basse estime de soi n'est pas une question d'être convaincu que l'on est mauvais. C'est simplement le manque de conviction ferme que l'on est bon* » (J.-P.Famose, 2006) + Forte anxiété à l'égard des évaluations d'autrui.

→ **Relations fortes entre l'estime de soi et la connaissance de soi** = mieux se connaître, c'est souvent gagner en estime de soi.

Qu'est-ce qui différencie les filles et les garçons ?

« *Il existe une diminution forte dans l'estime de soi des filles en fonction de l'âge et à l'inverse une stabilité plus grande chez les garçons* » (J.P.Famose, 2005).

→ les ≠ selon le sexe ↗ avec l'âge.

Explication = les stéréotypes culturels de beauté sont plus « agressifs » pour les filles → centration sur l'apparence comme voie royale d'acceptation et d'estime de soi.

« *Pour les hommes, l'intelligence, la compétence au travail, l'habileté sportive, la richesse et le pouvoir sont d'autres voies pour une évaluation positive aux yeux des autres aussi bien qu'à leurs propres yeux* » (J.-P.Famose, 2005).

Enjeux liés à l'estime de soi

Trois enjeux pour l'Ecole :

1. L'estime de soi a une valeur en soi et détermine le bien-être des individus
→ problématique de la santé
2. L'estime de soi détermine le choix, l'engagement et la persistance des individus dans une activité
→ problématique motivationnelle à courte terme (EPS) et à long terme (vie physique future)
3. L'estime de soi favorise un comportement scolaire adaptatif ???
→ problématique de la réussite scolaire sujette à débat (Famose, Bertsch, 2009)

L'estime de soi et la santé

Définition de la santé selon l'OMS : « *état de complet bien-être physique, moral et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (1946).

→ pas de **bien-être psychologique** sans une image de soi positive (littérature très riche sur le sujet aujourd'hui, notamment le best seller du psychiatre Christophe André : *Imparfaits, libres et heureux, pratiques de l'estime de soi* (2006) : « *un ego en bon état de marche est un outil précieux pour la survie et la qualité de vie* ». EDS → résilience

→ les atteintes de l'EDS peuvent déclencher et entretenir de sévères **troubles psychiques** altérant la santé mentale des individus (anxiété, dépression, alcool et toxicomanie, troubles alimentaires), troubles qui peuvent conduire à la mort.

→ en cause aujourd'hui la dictature de la **performance** (A. Ehrenberg, 1991;1998) et de l'**apparence** (J.-F. Amadieu, 2002).

L'estime de soi et la santé

• Après analyse de nombreuses études, les conclusions de Spencer et coll. (2005), révèlent que l'activité physique peut élever dans une petite proportion l'estime de soi globale, et les effets sont + imp. lorsque l'activité est suffisante pour élever la condition physique.

• Récent rapport INSERM (01/04/2008) → « *Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique (...) permettrait (...) de gagner en estime de soi. Les jeunes qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et moins d'anxiété que ceux qui n'ont pas d'activité physique* ».

• Les APSA offrent des « *possibilités d'accomplissement et d'affirmation du sentiment de compétence, qui sont à la base du bien-être psychologique* ».

D. Delignières, *l'éducation physique : une éducation pour la santé*, communication au forum de l'AEEPS, Valence, mars 2005.

L'estime de soi et la santé

→ les **adolescents** sont particulièrement sensibles aux atteintes de l'estime de soi (car période de transformation physique et psychique → dismorphophobie) ;

→ ils peuvent manifester en retour des **conduites à risque** = vitesse, anorexie, fugue, toxicomanie, tentatives de suicide, violences (Marcelli, Braconnier, 1998 ; D.Lebreton, 2002 ; P.G.Goslin, 2003 ; X.Pommereau, 1997).

→ Remarque : il existe aussi des pathologies liées à une trop haute estime de soi = **personnalités narcissiques**. Elles ont un sens grandiose de leur propre importance, surestiment leurs réalisations et leurs capacités, ont des fantasmes de pouvoir et de splendeur ainsi que des comportements arrogants et hautains.

L'estime de soi et la motivation

Rappel de définitions

A.Lieury, F.Fenouillet (1997) : « *La motivation est l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, de l'orientation (vers un but, ou à l'inverse pour s'en éloigner) et enfin de l'intensité et de la persistance : plus on est motivé et plus l'activité est grande et persistante* ».

J.-P.Famose (2001) : « *La motivation est un processus de décision qui consiste à affecter les ressources personnelles de temps, d'énergie, de talent, et parfois d'argent (dans le cas d'activités physiques de loisir) à différentes APS ou à différentes tâches afin de maximiser l'obtention d'affects positifs et afin de minimiser l'obtention d'affects négatifs* ».

R.Viau (1997) : « *La motivation est un état dynamique qui a ses origines dans les perceptions qu'un élève a de lui-même et de son environnement, et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager, et à y persévérer dans son accomplissement afin d'atteindre un but* ».

L'estime de soi et la motivation

° Réfléchir sur la motivation, c'est accepter un principe

→ Réfuter l'idée selon laquelle les élèves ne sont pas motivés : « *tous sont motivés, parfois sur-motivés, mais motivés pour de mauvaises raisons, des raisons qui ne coïncident pas avec la logique scolaire ou sportive* » (J.-P.Famose, 2001).

= Accepter l'idée que l'élève poursuit toujours un but :
 ✓ un but d'approche ;
 ✓ ou un anti-but.

→ Distinction entre « *motivation adaptative* » (= un des buts de l'élève rencontre le but prescrit par la tâche) et « *motivation non adaptative* » (= aucun des buts de l'élève ne recoupe le but de la tâche) J.-P.Famose, 2001.

L'estime de soi et la motivation

L'estime de soi dans la hiérarchie des buts

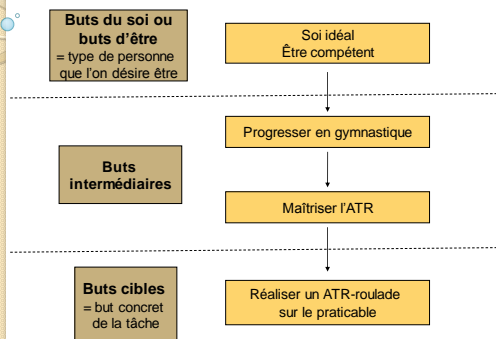
Les buts du soi constituent les valeurs de référence au niveau supérieur de la hiérarchie des buts (Powers, 1973).

Les buts sous-ordonnés sont acceptés par l'élève dès lors qu'ils lui permettent (selon lui) d'atteindre les buts sur ordonnés (= + haut dans la hiérarchie), et notamment une meilleure évaluation de soi.

→ **C'est pourquoi l'estime de soi est souvent présentée (avec le sentiment d'auto-détermination) comme l'un des ressorts principaux de la motivation intrinsèque (E.Deci, 1975).**

L'estime de soi et la motivation

L'estime de soi dans la hiérarchie des buts



L'estime de soi et la motivation

Orientations motivationnelles des sujets à haute et basse estime de soi

L'étude de Baumeister, Tice et Hutton (1989) montre :

- ✓ que les sujets à faible estime de soi cherchent surtout à éviter l'échec.
- ✓ que les sujets à haute estime de soi cherchent surtout le succès.

→ Conduites différenciées vis-à-vis de l'apprentissage, car apprendre, c'est toujours prendre un risque : **le risque de se tromper** (EPS = discipline à visibilité immédiate) :

- ✓ haute estime de soi apprendre = promesse de progresser et donc de succès.
- ✓ basse estime de soi apprendre = risque de se tromper et de paraître incompetent, voire ridicule (l'école, l'EPS peuvent être vécues de façon anxiogène).

L'estime de soi et la motivation

Buts vers la tâche et buts vers l'ego

Nicholls (1984) distingue deux grands types de buts concernant la motivation d'accomplissement :

1. des buts de maîtrise (ou buts d'app. ou buts orientés vers la tâche) → apprendre et progresser ;
2. des buts compétitifs (ou buts de performance, ou buts orientés vers l'ego) → faire la preuve de sa compétence en se comparant aux autres = **but centrés sur le soi**.

L'estime de soi et la motivation

Buts vers la tâche et buts vers l'ego

Ces 2 types de but n'ont pas les mêmes effets sur l'apprentissage :

1. buts de maîtrise → tâches difficiles et persévérance (effort maintenu en cas d'échec)
2. buts compétitifs → tâches très faciles ou très difficiles et abandon rapide en cas d'échec (associé à des affects négatifs).

Recherches récentes : perspectives des buts multiples → les élèves qui réussissent le mieux à l'école poursuivent les deux types de but (Wentzel, 1991).

Les stratégies pour préserver l'estime de soi

Les biais d'autocomplaisance (dits encore « stratégies motivationnelles »)

- = croyances dont la déviation par rapport à la réalité est quasi-systématique, et qui permettent de maintenir la conception de soi la plus favorable possible, ou de « réparer » les dégâts sur l'estime de soi consécutifs aux événements vécus.
- Selon Taylor et Brown (1988), ils sont **adaptatifs** car ils participent à la santé mentale des individus (les personnes déprimés semblent manquer de ces biais).

Les stratégies pour préserver l'estime de soi

Les biais d'autocomplaisance : quelques exemples

- ✓ Valoriser les domaines du soi où on se sent compétent, et dévaloriser les domaines où on se sent incompétent (S.Harter, 1985)
- ✓ Le pessimisme défensif (= s'attendre à de mauvais résultats et le dire).
- ✓ Biais autocentré (Leary & Forsyth, 1987) = la contribution à la victoire dépend surtout de soi (sports co, double au tennis...).
- ✓ Les illusions de contrôle = surestimer sa part de responsabilité sur des événements fortement déterminés par la chance.
- ✓ Biais attributionnels = s'attribuer les succès (cause interne) et rejeter sa responsabilité (cause externe) en cas d'échec (recherche en tennis → Troadec, 2002).

Les stratégies pour préserver l'estime de soi

Les biais d'autocomplaisance : quelques exemples

- ✓ Certains de ces biais sont préventifs (anticipateurs) → **les stratégies d'auto-handicap** = se créer volontairement des obstacles pour disposer d'excuses en cas d'échec et préserver l'estime de soi :
 - La diminution volontaire de l'effort ;
 - Se fixer des buts non réalisables ;
 - Se fixer des buts facilement réalisables ;
 - Le refus de l'aide ;
 - La fuite (absence en cours ou en compétition) ;
 - La stratégie dite de la « jambe de bois » (Snyder & Smith, 1982).

Comment augmenter l'estime de soi ?

$$\text{Estime de soi} = \frac{\text{soi réel perçu}}{\text{soi idéal}}$$

1. Augmenter le numérateur
 - en obtenant des succès reconnus comme tels
 - par une meilleure connaissance de soi
 - par le soutien social = sentiment d'être aidé, aimé
 - par la tromperie sur soi = biais d'autocomplaisance
2. Diminuer le dénominateur
 - diminuer l'importance de certains aspects du soi et l'importance des échecs

L'estime de soi dans les programmes

Pour le législateur, les enjeux liés à l'estime de soi sont suffisamment importants pour justifier une place dans les programmes scolaires.

L'estime de soi dans les programmes

« L'EPS a le devoir d'aider tous les collégiens, filles et garçons, à acquérir de nouveaux repères sur soi, sur les autres, sur l'environnement, de nouveaux pouvoirs moteurs pour construire une image positive de soi ».

Programmes du Collège, 2008.

L'estime de soi dans les programmes

« En classe de seconde, les publics lycéens sont diversifiés. En premier lieu parce que les élèves sont le plus souvent issus de collèges très divers. La nature des activités physiques, sportives et artistiques travaillées, la quantité de pratique effective, la confrontation aux groupements d'activités des programmes du collège, le niveau des compétences et des connaissances acquises sont autant de sources de divergences. Ensuite, les morphologies, les goûts et les motivations, les projets personnels, les difficultés possibles de l'image de soi, ajoutent à la diversité. Enfin, le passage du collège vers le lycée entraîne une certaine déstabilisation et nécessite la construction de nouveaux repères ».

Programme de la classe de seconde générale et technologique, 2000.

→ On peut assimiler ici « image de soi positive » et estime de soi. Notons que les deux concepts du programme (connaissance et estime de soi) sont ici explicitement associés.

L'estime de soi dans les programmes

« La discipline favorise ainsi la réussite dans les apprentissages, particulièrement les apprentissages moteurs, elle permet un progrès dans les activités physiques, aide à prendre ou reprendre confiance en soi, elle initie l'envie de poursuivre une pratique physique régulière et participe à la lutte contre l'échec ».

Programme pour les CAP, les BEP et les Bac pro, 2002.

→ c'est ici la notion de confiance en soi qui est évoquée (pour la seule fois dans les programmes !). Estime de soi et confiance en soi entretiennent d'étroites relations.

« L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la bonne santé et de la forme physique. Elle favorise le développement optimal des ressources personnelles. Elle bâtit une image positive du corps qui contribue à l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les jeunes en formation comprennent les bénéfices d'une participation à une activité physique régulière tout au long de la vie ».

Programme pour les CAP, les BEP et les Bac Pro, 2002.

→ C'est la seule fois que les programmes évoquent explicitement l'expression « estime de soi » ! Elle est ici liée aux problématiques de la santé et de la poursuite volontaire d'une activité physique future.

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

Nous avons vu qu'il était possible d'améliorer les perceptions et l'estime que les individus ont d'eux-mêmes.

→ invitation à l'**optimisme** et au **volontarisme**

E → d'autant que le **domaine corporel** revêt une importance considérable chez les adolescents

S → ... en acceptant pour autant le caractère **complexe** de toute intervention sur l'estime de soi (caractère multidimensionnel de l'estime de soi).

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

Rappel :

→ l'estime de soi **augmente** avec les réussites, les louanges, l'intérêt ou l'amour d'un autre.

→ l'estime de soi **diminue** avec l'échec, la critique, le rejet, l'exclusion sociale, voire l'indifférence.



→ en EPS nous retiendrons trois grands principes inspirant les interventions :

- La réussite dans des situations valorisées,
- La reconnaissance sociale,
- La connaissance de soi.

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

1. **Faire expérimenter le succès** et faire accéder à un niveau significatif de compétence (D.Delignières, 2001)

→ des cycles d'enseignement suffisamment longs pour favoriser « la mise en projet sportif » (Delignières, 2001)

→ un « temps d'engagement moteur » (M.Pieron, 1992) important dans la séance

→ des critères de réussite clairs et concrets et contrôlables par l'élève lui-même

→ des buts à atteindre difficiles mais réalistes (Champagnol, 1976)

→ « une EPS de l'anti-zapping » (J.-L.Ubaldi, 2004) faite de « fils rouges » (J.-L.Ubaldi, 2006) pour éviter « l'éternel débutant ».

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

2. **Les feedback** : ne hésiter à féliciter, valoriser, louer, encourager, souligner les réussites et les progrès. .

Les FB portant sur les erreurs seront centrés sur les réalisations de l'élève (= ce qu'il fait), pas sur sa personne (= ce qu'il est).

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

3. **Multiplier en EPS les « leviers » pour valoriser l'élève** (pas seulement la performance) = démultiplier les formes de gratification personnelle et de succès, les formes d'excellence :

- valoriser la maîtrise de l'exécution en relation avec des critères de réussite simples et concrets
- dévoluer des rôles (De Peretti, 1989), donner des responsabilités, faire confiance (exemple de J.-A. Méard, 1993)...
- valoriser les compétences propres à l'EPS (culturelles) et les compétences méthodologiques et sociales (exemple de l'évaluation au baccalauréat,)

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

4. Créer les conditions d'un **climat motivationnel de maîtrise** (Ames & Ames, 1984) afin d'éviter les crispations sur le soi.

favorise → les **but**s de **maîtrise** (apprendre et progresser) et non les **but**s de **performance** (se comparer aux autres).

Dans la séance, ce climat doit permettre de créer pour chaque élève les conditions d'une « **sécurité psychologique** » à l'égard de l'estime de soi, et notamment du regard des autres.
→ ne pas toujours être « sous les feux de la rampe ».

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

Un climat motivationnel de maîtrise :

Quelques pistes pour les interventions de l'enseignant inspirées du TARGET d'Epstein (1989)

- éviter les classements
- faire un usage modéré et réfléchi de la compétition (compét. émulation et non compét. sélection)
- constitution des groupes : affinitaires ou de besoin plutôt que de niveau (les « nuis » ensemble) ; + attention à la manière de les constituer
- éviter les comparaisons sociales de groupe (les crit. de réus. ne reposent sur une comparaison avec les autres)
- les réussites sont surtout liées à l'apprentissage et au progrès
- l'évaluation apprécie « *prioritairement ce qui a été enseigné* » (C. Pineau, 1992)

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

5. **Un style d'enseignement « démocratique »** (Lippit & White, 1947) ou « **coopératif** » (Carlier & Brunelle, 1998) privilégiant l'autonomie et la responsabilisation des élèves, ainsi que la dévolution de rôles = occasion de valorisation personnelle, surtout chez les adolescents (A. Braconnier, D. Marcelli, 1998).

→ faire expérimenter l'autonomie aux élèves en élargissant progressivement, de la 6^e à la terminale, leur espace de liberté dans la séance (en relation avec les compétences méthodologiques du lycée).

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

6. **Discuter avec les élèves** : Boris Cyrulnik (2004) soutient que l'école peut être un lieu de résilience, c'est à dire un lieu qui puisse aider les élèves à surmonter les traumatismes et les blessures émotionnelles les plus graves (dont celles de l'estime de soi), à condition que l'affectivité retrouve ses lettres de noblesse dans la relation pédagogique, d'où une valorisation du « bavardage » avec les élèves

→ Valorisation personnelle liée au sentiment de se sentir écouté, respecté, reconnu, de converser avec un adulte qui compte...

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

7. **Un statut positif de l'erreur** (≠ faute) qui concerne « ce que fait l'élève », pas « ce qu'il est » (O.Reboul, 1980)

→ des FB surtout sur les réalisations, moins sur la personne (surtout en cas d'erreur)

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

8. **Inciter l'élève à faire des attributions causales adaptatives** (Famose, 2006).

❖ **sujets à basse estime de soi** = l'aider à réinterpréter les événements de manière + favorable pour le soi → cause interne stable (habileté) en cas de succès et cause interne instable (effort) en cas d'échec.

❖ **sujets à haute estime de soi** = orienter l'élève vers des attributions + réalistes sans masquer sa part responsabilité en cas d'échec.

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

9. **Agir sur le but à atteindre** : conférer de l'importance (= valence) au but de la tâche (= augmenter l'importance du domaine aux yeux du sujet ; S.Harter, 1996) afin qu'il puisse être relié à des buts de soi ordonnés au plus haut de la hiérarchie des buts

- des buts à atteindre raisonnablement difficiles (= défi)
- des buts à atteindre présentant un risque subjectif (→ confiance en soi)
- des buts à atteindre socialement valorisés (image fantasmatique de l'activité).
- des buts à atteindre qui confèrent un vrai pouvoir d'action (→ efficacité).

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

10. **Des procédures qui permettent à tous de s'intégrer et coopérer au sein du groupe-classe (→ processus de reconnaissance), sans se comparer**

- participer à des projets collectifs communs où chacun a sa place.
- des groupes ou des équipes stables à moyen terme (cycle) pour favoriser la reconnaissance mutuelle et l'avènement d'une dynamique de groupe.

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

11. **L'évaluation** est vue :

- ❖ **sujets à haute estime de soi** : comme une opportunité pour mettre en valeur le soi → elle n'est pas redoutée.
- ❖ **sujets à basse estime de soi** : comme une menace envers soi → elle est redoutée et vécue avec anxiété.

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

11. **Principes pour l'évaluation** :

- une évaluation sommative surtout centrée sur la maîtrise de l'exécution et les progrès (et non les comparaisons à autrui), et portant sur ce qui a été enseigné (= cohérence avec l'apprentissage)
- une inscription contractuelle de l'évaluation terminale : principes de transparence et d'information préalable
- des évaluations formatives et formatrices privées et référencées aux objectifs à atteindre
- ne pas donner l'impression à l'élève qu'il est toujours évalué (ne pas toujours se sentir jugé = sécurité psychologique)

Agir positivement sur l'estime de soi en EPS

12. L'éducation physique et sportive s'adresse à tous !

→ veiller à ce qu'aucun enfant ou adolescent ne soit exclu de la pratique (exemple en sport co. avec les marqueurs devant et les pom pom girls derrière !!!)

→ inventer sans cesse des procédures spécifiques + ou – contraignantes pour impliquer tous les élèves dans les apprentissages (→ exemples !!!).

Les attributions causales (Weiner et al., 1972)

DIMENSIONS	HABILETE	EFFORT	DIFFICULTE DE LA TACHE	CHANCE
Locus de causalité	INTERNE	INTERNE	EXTERNE	EXTERNE
Stabilité	STABLE	INSTABLE	STABLE	INSTABLE
Possibilité de contrôle	INCONTRO-LABLE	CONTRO-LABLE	INCONTRO-LABLE	INCONTRO-LABLE